

Gesundheitsprogramm für Mitarbeiter

HERBST 2014 /
SOMMER 2015



**FitnessCard für
Schichtarbeit
(Infos auf Seite 13)**

**Noch mehr Flexi-
bilität: Express-
und Wunschkurse**

**Geschenktipp:
Gutschein für
die Gesundheit**



Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,



das vierte Gesundheitsprogramm der Universitätsmedizin Magdeburg liegt vor Ihnen. Auch in diesem Jahr können wir Sie mit ein paar Neuheiten überraschen, die unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen sollen, noch mehr Initiative für die eigene Gesundheit zu entwickeln.

Nach langer Raumsuche und gut gelungener Sanierung können wir uns seit März 2014 über einen neuen eigenen Sportraum im Haus 41 (Gebäude Mensa) freuen. Mit diesem großzügigen Trainingsraum sind wir zeitlich unabhängig und können noch flexibler auf die Kurszeitenwünsche unserer Beschäftigten eingehen.

Zu den Besonderheiten des neuen Programms gehören vor allem die neue FitnessCard für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Schichtdienst sowie unsere Wunsch- und Expresskurse für alle Beschäftigten. Die FitnessCard ermöglicht unseren Schichtmitarbeiterinnen und –mitarbeitern sehr flexibel innerhalb von 12 Wochen an zehn bis 16 Kurseinheiten teilzunehmen, unabhängig von Kursinhalt und Kurszeit. So muss sich der Schichtplan nicht nach dem Kurs richten, sondern die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann individuell entscheiden, ob, wie oft und wann sie/er pro Woche an Kursen teilnimmt.

Mit den „Wunschkursen“ reagieren wir auf Mitarbeitergruppen, die bereits in der Vergangenheit die Initiative ergriffen haben, um beim Gesundheitsmanagement eigene Kurse nachzufragen. Künftig können hier mindestens sechs Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter eine Gruppe bilden, die sich aus dem vielfältigen Repertoire unserer Trainer einen oder verschiedene Kursinhalte auswählt mit denen dann die zehn Kurswochen professionell gefüllt werden.

Express-Kurse sind eine verkürzte Trainingseinheit über 30 Minuten. Durch eine höhere Trainingsintensität erreichen Sie ähnliche Trainingserfolge wie bei Normalkursen.

Detaillierte Informationen zu unseren Neuerungen und allen Angeboten finden Sie im Heft. Um auf dem Laufenden bei den Angeboten des Gesundheitsmanagements zu bleiben, schauen Sie doch gerne regelmäßig auf unsere Homepage (unter  Mitarbeiter  Gesundheitsmanagement).

Wenn Sie Ideen, Anregungen und Wünsche haben, nehmen Sie gern Kontakt zu uns auf.



Mit besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Evelin Konrad
Kordinatorin für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Tel.: 0391 67-21235 Fax: 0391 67-290415
Mail: evelin.konrad@med.ovgu.de

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Allgemeine Informationen.....	4
2. Dienstvereinbarungen zur Teilnahme an Angeboten zur Gesundheitsprävention für A.ö.R. und FME	8
3. Individualangebote / Einzelbehandlungen / Seminarreihe / Vorträge	12
4. FitnessCard für Mitarbeiter im Schichtdienst.....	13
5. Kursprogramm	
1. Kursdurchgang - 05.09.2014 bis 23.10.2014	14
2. Kursdurchgang - 10.11.2014 bis 03.02.2015	15
3. Kursdurchgang - 16.02.2015 bis 27.04.2015	16
4. Kursdurchgang - 11.05.2015 bis 31.07.2015	17
6. Detaillierte Angebotsbeschreibungen und Termine	
<u>Individuelle Angebote</u>	
GM1 Entspannungsverfahren – praktische Stressbewältigung mit klassischen und neuen Übungen nach Jacobson - PMR.....	18
GM2 Klassische Rückenmassage	20
GM3 Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß Rückenmassage	21
GM4 Fußzonenreflexmassage	22
GM5 Andullationsmassagetherapie	23
GM6 Hot-Stone-Massage.....	24
GM7 Wie sieht mein Verhaltens- und Erlebensmuster aus und was kann ich daraus machen?	25
GM8 Beratung zur Raucherentwöhnung	26
GM9 Gelassen und sicher im Stress (<i>Seminarreihe</i>)	27
GM129 Betriebliche Suchtkrankenhilfe in der Universitätsmedizin Magdeburg	29
GM130 Zurück in den Job – das Betriebliche Eingliederungsmanagement in der Universitätsmedizin Magdeburg.....	30
<u>Kurse</u>	
Active Relax	31
Aquagymnastik.....	32
Autogenes Training	33

BBR - Bauch-Beine-Rücken	34
BBR Pezziball.....	36
Body & Soul.....	37
Callanetics.....	38
Fatburner – Der Weg zum Wohlfühlgewicht.....	39
Kick Fit	41
Latin Dance Aerobic	42
Pilates	43
Pilates Plus.....	45
Power-Yoga.....	46
Soft Jogging	47
Step Aerobic.....	48
Walking	49
Workout mit Theraband	50
Wunschkurs.....	51
Yoga.....	52
7. Gutschein für Gesundheitsleistungen	54
8. Angebote des HSV Medizin	55
9. Angebote des VSB 1980 – Verein für Sporttherapie und Behindertensport.....	56
10. Kursleiterliste des Landessportbundes Sachsen-Anhalt	58
(enthält zertifizierte Sportvereine und Trainer, die Präventionskurse anbieten)	
11. Lageplan Räume Gesundheitsprogramm	68
12. Anmeldeformular FitnessCard Schichtarbeit	69
13. Anmeldeformular Gesundheitskurse	71

1. Allgemeine Informationen



In unseren qualitätsgesicherten Gesundheitskursen werden unter Anleitung von qualifizierten Fachkräften verschiedene Möglichkeiten eines gesundheitsförderlichen Verhaltens im Alltag vermittelt. Sie erhalten praktische Anregungen, die auch nach Abschluss des Gesundheitsangebotes leicht in das tägliche Leben integriert werden können.

Angeboten werden präventive Maßnahmen in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Entspannung/Stressbewältigung und Suchtprävention sowie Vorträge zu gesundheitsrelevanten Themenfeldern.

Anmeldung

Wenn Sie an einem Kurs teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte mit dem Anmeldeformular beim Gesundheitsmanagement an. Am schnellsten geht das per Fax. Die Anmeldeformulare finden Sie auf den letzten Seiten des Programms und im Intranet über die Homepage des Universitätsklinikums unter ➔ Mitarbeiter ➔ Gesundheitsmanagement ➔ Gesundheitsprogramm.



Für die Nutzung aller individuellen Angebote (siehe Seite 12) melden Sie sich bitte *direkt* bei den ausführenden Mitarbeitern/Bereichen an. Die Ansprechpartner finden Sie unter dem jeweiligen Angebot im Programmheft.



Abmeldung – Kosten bei verspäteter Abmeldung

Leider kommt es immer wieder vor, dass Mitarbeiter/-innen die gebuchten Kurse oder Angebote aus verschiedenen Gründen nicht wahrnehmen können oder wollen. Mit einer langfristigen Abmeldung geben Sie auch Mitarbeitern, die ggf. auf der Warteliste für einen Kurs stehen, die Chance auf eine Teilnahme.

Informieren Sie bitte grundsätzlich sofort bzw. spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn das Gesundheitsmanagement, wenn Sie nicht am Kurs teilnehmen werden. Wenn Ihre Abmeldung erst nach der Kursbestätigung beim Gesundheitsmanagement eingeht (diese erhalten Sie i. d. R. per Mail ein bis zwei Wochen vor Kursbeginn), wird eine Bearbeitungsgebühr von 5.00 € erhoben.





Sogar 10,00 € beträgt die Bearbeitungsgebühr, wenn Ihre Abmeldung die Stornierung eines kompletten Kurses nach sich zieht, weil die Mindestteilnehmerzahl unterschritten wird. Die Bearbeitungsgebühr wird nicht fällig, wenn Sie bei Ihrer Abmeldung einen Ersatzteilnehmer benennen.

MitarbeiterInnen, die sich nach Kursbeginn abmelden, bezahlen die Kursstunden, die bereits stattgefunden haben zuzüglich der Bearbeitungsgebühr von 5,00 €.

Arbeitszeit

Die Regelungen zur Arbeitszeit finden Sie in der *Dienstvereinbarung zur Teilnahme an Maßnahmen zur präventiven Gesundheitsförderung* (Seite 8 bis 11).

Ausfall von Kursstunden

Sofern ein Kurs aus Krankheitsgründen des Trainers ausfällt, werden die Kursstunden in der Regel nachgeholt. Sollten die Stunden von einem anderen Trainer vertreten werden, können die Trainingsinhalte in Abhängigkeit von der Trainerqualifikation vom Kurs abweichen. In jedem Fall wird es sich um ein professionell geführtes Training handeln.

Express-Kurse

Express-Kurse sind eine verkürzte Trainingseinheit über 30 Minuten. Durch eine höhere Trainingsintensität erreichen die Teilnehmer ähnliche Trainingserfolge wie bei Normalkursen.

Finanzierung

Kostenfreie Angebote

Die Universitätsmedizin bietet vielfältige Angebote und Vorträge zu Gesundheitsthemen kostenfrei an. Zu den kostenfreien Angeboten zählen auch Einzelberatungen, wie Entspannungsverfahren (GM1), Stresstest (GM7) oder Beratung zur Raucherentwöhnung (GM8).

Nicht kostenfreie Angebote

Grundsätzlich müssen Kurse und individuelle Angebote (Einzelbehandlungen, wie z. B. Andulationsmassagetherapie oder Rückenmassage) von den Beschäftigten eigenfinanziert werden. Die Höhe der Kosten entnehmen Sie bitte der jeweiligen Angebotsbeschreibung. Eine Bezuschussung durch die Krankenkassen ist nicht möglich. Wie bereits unter „Kursleiterqualifikation“ beschrieben, unterstützt die Universitätsmedizin Magdeburg die Maßnahmen des Gesundheitsprogramms, so dass die Kurse, etc. kostengünstig angeboten werden können.



Alle ausgewiesenen Kosten verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.

Die Kursgebühr ist auch dann in voller Höhe fällig, wenn Teilnehmer nicht an allen Kursterminen teilnehmen können. Eine selbst vorgenommene Kurskostenverringerung ist ungültig und bitten wir dringend zu unterlassen.

Kursangebote

Von September 2014 bis Juli 2015 bieten wir vier Kursdurchgänge an. Die Kurse werden in der Regel über einen Zeitraum von zehn Wochen durchgeführt und finden wöchentlich statt. Die Übungszeit variiert je nach Kurskonzeption zwischen 30 und 90 Minuten. Die Kurslänge und somit die Kurskosten können durch Ferien oder Feiertage variieren. Fragen Sie im Einzelfall dazu gern im Gesundheitsmanagement nach.



Selbstverständlich können Sie auch Kursangebote von Trainern in Magdeburg, Umgebung bzw. in Wohnortnähe absolvieren (eine ausführliche Liste zertifizierter Kursleiter finden Sie am Ende des Heftes) – mit unseren Angeboten geben wir Ihnen nur die Möglichkeit, vor oder nach der Arbeit ohne Wegezeiten etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Sie können also frei entscheiden.

Kursanzahl pro Mitarbeiterin/Mitarbeiter

Jede/r Mitarbeiterin/Mitarbeiter entscheidet selbst, wie viele Angebote sie/er absolvieren möchte und meldet sich an. Bei einigen individuellen Angeboten ist es sinnvoll, mehrere Termine zu absolvieren, um eine gesundheitliche Verbesserung zu erreichen. Stimmen Sie Ihre Termine bitte vor Ort ab.



Kursleiterqualifikation

Alle eingesetzten Kursleiter verfügen über eine umfangreiche Qualifizierung, die sie zur Durchführung des Kursangebotes befähigt.

Eine Zertifizierung von Kursleitern erfolgt generell durch die Krankenkassen. Ziel der Zertifizierung (also Anerkennung durch die Krankenkassen) ist, dass Teilnehmer Kurskosten anteilig von ihrer Krankenkasse rückerstattet bekommen können. Die entsprechenden Qualitätskriterien sind im Handlungsleitfaden des GKV-Spitzenverbandes der Krankenkassen zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 und 2 SGB V festgelegt. Da die Krankenkassen jedoch i. d. R. nur noch zwei Kurse pro Person im Jahr finanziell fördern, legen wir die Priorität eher darauf, unsere Kurse preiswerter anzubieten als sie auf dem freien Markt zu finden sind. Das gelingt nur, wenn





**Fragen beantwortet
Ihnen gern
Ihr Gesundheits-
management unter
67-21235.**

unsere Kurse von Mitarbeitern oder Honorartrainern durchgeführt werden. Die Trainer verfügen selbstverständlich über alle notwendigen Qualifikationen für eine fachgerechte Durchführung. Eine generelle Kurs-Zertifizierung durch die Krankenkassen streben wir aktuell nicht an.

Schnupperstunden

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihnen ein Kurs gut tut, ist es möglich, eine Schnupperstunde in einem laufenden Kurs zu absolvieren. Bei Interesse melden Sie sich bitte vorher bei Frau Konrad, um einen „Schnuppertermin“ abzustimmen.

Sporträume

Für die Kurse nutzen wir in der Regel den Sportraum des Gesundheitsmanagements im Haus 41 (Gebäude Mensa). Weiterhin werden Räume der Physiotherapie der UFK oder andere Räume auf dem Campus genutzt. Wir behalten uns vor, Räume bei Kursdurchführung im Einzelfall zu ändern. Selbstverständlich werden alle Teilnehmer entsprechend informiert.

Für die Zerstörung, Beschädigung oder das Abhandenkommen der in die Sporträume durch Benutzer, Besucher oder sonstiger Dritter eingebrachten Sachen, Gegenstände, Kleidungsstücke, Wertgegenstände und Geld wird keine Haftung übernommen.

Unfallversicherung

Wir möchten darauf hinweisen, dass das Sportprogramm außerhalb der Dienstzeit angeboten wird und daher der Rechtsanspruch auf eine betriebliche Unfallversicherung entfällt. Wir empfehlen Ihnen, eine private Unfallversicherung abzuschließen. Hier können Sie einen möglichen Unfall jederzeit geltend machen. Eine betriebliche Unfallabsicherung ist nicht möglich.

Vorträge

Erstmals bieten wir zu den Themen Suchtprävention und Betriebliches Eingliederungsmanagement Führungskräfte- bzw. Mitarbeiterschulungen an. Sprechen Sie uns an, damit wir einen Termin zur Vorstellung dieser Themen bei Ihnen vereinbaren können.

Zu weiteren aktuellen Themen schauen Sie auch gerne regelmäßig auf unsere Homepage (Intranet unter ➔ Mitarbeiter ➔ Gesundheitsmanagement), bei eigenen Themenvorschlägen oder Ideen kontaktieren Sie uns gern.

**Dienstvereinbarung (DV) 3/2011
zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung**

Zwischen
dem Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R.
vertreten durch den Klinikumsvorstand

und

dem Personalrat des Universitätsklinikums Magdeburg A.ö.R.
vertreten durch den Personalratsvorsitzenden

wird in Anwendung des § 70 Abs. 1 Personalvertretungsgesetz Land Sachsen-Anhalt (PersVG LSA) die nachfolgende Dienstvereinbarung über die Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung geschlossen.

0. Sprachliche Gleichstellung

Die verwendeten Formen zur Bezeichnung von Mitarbeitern gelten sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Form. Als Mitarbeiter werden alle Beschäftigtengruppen bezeichnet, für die die Dienstvereinbarung gilt. Der Begriff „Arbeitgeber“ steht auch für den Begriff „Dienstherr“ im Falle von Beamten.

1. Präambel

In der gesamten Arbeitswelt ändern sich die Anforderungen an die Mitarbeiter. Es finden tiefgreifende Veränderungen auf allen Ebenen der Beschäftigung statt. Sowohl in Forschung, Krankenversorgung, Lehre als auch Verwaltung ist es notwendig, auf Veränderungen schnell und kompetent zu reagieren, um langfristig wettbewerbsfähig zu bleiben. Daneben ist in allen Lebensbereichen außerhalb der beruflichen Tätigkeit ein Ansteigen der Anforderungen zu beobachten. Auch das Auftreten altersbedingter gesundheitlicher Beschwerden innerhalb aller Beschäftigtengruppen stellt das Universitätsklinikum Magdeburg vor Herausforderungen. Im Rahmen der Gesundheitsprävention hat das Universitätsklinikum Magdeburg einen Arbeitskreis gebildet, der die Möglichkeiten von präventiven Angeboten prüft und umsetzt. Dazu müssen spezielle Regelungen geschaffen werden, um allen Mitarbeitern die Gelegenheit zu geben, diese Angebote zu nutzen.

2. Geltungsbereich

Die Regelungen dieser DV gelten für Mitarbeiter und Beamte sowie Auszubildende, unabhängig von deren Beschäftigungsdauer (befristete und unbefristete Arbeitsverträge) oder der Dauer der Betriebszugehörigkeit.

3. Inanspruchnahme präventiver Angebote

Grundsätzlich werden die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung allen Mitarbeitern gleichermaßen angeboten.

3.1 Die Angebote zur präventiven Gesundheitsförderung finden in der Regel in den Räumen des Universitätsklinikums Magdeburg statt. Damit entfallen längere Wegezeiten.

Nachfolgende Regelungen gelten für Gesundheitsmaßnahmen wie:

- Physiotherapeutische Angebote z. B. Massage
- Kurse im Rahmen des Gesundheitsmanagements

- Freiwillige Teilnahme an Untersuchungen, die keinen zentralen und kurzfristigen Charakter haben
 - Beratungen oder Kurse zur allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität (Ernährung, Lebensweise ...)
- a) Finden diese während der Arbeitszeit statt, gelten sie in der Regel nicht als Arbeitszeit.
- b) Ungeachtet von Festlegungen zur Anwesenheit während der Kernzeit (beim Gleitzeitmodell) können solche Angebote jedoch innerhalb dieser Zeit genutzt werden, wenn dienstliche Belange nicht beeinträchtigt werden und eine Zeiterfassung erfolgt. Das Einverständnis des Dienstvorgesetzten ist einzuholen.
- c) Nehmen Mitarbeiter, die in Normalarbeitszeit tätig sind, Angebote in Anspruch, ist eine adäquate Regelung mit dem Vorgesetzten zu treffen.
- d) Mitarbeiter, die im Schichtdienst tätig sind, können an den Angeboten teilnehmen, sofern diese außerhalb der Schicht liegen. In Ausnahmefällen können diese Mitarbeiter nach Zustimmung des Dienstvorgesetzten die Angebote auch während der Arbeitszeit – mit Abgeltung von Mehrarbeit/Überstunden – wahrnehmen.
- 3.2 Im Falle der Teilnahme an Gesundheitstagen im Universitätsklinikum Magdeburg, an Impfaktionen (z. B. Gripeschutzimpfung) o. ä. wird davon ausgegangen, dass diese Angebote bei Wahrung der Arbeitsfähigkeit der Struktureinheiten von allen Mitarbeitern – unabhängig vom geltenden Arbeitszeitmodell – während der Arbeitszeit wahrgenommen werden können. Mehrarbeit bzw. Überstunden können jedoch damit nicht entstehen. Mitarbeiter, die an diesen Tagen frei haben, können ebenfalls - ohne Anerkennung als Arbeitszeit - an den Veranstaltungen teilnehmen.

4. Finanzierung

Zentrale Angebote werden durch das Universitätsklinikum Magdeburg finanziert. Individuelle Angebote, wie z. B. Massagen, Kurse im Rahmen des Gesundheitsmanagements u. ä., müssen von den Beschäftigten eigenfinanziert werden, sofern keine andere Information zum Angebot vorliegt. Das Universitätsklinikum Magdeburg wird sich bemühen, ggf. günstige Konditionen mittels abgeschlossener Rahmenverträge für alle Mitarbeiter zu erhalten. Zuschüsse von Krankenkassen wirken kostenmindernd für die Mitarbeiter.

5. Inkrafttreten, Wirksamkeit, Kündigung


Die DV 3/2011 tritt mit Wirkung vom 1.1.2011 in Kraft.

Die DV wird auf unbestimmte Zeit abgeschlossen. Einvernehmlich kann die DV jederzeit verändert werden. Jede Vertragspartei hat das Recht, die DV mit einer Frist von drei Monaten zum Quartalsende aufzukündigen. Wird die DV von einem Vertragspartner aufgekündigt, bleibt diese bis zum Inkrafttreten einer neuen Vereinbarung wirksam (Nachwirkung).

Magdeburg, 30.09.2011


Für den Klinikvorstand
Der Ärztliche Direktor
Dr. med. Jan L. Hülsemann, MBA

Magdeburg, 30.09.2011


Für den Personalrat
Der Vorsitzende
Markus Schulze

Dienstvereinbarung (1/2011) zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung für Beschäftigte der Medizinischen Fakultät

Zwischen der Dienststelle,
vertreten durch den Rektor, Herrn Professor Dr. Pollmann,

und dem Personalrat PR OvG-UNI
vertreten durch den Vorsitzenden Herrn Dr. U. Busse,

wird folgende Dienstvereinbarung zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung für Beschäftigte der Medizinischen Fakultät geschlossen.

0. Sprachliche Gleichstellung

Die verwendeten Formen zur Bezeichnung von Mitarbeitern gelten sowohl in der männlichen als auch in der weiblichen Form. Als Mitarbeiter werden alle Beschäftigtengruppen bezeichnet, für die die Dienstvereinbarung gilt. Der Begriff „Arbeitgeber“ steht auch für den Begriff „Dienstherr“ im Falle von Beamten.

1. Präambel

In der gesamten Arbeitswelt ändern sich die Anforderungen an die Mitarbeiter. Es finden tiefgreifende Veränderungen auf allen Ebenen der Beschäftigung statt. Sowohl in Forschung, Krankenversorgung, Lehre als auch Verwaltung ist es notwendig, auf Veränderungen schnell und kompetent zu reagieren, um langfristig wettbewerbsfähig zu bleiben. Daneben ist in allen Lebensbereichen außerhalb der beruflichen Tätigkeit ein Ansteigen der Anforderungen zu beobachten. Auch das Auftreten altersbedingter gesundheitlicher Beschwerden innerhalb aller Beschäftigtengruppen stellt die Medizinische Fakultät vor Herausforderungen. Im Rahmen der Gesundheitsprävention hat die Medizinische Fakultät einen Arbeitskreis gebildet, der die Möglichkeiten von präventiven Angeboten prüft und umsetzt. Dazu müssen spezielle Regelungen geschaffen werden, um allen Mitarbeitern die Gelegenheit zu geben, diese Angebote zu nutzen.

2. Geltungsbereich

Die Regelungen dieser DV gelten für Mitarbeiter und Beamte sowie Auszubildende, unabhängig von deren Beschäftigungsdauer (befristete und unbefristete Arbeitsverträge) oder der Dauer der Betriebszugehörigkeit.

3. Inanspruchnahme präventiver Angebote

Grundsätzlich werden die Maßnahmen zur Gesundheitsförderung allen Mitarbeitern gleichermaßen angeboten.

3.1 Die Angebote zur präventiven Gesundheitsförderung finden in der Regel in den Räumen der Medizinischen Fakultät statt. Damit entfallen längere Wegezeiten.

Nachfolgende Regelungen gelten für Gesundheitsmaßnahmen wie:

- Physiotherapeutische Angebote z. B. Massage
- Kurse im Rahmen des Gesundheitsmanagements

- Freiwillige Teilnahme an Untersuchungen, die keinen zentralen und kurzfristigen Charakter haben
 - Beratungen oder Kurse zur allgemeinen Verbesserung der Lebensqualität (Ernährung, Lebensweise ...)
- a) Finden diese während der Arbeitszeit statt, gelten sie in der Regel nicht als Arbeitszeit.
- b) Ungeachtet von Festlegungen zur Anwesenheit während der Kernzeit (beim Gleitzeitmodell) können solche Angebote jedoch innerhalb dieser Zeit genutzt werden, wenn dienstliche Belange nicht beeinträchtigt werden und eine Zeiterfassung erfolgt. Das Einverständnis des Dienstvorgesetzten ist einzuholen.
- c) Nehmen Mitarbeiter, die in Normalarbeitszeit tätig sind, Angebote in Anspruch, ist eine adäquate Regelung mit dem Vorgesetzten zu treffen.
- d) Mitarbeiter, die im Schichtdienst tätig sind, können an den Angeboten teilnehmen, sofern diese außerhalb der Schicht liegen. In Ausnahmefällen können diese Mitarbeiter nach Zustimmung des Dienstvorgesetzten die Angebote auch während der Arbeitszeit – mit Abgeltung von Mehrarbeit/Überstunden – wahrnehmen.
- 3.2 Im Falle der Teilnahme an Gesundheitstagen, an Impfaktionen (z. B. Gripeschutzimpfung) o. ä. in der Medizinischen Fakultät wird davon ausgegangen, dass diese Angebote bei Wahrung der Arbeitsfähigkeit der Struktureinheiten von allen Mitarbeitern – unabhängig vom geltenden Arbeitszeitmodell – während der Arbeitszeit wahrgenommen werden können. Mehrarbeit bzw. Überstunden können jedoch damit nicht entstehen. Mitarbeiter, die an diesen Tagen frei haben, können ebenfalls - ohne Anerkennung als Arbeitszeit - an den Veranstaltungen teilnehmen.

4. Finanzierung

Zentrale Angebote werden durch die Medizinische Fakultät finanziert. Individuelle Angebote, wie z. B. Massagen, Kurse im Rahmen des Gesundheitsmanagements u. ä., müssen von den Beschäftigten eigenfinanziert werden, sofern keine andere Information zum Angebot vorliegt. Es ist angestrebt, ggf. günstige Konditionen mittels abgeschlossener Rahmenverträge für alle Mitarbeiter zu erhalten. Zuschüsse von Krankenkassen wirken kostenmindernd für die Mitarbeiter.

5. Gültigkeit

Diese Dienstvereinbarung wird mit ihrer Veröffentlichung wirksam.

6. Kündigung

Diese Dienstvereinbarung wird auf unbestimmte Zeit abgeschlossen. Sie kann durch Kündigung einer Vertragspartei beendet werden.

Die Vereinbarung kann ohne Kündigung jederzeit im gegenseitigen Einvernehmen der Vertragspartner geändert werden.

Magdeburg, 29-09-11



Prof. Dr. K. E. Pollmann
Rektor



Dr. U. Busse
Vorsitzender des PR OVG-UNI

3. Individualangebote / Einzelbehandlungen / Seminarreihe / Vorträge

Folgende Angebote sind ganzjährig buchbar mit individueller Terminvereinbarung:

Angebot	Wer führt durch?	Bitte direkt anmelden
GM1 Entspannungsverfahren – praktische Stressbewältigung mit klassischen und Übungen nach Jacobson – PMR	Anett Voigt	per Mail: anett.voigt@med.ovgu.de, telefonisch 13360 oder 13350 Schmerzambulanz Haus 39
GM2 Klassische Rückenmassage	Ines Kauert, Patricia Hammerl	per Mail: ines.kauert@yahoo.de, bitte nur im Einzelfall tel. 21345 (Haus 60 a Physiotherapie 2.Ebene) oder Frau Hammerl tel.13302 Haus 39
GM3 Wirbelsäulenthherapie nach Dorn/Breuß Rückenmassage	Ines Kauert	per Mail: ines.kauert@yahoo.de, bitte nur im Einzelfall tel. 21345 (Haus 60 a Physiotherapie 2.Ebene)
GM4 Fußzonenreflexmassage	Ines Kauert	per Mail: ines.kauert@yahoo.de, bitte nur im Einzelfall tel. 21345 (Haus 60 a Physiotherapie 2.Ebene)
GM5 Andullationsmassagetherapie	Patricia Hammerl	Frau Hammerl tel.13302 (Haus 39)
GM6 Hot-Stone-Massage	Ines Kauert	per Mail: ines.kauert@yahoo.de, bitte nur im Einzelfall tel. 21345 (Haus 60 a Physiotherapie 2.Ebene)
GM7 Wie sieht mein Verhaltens- und Erlebensmuster aus und was kann ich daraus machen?	Dr. Sabine Darius	per Mail: sabine.darius@med.ovgu.de oder Frau Dr. Darius tel. 15057 (Bereich Arbeitsmedizin Haus 20)
GM8 Beratung zur Raucherentwöhnung	Dr. Alessandra D'Alessandro	per Mail: alessandra.dalessandro@med.ovgu.de oder tel. 14418 (Personalärztlicher Dienst Haus 17)
GM9 Seminarreihe: Gelassen und sicher im Stress	Anett Voigt	Anmeldeformular Gesundheitsmanagement
GM129 Vortrag: Betriebliche Suchtkrankenhilfe in der UMMD	Silke Ribal	per Mail: silke.ribal@med.ovgu.de oder telefonisch 13544
GM130 Vortrag: Zurück in den Job – das Betriebliche Eingliederungsmanagement in der UMMD	Evelin Konrad	per Mail: evelin.konrad@med.ovgu.de

**NEU und
EXKLUSIV
für
Mitarbeiter
im Schicht-
dienst!**

4. Neues Angebot für Mitarbeiter im Schichtdienst


Mit der neuen „**FitnessCard für Schichtarbeit**“ bietet das Betriebliche Gesundheitsmanagement Mitarbeitern, die bisher aufgrund ihres schwer planbaren Arbeitsalltages nicht am Gesundheitsprogramm teilnehmen konnten, eine ganz neue Möglichkeit zur Kursteilnahme.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Sie entscheiden jede Woche aufgrund Ihres Schichteinsatzes, an welchem Kurs und zu welcher Kurszeit Sie am Gesundheitsprogramm teilnehmen wollen!
- Dabei haben Sie die freie Wahl aus allen laufenden Kursen des Gesundheitsprogramms, die sie nach Kursstart im Intranet unter Gesundheitsmanagement – Gesundheitsprogramm einsehen können!
- Sie können an Normal- oder Expresskursen teilnehmen!
- Nach Ihrer ersten Kursteilnahme haben Sie 12 Wochen Zeit Ihre FitnessCard abzutrainieren!

Und so sieht die neue „FitnessCard für Schichtarbeit“ aus:

Teilnahmebedingungen für die Nutzung der „FitnessCard für Schichtarbeit“:



FitnessCard für Schichtarbeit
Gesundheitsprogramm für Mitarbeiter

Name, Vorname: Strukturbereich:

Tätigkeit: Höhe des Betrages/ bezahlt am:
(Unterschrift/Stempel GM)

Normalkurse					Expresskurse				
Nr.	KursNr.	Datum	Restwert FICard	Unterschrift Übungsleiter	Nr.	KursNr.	Datum	Restwert FICard	Unterschrift Übungsleiter
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
10					10				
					11				
					12				
					13				
					14				
					15				
					16				

Beachten Sie bitte folgende Bedingungen:

Zeitliche Gültigkeit:
12 Wochen ab erster Kursteilnahme (jedoch maximal 6 Monate nach Erwerb der Karte)

Einsatzgültigkeit:

- 10 reguläre Kurse (gilt nicht für Fatburner)
- 16 Expresskurse
- Kombination aus regulären Kursen und Expresskurse ist möglich

Damit Sie einen Platz im Kurs sicher haben, **informieren Sie bitte Frau Kauer** bis **12 Stunden vor jeder Kursstunde** per Mail: Ineskauert@yahoo.de mit Angabe: **Vor- und Zuname, Tag und Kurszeit (KursNr.)**. Nur so können wir gewährleisten, dass die Gruppen nicht zu voll werden und Sie teilnehmen können.

Die Karte ist nicht auf eine andere Person übertragbar.

Bitte bringen Sie die FitnessCard zu jeder Kursstunde mit, sie wird vom Übungsleiter abgezeichnet.

*Für eine reguläre Kursinheit werden 5,00 €, für eine Express-Kursinheit 3,00 € vom Kartenkonto (50,00 €) abgebogen. Das Kartenkonto ist einrichtig, wenn vom Rechnungsbogen weitere Trainingsmittel bezahlt werden kann. Der Übungsleiter besitzt die ausgefüllte FitnessCard ein.

- Gilt nur für MitarbeiterInnen, die im Schichtdienst arbeiten.
- Verwendung nur für laufende Kurse, die im Rahmen des Gesundheitsprogramms stattfinden (sind nach Kursstart im Intranet unter „Gesundheitsmanagement“ nachlesbar).
- Gültigkeit für 10 reguläre Kurse (nicht für Fatburner) oder 16 Expresskurse oder in Kombination.
- Zeitliche Gültigkeit: 12 Wochen ab erster Kursteilnahme jedoch maximal 6 Monate ab Erwerb der Karte.
- Die FitnessCard ist nicht auf eine andere Person übertragbar.
- Damit Sie einen Platz im Kurs sicher haben, informieren Sie bitte Frau Kauer bis 12 Stunden vor jeder Kursstunde (sofern sie zwischen Kursen wechseln) per Mail: Ineskauert@yahoo.de (Angabe: Vor- und Zuname, Kurs, Tag und Zeit).
- Die FitnessCard ist zu jeder Kurseinheit mitzubringen und wird jeweils vom Übungsleiter abgezeichnet.

Die FitnessCard erhalten Sie nach vollständiger Anmeldung (siehe Seite 69) und Vorlage der Quittung bzw. des Überweisungsbeleges beim Gesundheitsmanagement (Haus 17, Raum 214). Bei Fragen wenden Sie sich gern an Frau Konrad, Tel. 67-21235. Viel Spaß beim Ausprobieren!

5. Kursprogramme

Kursdurchgang 1

Zeitraum: 05.09.2014 bis 24.10.2014 *¹

Kursumfang/-gebühr:

Normal-Kurse: 7 Wochen á 50 min. (35,00 €)

Express-Kurse: 7 Wochen á 30 min. (21,00 €)

Uhrzeit* ²	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6.45 - 8.00		Express Power-Yoga 6.45 – 7.15			
		Express BBR 7.20 – 7.50		Wunschkurs*³ 7.00 – 8.00	Pilates Plus 7.00 – 8.00
8.00 – 9.00		Pilates			Yoga
9.00 -10.00		Yoga			
10.00 - 11.00		Latin Dance Aerobic			
11.00 – 12.00		Yoga			
12.00 – 12.30		Express Power-Yoga			
12.30 – 13.00	Express BBR	Express Active Relax			
14.45 – 15.45	Yoga	Pilates	Latin Dance Aerobic 14.30 – 15.30		
15.45 – 18.00	Pilates 15.45 – 16.45	Yoga 15.45 – 16.45	Wunschkurs*³ 15.30 – 16.30	Latin Dance Aerobic 15.30-16.30	
	Callanetics 16.45 – 17.45	Walking 17.15 – 18.15	BBR 15.45 – 16.45	Workout mit Theraband 16.30 – 17.30	
			BBR 16.30 – 17.30	BBR 17.30 – 18.30	
			Workout mit Theraband 16.45 – 17.45		
18.00 – 19.00	Kick Fit		Latin Dance Aerobic		
19.00 – 20.00	Power-Yoga				

*¹ An Feiertagen finden keine Kurse statt.

*² Abweichungen der Kurszeiten sind direkt unter dem Kursnamen vermerkt.

*³ Wunschkurs: Hier können sich Mitarbeitergruppen selbst bilden (mindestens 6 Teilnehmer) und bestimmen, welche Kursinhalte aus dem umfangreichen Kursprogramm trainiert werden sollen.

Kursdurchgang 2

Zeitraum: 10.11.2014 bis 03.02.2015 *1

Kursumfang/-gebühr:

Normal-Kurse: 10 Wochen á 50 min. (50,00 €) *3

Express-Kurse: 10 Wochen á 30 min. (30,00 €)

Uhrzeit**2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6.45 - 8.00		Express Pilates 6.45 – 7.15			
		Express Power-Yoga 7.20 – 7.50		Body & Soul 7.00 – 8.00	Pilates Plus 7.00 – 8.00
8.00 – 9.00		Active Relax			BBR Pezziball
9.00 -10.00		Pilates			
10.00 - 11.00		Wunschkurs**4			
11.00 – 12.00		Body & Soul			
12.00 – 12.30		Express BBR			
12.30 – 13.00	Express Callanetics	Express BBR Pezziball			
14.45 – 15.45	Pilates	Yoga	Callanetics 14.30 – 15.30		
15.45 – 18.00	BBR Pezzi-ball 15.45–16.45	Step Aerobic 15.45 – 16.45	Pilates 15.30 – 16.30	Power-Yoga 15.30-16.30	
	Yoga 16.45–17.45	Latin Dance Aerobic 16.45 – 17.45	Workout mit Theraband 15.45 – 16.45	BBR 16.30–17.30	
		Express Wunschkurs**4 17.45 – 18.15	BBR 16.45–17.45	Workout mit Theraband 17.30–18.30	
18.00 – 19.00	Step Aerobic	Pilates 18.15 – 19.15			
19.00 – 20.00	Kick Fit				

*1 Im Zeitraum 22.12.2014 und 06.01.2015 finden keine Kurse statt.

*2 Abweichungen der Kurszeiten sind direkt unter dem Kursnamen vermerkt.

*3 Kurs „Fatburner“ ist eine Ausnahme, Kursdauer: 10 Wochen á 90 min., Gebühr: 75,00 € (inkl. Zusatzangebote)

*4 Wunschkurs: Hier können sich Mitarbeitergruppen selbst bilden (mindestens 6 Teilnehmer) und bestimmen, welche Kursinhalte aus dem umfangreichen Kursprogramm trainiert werden sollen.

Kursdurchgang 3Zeitraum: 16.02.2015 bis 27.04.2015 *¹

Kursumfang/-gebühr:

Normal-Kurse: 10 Wochen á 50 min. (50,00 €) *³

Freitag-Kurse: 9 Wochen á 50 min. (45,00 €)

Express-Kurse: 10 Wochen á 30 min. (30,00 €)

Uhrzeit** ²	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6.45 - 8.00		Express BBR 6.45 – 7.15			
		Express Callanetics 7.20 – 7.50		Yoga 7.00 – 8.00	Pilates Plus 7.00 – 8.00
8.00 – 9.00		Wunschkurs * ⁴			Pilates
9.00 – 10.00		Yoga			
10.00 - 11.00		Autogenes Training			
11.00 – 12.00		Wunschkurs * ⁴			
12.00 – 12.30		Express Wunschkurs * ⁴			
12.30 – 13.00	Express BBR	Express Power-Yoga			
14.45 – 15.45	Power-Yoga	Step Aerobic	BBR 14.30 – 15.30		
15.45 – 18.00	Latin Dance Aerobic 15.45–16.45	Pilates 15.45 – 16.45	Fatburner * ³ 16.00-17.30	Step Aerobic 15.30-16.30	
	Pilates 16.45–17.45	Express BBR 16.45 - 17.15	BBR 15.45 – 16.45	Workout mit Theraband 16.30 – 17.30	
		Wunschkurs * ⁴ 17.15 – 18.15	Workout mit Theraband 16.45 – 17.45	BBR 17.30 – 18.30	
18.00 – 19.00	BBR Pezziball	Latin Dance Aerobic 18.15 – 19.15	Power-Yoga		
19.00 – 20.00	Pilates				

*¹ An Feiertagen finden keine Kurse statt.*² Abweichungen der Kurszeiten sind direkt unter dem Kursnamen vermerkt.*³ Kurs „Fatburner“ ist eine Ausnahme, Kursdauer: 10 Wochen á 90 min., Gebühr: 75,00 € (inkl. Zusatzangebote)*⁴ Wunschkurs: Hier können sich Mitarbeitergruppen selbst bilden (mindestens 6 Teilnehmer) und bestimmen, welche Kursinhalte aus dem umfangreichen Kursprogramm trainiert werden sollen.

Kursdurchgang 4Zeitraum: 11.05.2015 bis 31.07.2015 *¹

Kursumfang/-gebühr:

Normal-Kurse: 10 Wochen á 50 min. (50,00 €) *³

Express-Kurse: 10 Wochen á 30 min. (30,00 €)

Uhrzeit** ²	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6.45 - 8.00		Express Pilates 6.45 – 7.15			
		Express BBR 7.15 – 7.45		BBR 7.00 – 8.00	Pilates Plus 7.00 – 8.00
8.00 – 9.00		Yoga 7.45 - 8.45			Callanetics 8.00 - 9.00
9.00 – 10.00		Pilates			
10.00 - 11.00		Yoga			
11.00 – 12.00		Latin Dance Aerobic			
12.00 – 12.30		Express Callanetics			
12.30 – 13.00	Express Pilates	Express Active Relax			
14.45 – 15.45	Latin Dance Aerobic	BBR Pezziball	Pilates 14.30 – 15.30		
15.45 – 18.00	Yoga 15.45 – 16.45	Latin Dance Aerobic 15.45 – 16.45	Workout mit Theraband 15.30 – 16.30	Walking 15.30-16.30	
	Step Aerobic 16.45 -17.45	Fatburner ³ 17.00–18.30	Pilates 16.30 – 17.30	BBR 15.45–16.45	Workout mit Theraband 16.45–17.45
18.00 – 19.00	Wunschkurs ⁴ 17.45 -18.45		Step Aerobic		
19.00 – 20.00	Soft Jogging	Walking			

*¹ An Feiertagen finden keine Kurse statt.*² Abweichungen der Kurszeiten sind direkt unter dem Kursnamen vermerkt.*³ Kurs „Fatburner“ ist eine Ausnahme, Kursdauer: 10 Wochen á 90 min., Gebühr: 75,00 € (inkl. Zusatzangebote)*⁴ Wunschkurs: Hier können sich Mitarbeitergruppen selbst bilden (mindestens 6 Teilnehmer) und bestimmen, welche Kursinhalte aus dem umfangreichen Kursprogramm trainiert werden sollen.

6. Detaillierte Angebotsbeschreibungen und Termine

Individuelle Angebote

Entspannungsverfahren – praktische Stressbewältigung mit klassischen Übungen nach Jacobson – PMR

GM1

Art der Veranstaltung:

Individualangebot, i. d. R. Einzelbehandlung / evtl. auch Kleingruppen

Handlungsfeld:

Entspannung/Stressbewältigung

Inhalt:

Das folgende Angebot der Schmerzambulanz der Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie beinhaltet die Stressbewältigung ebenso wie die Behandlung stressbedingter Befindungsstörungen mit Hilfe eines etablierten Entspannungsverfahrens.

Das Verfahren der „Progressiven Muskelrelaxation“ (zunehmende Muskelentspannung, PMR) wurde in den 30er Jahren von dem Amerikaner Edmund Jacobson entwickelt, es ist daher auch unter der Bezeichnung „Jacobson-Entspannung“ bekannt.

Ziel des Verfahrens ist es, sich in oder nach stressreichen Situationen entspannen zu können. Dies geschieht durch ein starkes Anspannen verschiedener Muskelgruppen, gefolgt von einem Entspannen der jeweiligen Muskelpartien. Dadurch wird die Sensibilität für die muskuläre (physische) und psychische Anspannung generell erhöht und somit die Möglichkeit geschaffen, diesen Anspannungen entgegenzuwirken bzw. sie erst gar nicht entstehen zu lassen.

Durch zunächst rein körperliche Entspannung wird dabei ein innerer Ruhe- und Entspannungszustand herbeigeführt. Zusätzlich zu der muskulären Entspannung können im Verlauf auch Imaginationstechniken in das Verfahren integriert werden.

In welchen Bereichen kann das Verfahren angewandt werden?

- „Abschalten“ bei Reizüberflutung
- allgemeine Spannungsgefühle und Nervosität
- Regeneration bei vorangegangenen Belastungen
- Kompensation von Stress
- Entspannung von „kritischen“ Situationen
- Beeinflussung von Schmerzen (z. B. Spannungskopfschmerz, Migräne)
- Schlaflosigkeit
- bestimmte Formen von Ängsten

Vorgehensweise:

max. 4 Teilnehmer/-innen pro Kurs, nach Vereinbarung ist auch Einzeltraining möglich, Gespräche und Übungen

Durchführung:

Frau Anett Voigt, Dipl.- Rehabilitationspsychologin in der Schmerzambulanz der Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie

Termin:

Kurse á 10 Sitzungen

Ort:

Schmerzambulanz der Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie, Haus 39, Zimmer 123

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin mit Frau Voigt

per Mail: anett.voigt@med.ovgu.de oder per Telefon: 13360 oder 13350

Bitte mitbringen:

Kuschelige Decke, bequemes Kissen, großes Handtuch, bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken und Getränk

Klassische Rückenmassage

GM2

Art der Veranstaltung:

Individualangebot / Einzelbehandlung

Handlungsfeld:

Entspannung/Stressbewältigung

Inhalt:

Die klassische Massage wird empfohlen bei Verspannungen, Verhärtungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates. Sie wirkt sich ebenso positiv auf psychosomatische Belastungen, die auf Stress zurückzuführen sind, aus.

Die wichtigsten Wirkungsweisen zusammengefasst:

- Lokale Steigerung der Durchblutung
- Senkung von Blutdruck und Pulsfrequenz
- Entspannung der Muskulatur
- Schmerzlinderung
- Psychische Entspannung
- Reduktion von Stress
- Verbesserung des Zellstoffwechsels im Gewebe
- Entspannung von Haut und Bindegewebe
- Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

Durchführung/Ort:

Ines Kauert (Sportphysiotherapeutin), Physiotherapie 2. Ebene Haus 60 a

Patricia Hammerl (Physiotherapeutin), Schmerzambulanz Haus 39

Termin/Zeit:

ab sofort nach Vereinbarung

Kosten:

20 Minuten Behandlung = 10,00 €

30 Minuten Behandlung = 15,00 €

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin

mit Frau Kauert per Mail: ines.kauert@yahoo.de

(bitte nur im Einzelfall Frau Kauert Tel. kontaktieren unter 21345) oder

mit Frau Hammerl Tel. 13302.

Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß Rückenmassage GM3

Art der Veranstaltung:

Individualangebot / Einzelbehandlung

Handlungsfeld:

Entspannung/Stressbewältigung

Inhalt:

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn-Breuß ist eine Kombination aus der Dorn-Methode der Wirbelkorrektur und der Breuß-Methode der Massage. Die Breuß-Methode ist eine feine energetische Rückenmassage, bei der seelische und körperliche Verspannungen gelöst werden. Durch vorsichtiges Dehnen der Wirbelsäule werden die Zwischenwirbelscheiben "belüftet". Damit wird die Regeneration der unterversorgten Bandscheiben eingeleitet und gleichzeitig durch die Entspannung eine Voraussetzung und Ergänzung zur sanften Wirbelkorrektur nach Dorn geschaffen. In der Dorn-Therapie werden verschobene Wirbel ertastet und mit gezieltem Druck des Therapeuten zusammen mit der Eigenbewegung des Patienten wieder in die richtige Position gebracht.

Anwendungsgebiete:

- Ischiassyndrom
- HWS-Syndrom
- Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich
- Beschwerden im Hals-/Brustwirbelsäulenbereich (z. B. taube Fingerspitzen, eingeschlafene Hände)
- Zittern der Hände
- Migräne
- Tinnitus
- Skoliosen der Wirbelsäule
- Blockierungen einzelner Wirbel

Durchführung:

Ines Kauert (Sportphysiotherapeutin)

Termin/Zeit/Ort:

ab sofort nach Vereinbarung

Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene

Kosten:

60 Minuten Behandlung = 30,00 €

90 Minuten Behandlung = 40,00 €

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin per Mail: ines.kauert@yahoo.de

Bitte nur im Einzelfall Frau Kauert per Tel. 21345 kontaktieren.

Fußreflexzonenmassage

GM4

Art der Veranstaltung:

Individualangebot / Einzelbehandlung

Handlungsfeld:

Entspannung/Stressbewältigung

Inhalt:

An den Füßen befinden sich Reflexzonen für alle Organe des Körpers, so dass die Fußzonenreflextherapie mittels Fingerdruck und sanfter regulierender Massage in die Funktionen des Körpers eingreifen kann. Die Fußzonenreflexmassage gliedert sich in einen diagnostischen und einen therapeutischen Teil. Dabei werden mit gleichmäßigem Daumendruck die in der Fußsohle befindlichen Reflexzonen massierend abgetastet und der liegende Patient auf Schmerzreaktionen beobachtet. Im therapeutischen Teil werden die schmerzhaften Zonen mit kreisenden Druckbewegungen bearbeitet.

Das Verfahren wird vorwiegend angewendet bei:

- Rheumatischen Erkrankungen (Gelenkschmerzen)
- Kreislaufproblemen
- Verdauungsstörungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Verspannungszustand
- Heuschnupfen
- Erkältungen
- Blasenentzündung

Durchführung:

Ines Kauert (Sportphysiotherapeutin)

Termin/Zeit/Ort:

ab sofort nach Vereinbarung

Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene

Kosten:

30 Minuten Behandlung = 20,00 €

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin per Mail: ines.kauert@yahoo.de

Bitte nur im Einzelfall Frau Kauert per Tel. 21345 kontaktieren.

Andullationsmassagetherapie

GM5

Art der Veranstaltung:

Individualangebot / Einzelbehandlung

Handlungsfeld:

Entspannung/Stressbewältigung

Inhalt:

Die Andullations-Massage-Therapie ist ein spezielles Massage-Therapieverfahren zur Erzeugung von biologischen Resonanzschwingungen. Eine Wirkung wird durch Schwingungen in wechselnden Frequenzen erreicht, die den Bewegungsapparat, das Muskel- und Nervensystem sowie Körperflüssigkeiten (Blut; Lymphe) positiv beeinflussen. Ziel ist es, den natürlichen Stoffwechselprozess wiederherzustellen, zu erhalten und zu optimieren. Die Andullations-Massage-Therapie-Liege lädt durch einen Infrarot-Wärmestrahler zum Erholen ein.

Anwendungsbereiche:

- Rückenschmerzen, Rheuma, Gelenkschmerzen, Verspannungen
- Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Ischias-Schmerz
- Kopfschmerzen
- Nervosität
- Burnout-Syndrom, Stress
- Schlafstörungen
- Krampfadern, Lymphstau, Durchblutungsstörungen
- Parkinson
- Arthrose/Osteoporose

Durchführung:

Patricia Hammerl (Physiotherapeutin)

Termin/Zeit/Ort:

ab sofort nach Vereinbarung

Schmerzambulanz Haus 39

Kosten:

20 Minuten Behandlung = 5,00 €

(Für einen nachweislichen Effekt werden 4 bis 6 Behandlungen empfohlen.)

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte telefonisch Ihren Termin mit Frau Hammerl Tel. 13302.

Hot-Stone-Massage

GM6

Art der Veranstaltung:

Individualangebot / Einzelbehandlung

Handlungsfeld:

Entspannung/Stressbewältigung



Inhalt:

Die Hot-Stone-Massage wird bei ruhiger Entspannungsmusik mit wohl duftendem und gut temperiertem Öl eröffnet. Um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen werden heiße Steine auf die Energiezentren gelegt. Mit den heißen und eingeeilten Steinen massiert nun der Therapeut den ganzen Körper mit angenehmen Streichungen. Zwischendurch werden die heißen Steine ganz gezielt mit kalten kombiniert, um die Blutzirkulation anzuregen. Ein Wohlgefühl prickelnder Entspannung bereitet sich aus und der Geist kommt zur Ruhe.

Wirkungsweise

- Die rund geschliffenen Basaltsteine überfluten den ganzen Körper mit wohliger Wärme.
- Oberflächliche Verspannungen werden bereits jetzt gelockert.
- Die Massage wirkt entschlackend und entgiftend.
- Die Haut wird weich und zart.
- Durchblutung und Stoffwechsel werden durch die Wechselwirkung der Heiß - Kalt - Reize angeregt und Kreislaufschwäche ausgeglichen.
- Die Muskulatur der verspannten und schmerzenden Körperpartien wird gelockert.

Durchführung:

Ines Kauert (Sportphysiotherapeutin)

Termin/Zeit/Ort:

ab sofort nach Vereinbarung

Haus 60 a, Physiotherapie 2. Ebene

Kosten:

30 Minuten Behandlung = 25,00 €

60 Minuten Behandlung = 50,00 €

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin per Mail: ines.kauert@yahoo.de

Bitte nur im Einzelfall Frau Kauert per Tel. 21345 kontaktieren.

Wie sieht mein Verhaltens- und Erlebensmuster aus und was kann ich daraus machen?

GM7

Art der Veranstaltung:

Individualangebot

Handlungsfeld:

Entspannung/Stressbewältigung

Inhalt:

AVEM (Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster) ist ein mehrdimensionaler persönlichkeitsdiagnostischer Test, mit dem differenzierte Selbsteinschätzungen zum Verhalten und Erleben in Bezug auf die Arbeitstätigkeit erhoben werden können. Der Einsatz ist in allen beruflichen Bereichen möglich und enthält vielfältige Fragestellungen im Kontext von Arbeit und Gesundheit.

Das Testverfahren beruht auf der Selbsteinschätzung des Mitarbeiters, der eine Reihe von Aussagen zum arbeitsbezogenen Verhalten und Erleben auf das Ausmaß Ihres Zutreffens hin bewertet. Jede Aussage ist Skalen zugeordnet. Das individuelle Profil, das sich mit Hilfe einer computergestützten Auswertung daraus ableitet, gibt Aufschluss darüber, ob ein Mitarbeiter aufgrund seiner Testergebnisse zu einem eher gesundheitsfördernden oder –gefährdenden Verhaltens- und Erlebensmuster neigt.

Neben der Früherkennung gesundheitlicher Risiken bietet sich AVEM für die Ableitung präventiver Maßnahmen an. Die Ergebnisse des Verfahrens werden ausschließlich mit dem Mitarbeiter im Einzelgespräch ausgewertet, Empfehlungen zur besseren Stressbewältigung werden gegeben.

Vorgehensweise:

Test und Gespräch

Durchführung:

Dr. Sabine Darius, Bereich Arbeitsmedizin (FME/UKMD)

Termin/Zeit/Ort:

ab sofort nach Vereinbarung im Haus 20 Bereich Arbeitsmedizin
(Zeitumfang ca. 30 Minuten pro Person)

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin mit Frau Dr. Darius
per Mail: sabine.darius@med.ovgu.de oder per Telefon: 15057

Beratung zur Raucherentwöhnung

GM8

Art der Veranstaltung:

Individualangebot / Einzel- oder Gruppenberatung

Handlungsfeld:

Suchtprävention

Inhalt:

Um mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es immer einen guten Grund ...

- ✓ Nach 20 Minuten sinken Blutdruck und Puls auf normale Höhe.
- ✓ Nach 12 Stunden sinkt der Kohlenstoffmonoxidspiegel auf normale Höhe.
- ✓ Nach 2 Wochen bis spätestens 3 Mon. hat sich der Blutkreislauf stabilisiert. Das Gehen wird leichter, die Lungenfunktion hat sich um ca. 10% erhöht.
- ✓ Nach 1 Monat bis spätestens 9 Monaten: Hustenanfälle, Müdigkeit und Kurzatmigkeit sind zurückgegangen, das Flimmerepithel (die feinen Härchen in der Lunge, die die eingeatmete Luft säubern) hat sich wieder aufgebaut und das Infektionsrisiko sinkt.
- ✓ Nach 1 Jahr ist das Risiko einer Herzgefäßerkrankung um die Hälfte gesunken.
- ✓ Nach 5 Jahren hat sich das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre um 50 % verringert.
- ✓ Nach 10 Jahren hat sich das Lungenkrebsrisiko um 50 % verringert.
- ✓ Nach 15 Jahren ist das Risiko einer Herzkreislauferkrankung gleich hoch wie das eines Nicht-rauchers.

Interessierte vereinbaren einen Gesprächstermin zur individuellen Raucherentwöhnung. Falls notwendig, kann die Beratung von kostenlosen Untersuchungen und evtl. einer medikamentösen Behandlung zur Raucherentwöhnung begleitet werden. Die Raucherentwöhnung kann individuell oder in Gruppen erfolgen. Bis zu sechs Termine werden in wöchentlichen Abständen vereinbart. Eine Nachsorge mit weiteren Terminen erfolgt dann nach Bedarf.

Durchführung:

Dr. med. Alessandra D'Alessandro,
Personalärztlicher Dienst (PED)

Termin/Zeit/Ort:

ab sofort nach Vereinbarung
Haus 17 PED

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin mit Frau Dr. D'Alessandro per Mail:
alessandra.dalessandro@med.ovgu.de oder per Telefon: 14418 (Personalärztlicher Dienst).

Seminarreihe: Gelassen und sicher im Stress

GM9

Art der Veranstaltung:

Seminarreihe

Handlungsfeld:

Entspannung/Stressbewältigung

Inhalt:

Privat und beruflich fühlen sich viele Menschen in zunehmendem Maße gestresst und überfordert. In diesem Kurs werden eine Fülle praktischer Übungen zur Stressbewältigung vorgestellt, die Spaß machen und zur Mitarbeit anregen: gymnastische Übungen, geistige Traumreisen, Visualisierungsübungen, Muskelentspannung und Gruppengespräche. Dieses Anti-Stress-Programm soll Ihnen helfen, die Mechanismen, die zum eigenen Stress führen, zu erkennen, und mit mentalen bzw. kognitiven und körperlichen Übungen Stress abzubauen und mehr und mehr das Auftreten von Stress im Alltag zu verhindern. Ein erfolgreiches Selbstmanagement kann Ihnen ermöglichen, auch bei hohen Anforderungen auf Dauer leistungsfähig zu bleiben. Wer sein Stress- und Konflikt-Potential rechtzeitig erkennt, kann gegensteuern, Belastungen einkalkulieren und erfolgreich bewältigen. Neue Freiräume werden geschaffen, Lebensfreude und Effizienz im Berufsleben gesteigert.

Inhalte:

- Das Phänomen „Stress“ – in Theorie und Praxis
- In der Balance bleiben/Life-Work-Balance
- Mental-Management
- Die wichtigsten Regeln beim Umgang mit Überforderung
- Moderne Entspannungsverfahren
- Aktivierungs- und Vitalisierungsübungen
- Der Prozess zum ganzheitlichen Wohlbefinden

Die innere Einstellung und das eigene Verhalten entscheidet darüber, wie Sie mit den täglichen Anforderungen auf Dauer umgehen.

- Nutzen Sie Ihre Zeit bewusst und sinnvoll, um auf Dauer leistungsfähig und zufrieden zu bleiben.
- Behalten Sie Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden trotz hoher Anforderungen.
- Analysieren Sie Ihre persönlichen Stress-Faktoren und bisherigen Reaktionsmuster.
- Entwickeln Sie individuelle Lösungen im Umgang mit Konflikt, Ärger und Extremsituationen.
- Lernen Sie schneller zu regenerieren.

Zielgruppe:

Der Kurs wendet sich an interessierte Mitarbeiter, die im Alltag mit Stress besser umgehen möchten.

Vorgehensweise:

theoretische Grundlagen, Gespräche und praktische Übungen

Teilnehmerzahl:

bis max. 6 Teilnehmer

Durchführung:

Frau Anett Voigt, Dipl.- Rehabilitationspsychologin der Schmerzzambulanz der Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivtherapie

Veranstaltungstermin:

konkrete Termine nach Anmeldung in Abstimmung mit den Teilnehmern

Zeit:

12 Sitzungen á 90 Minuten

voraussichtlich 1x wöchentlich nachmittags, wird der Teilnehmergruppe angepasst

Ort:

wird mit Anmeldebestätigung bekannt gegeben

Kosten:

Unkostenbeitrag 63,00 € für Materialien (18 Kursstunden)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Besondere Hinweise:

Wir empfehlen bequeme Kleidung und dicke Socken.

Betriebliche Suchtkrankenhilfe in der Universitäts- medizin Magdeburg

GM 129

Neu

Art der Veranstaltung:

Vortrag

Handlungsfeld:

Suchtbewältigung

Inhalt:

Das Gesundheitsmanagement ist seit Herbst 2012 in der Betrieblichen Suchtprävention aktiv. Mit der Berufung von vier Betrieblichen Suchtkrankenhelfern reagiert die Universitätsmedizin Magdeburg auf den spürbaren Anstieg der Abhängigkeitserkrankungen in Betrieben in Deutschland und dem daraus entstehenden Leidpotenzial bei Mitarbeitern. Mit einer Vortragsveranstaltung bietet die Betriebliche Suchtkrankenhilfe eine erste Anlaufstelle für Führungskräfte und Mitarbeiter, um für diese Themen zu sensibilisieren.

Vortragsinhalte sind:

- Vermittlung eines Überblicks zu Abhängigkeitserkrankungen und Möglichkeiten zu deren Entstehung,
- Erklärung potenzieller Gründe, warum man an einer Abhängigkeit erkranken kann,
- Darstellung von Formen der Abhängigkeit (psychische und/oder physische Abhängigkeit),
- Erläuterungen zu Ursachen und Verlauf verschiedener Abhängigkeitserkrankungen,
- Möglichkeiten der Intervention auf betrieblicher Ebene (Beratungsarbeit in der betrieblichen Suchtkrankenhilfe und ggf. Vermittlung von geeigneten Therapieplätzen, etc.).

Zielgruppe:

Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Personalverantwortung sowie Interessierte

Vorgehensweise:

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit

Teilnehmerzahl:

unbegrenzt (ab 8 Teilnehmer)

Durchführung:

Frau Silke Ribal (Betriebliche Suchtkrankenhelferin)

Veranstaltungstermin:

konkrete Termine nach Anmeldung in Abstimmung mit den Teilnehmern

Ort:

wird mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben

Kosten:

kostenfrei

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte einen individuellen Termin mit der Referentin per Mail: silke.ribal@med.ovgu.de oder telefonisch unter 0391 67-13544.

Zurück in den Job - das Betriebliche Eingliederungs- *Neu* management in der Universitätsmedizin Magdeburg GM 130

Art der Veranstaltung:

Vortrag

Inhalt:

Das Betriebliche Eingliederungsmanagement (BEM) ist im Sozialgesetzbuch IX gesetzlich geregelt. Demnach hat jeder Beschäftigte, der innerhalb von 12 Monaten länger als 42 Tage krankheitsbedingt ausfällt, einen Anspruch darauf, vom Arbeitgeber bei der Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess unterstützt zu werden. Ziel ist es, gemeinsam geeignete Maßnahmen zu erarbeiten und umzusetzen, um die Arbeitsunfähigkeit zu überwinden, den Arbeitsplatz zu erhalten und erneuter Arbeitsunfähigkeit vorzubeugen. Der Beschäftigte kann mitbestimmen, welcher Personenkreis in das Verfahren einbezogen wird. Auch wenn es sich um eine Vorschrift handelt, die zugunsten der Beschäftigten in das Gesetz aufgenommen wurde, bestehen bei den Beschäftigten wie auch bei den Vorgesetzten oft Irritationen zum Gesprächs- und Unterstützungsangebot. Der Vortrag informiert über die Verfahrensweise sowie Möglichkeiten und Grenzen im Betrieblichen Eingliederungsmanagement in der Universitätsmedizin Magdeburg.

Zielgruppe:

Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Personalverantwortung sowie Interessierte

Vorgehensweise:

Vortrag mit Diskussionsmöglichkeit und Tipps für den Arbeitsalltag

Teilnehmerzahl:

unbegrenzt (ab 8 Teilnehmer)

Durchführung:

Evelin Konrad, Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement UMMD & Disability Managerin

Veranstaltungstermin:

nach Vereinbarung

Kosten:

kostenfrei

Ort:

wird mit Anmeldebestätigung bekannt gegeben

Anmeldung:

Vereinbaren Sie bitte Ihren Termin per Mail: evelin.konrad@med.ovgu.de oder telefonisch unter 0391/ 67-21235

Kurse

Active Relax

Neu

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Entspannung/Stressbewältigung

Inhalt:

Die Besonderheit einer aktiven Entspannung zum Stressabbau ist, dass man systematisch und geplant positive Aktivitäten einsetzt, um dem Organismus bei erhöhtem Stressniveau bzw. erhöhter Anspannung einen Ausgleich und Erholung zu verschaffen.

Bei Active Relax werden Elemente des Autogenen Trainings mit Bewegungsübungen aus dem Yoga kombiniert.

Beim Autogenen Training lässt sich mittels Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) wohltuende Entspannung im gesamten Organismus aufbauen. Die Trainierenden lernen, Entspannungsimpulse zu den Muskeln, zum Kreislauf und zu den Nerven zu senden. Ruhe breitet sich gezielt in Körper und Geist aus. Ziel ist auch, Schmerzen zu lindern, Ängste zu bekämpfen und über regelmäßige Erholungsphasen die allgemeine körperliche- und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Kombination mit Übungen aus dem Yoga unterstützt den Entspannungsprozess und bringt zudem eine höhere Beweglichkeit in die einzelnen Körperregionen.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM47	11.11.2014	Dienstag	8.00-9.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Kurstermine Express:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM23	09.09.2014	Dienstag	12.30-13.00	7	10	21,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT
GM112	12.05.2015	Dienstag	12.30-13.00	10	10	30,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT

Aquagymnastik

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Aquagymnastik ist ein spezielles Bewegungsprogramm im Wasser, das Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Wassergymnastik ist für alle Altersgruppen geeignet, insbesondere auch für Ältere. Das Wasser bietet ideale Bedingungen, um dem Körper etwas Gutes zu tun. Das Ganzkörpertraining beinhaltet die unterschiedlichsten Übungen zur Kräftigung, Verbesserung der Beweglichkeit, Gelenkentlastung sowie Entspannung.

Die wesentlichsten Effekte von Aquafitness sind:

- Verbesserung der gesamten Körpermuskulatur
- Training von sonst selten beanspruchten Muskeln
- bessere Sauerstoffversorgung des Muskelgewebes
- Entspannung des Körpers trotz kräftigender Übungen
- bessere Fettverbrennung (Massageeffekt des Wassers)
- Reduzierung der Rücken- und Gelenkbelastungen.

Bitte mitbringen: Badesachen, Handtuch, ggf. Getränk

Ort: NAUTICA, Herrenkrugstraße 150, 39114 Magdeburg

Durchführung: Ingolf Launus, erfahrener Fitness- und Aquagymnastiktrainer

Besondere Hinweise

Alle Kurse finden im Tiefwasser statt.

Kurskosten können von Krankenkassen erstattet werden. Bei Interesse fragen Sie bitte vorher Ihre Krankenkasse. (Die Kursgebühr beinhaltet die Parkgebühr.)

Anmeldung

Anmeldungen sind jeweils 8 bis 10 Wochen vor Kursbeginn möglich. **Melden Sie sich bitte selbstständig im Nautica an unter Tel.-Nr.: 0391 81810-0 (Frau Koch).**

Keine Anmeldung im Gesundheitsmanagement möglich!

KURSTERMINE:

Beginn	Wochentag	Zeit	Dauer in Wo.	Kurskosten
September 2014	Mittwoch	19.00 - 20.00	10	95,00 €
Oktober 2014	Mittwoch	18.00 - 19.00	10	95,00 €
November 2014	Montag	18.00 - 19.00	10	95,00 €

*= Die konkreten Beginnstermine und Folgekurse erfragen Sie bitte im Nautica.
(Die Termine standen zum Redaktionsschluss noch nicht zur Verfügung.)

Autogenes Training

Neu

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Entspannung/Stressbewältigung

Inhalt:

Autogenes Training ist eine der weit verbreitetsten Methoden zur Entspannung, zum Stressabbau und zur Harmonisierung des Organismus. Es ist eine Form vereinfachter und standardisierter Selbstbeeinflussung (Autosuggestion), welche durch den Berliner Johannes Heinrich Schulz in den 20er Jahren entwickelt wurde. Er bezeichnete es als eine Form der konzentrativen Selbstentspannung. Die Konzentration richtet sich dabei sowohl auf die Abläufe im Körper als auch auf die Entwicklung von Vorstellungen. Es werden beim Autogenen Training Wahrnehmungs-, Atem- und Wärmeübungen sowie Phantasiereisen kennengelernt, um die Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag regulieren zu können.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermin:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM79	17.02.2015	Dienstag	10.00-11.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

BBR – Bauch-Beine-Rücken

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

BBR (Bauch-Beine-Rücken) ist ein effektives Training zur Stabilisation und Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur von der Körpermitte, also der Wirbelsäule aus. Die Übungen erfolgen in verschiedenen Ausgangsstellungen zum Erreichen eines muskulären Körpergleichgewichts und zum Aufbau von Muskelmasse. Am Ende eines jeden Workouts werden die Hauptmuskelgruppen zur Lockerung und Entspannung gezielt gedehnt.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)
Lisa Hoffmann (Übungsleiterin Präventions- und Rehasport)*

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM29*	10.09.2014	Mittwoch	15.45-16.45	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM30	10.09.2014	Mittwoch	6.30 - 7.30	7	8	35,00 €	UFK Sportraum Physiotherapie UG.
GM36*	11.09.2014	Donnerstag	17.30-18.30	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM61*	12.11.2014	Mittwoch	16.45-17.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM65*	13.11.2014	Donnerstag	16.30-17.30	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM88	18.02.2015	Mittwoch	14.30-15.30	10	8	50,00 €	UFK Sportraum Physiotherapie UG.
GM90*	18.02.2015	Mittwoch	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM96*	19.02.2015	Donnerstag	17.30-18.30	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM121*	13.05.2015	Mittwoch	16.45-17.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM123	14.05.2015	Donnerstag	7.00-8.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM125*	14.05.2015	Donnerstag	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Kurstermine Express:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM10	08.09.2014	Montag	12.30-13.00	7	10	21,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT
GM17	09.09.2014	Dienstag	7.20-7.50	7	15	21,00 €	Sportraum Haus 41
GM51	11.11.2014	Dienstag	12.00-12.30	10	10	30,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT
GM69	16.02.2015	Montag	12.30-13.00	10	10	30,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT
GM75	17.02.2015	Dienstag	6.45-7.15	10	15	30,00 €	Sportraum Haus 41
GM85	17.02.2015	Dienstag	16.45-17.15	10	15	30,00 €	Sportraum Haus 41
GM106	12.05.2015	Dienstag	7.15-7.45	10	15	30,00 €	Sportraum Haus 41

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Bauch-Beine-Rücken mit Pezziball ist ein Core-Training bzw. Ganzkörper-Stabilitätstraining. Core bedeutet "Kern". Beim Core-Training wird der Rumpf als Körperkern betrachtet, an dem Arme, Beine und Kopf „eingehängt“ sind. Die Extremitäten bewegen sich demnach nicht isoliert, sondern stets im Verbund mit dem Rumpf! Es werden nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelschlingen in Form von komplexen Bewegungsabläufen effektiv trainiert.

BBR stärkt mit dem Hilfsmittel Pezziball den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln - vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Wer regelmäßig trainiert, hat bald eine bessere Haltung, der Bauch wird sichtbar flacher, die Taille schlanker, die Wirbelsäule gestärkt. Und weil mit unserem Programm auch alle großen Muskeln trainiert werden, kann man Beine und Po gleich mitstraffen.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM41	10.11.2014	Montag	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM68	14.11.2014	Freitag	8.00-9.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM73	16.02.2015	Montag	18.00-19.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM113	12.05.2015	Dienstag	14.45-15.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Kurstermine Express:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM52	11.11.2014	Dienstag	12.30-13.00	10	10	30,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT

Body & Soul

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Body & Soul ist das beruhigende und muskelstärkende Workout aus Gymnastikelementen und eine individuelle Kombination aus Kraft, Ausdauer und Verhaltenstraining. Im Mittelpunkt dieses Trainings steht die Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur, um Beschwerden vorzubeugen und bestehende Probleme zu beheben. Kontrollierte Atmung und Konzentration bringen den Körper in ein harmonisches Gleichgewicht. Durch eine sorgfältig strukturierte Abfolge von intensiven Kräftigungsübungen, Dehnung und Posen zu abgestimmter Musik wird rückenschonend die Kraftausdauer trainiert.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM50	11.11.2014	Dienstag	11.00-12.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM63	13.11.2014	Donnerstag	7.00-8.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Callanetics (Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit Stärkung der Wirbelsäulen-, Bauch- und Beckenmuskulatur)

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Callanetics, ein Bewegungskonzept, für das seine Erfinderin Callan Pinckney in den 80er Jahren vor allem Übungen entwickelt hat, welche die Beckenbodenmuskulatur stärken und die Wirbelsäule entlasten sollen. Dazu werden immer wiederkehrende sanfte Bewegungen durchgeführt, um eine schonende Stärkung der Tiefenmuskulatur zu erreichen. Callanetics verknüpft Übungen aus vielerlei Sportrichtungen (z. B. Yoga, Gymnastik) miteinander. Dies ermöglicht eine intensive Straffung und Dehnung des Körpers. Durch Callanetics erlangt man nicht nur einen straffen Po, flachen Bauch und schlanke Beine, sondern es werden auch alle anderen Körperzonen trainiert und in die Übungen mit einbezogen. Dadurch ist es als Krafttraining, zum Aufbau oder zur Stärkung der Muskulatur oder auch zur Rehabilitation geeignet.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM13	08.09.2014	Montag	16.45-17.45	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM58	12.11.2014	Mittwoch	14.30-15.30	10	8	50,00 €	UFK- Sportraum Physiotherapie UG.
GM128	15.05.2015	Freitag	8.00-9.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Kurstermine Express:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM39	10.11.2014	Montag	12.30-13.00	10	10	30,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT
GM76	17.02.2015	Dienstag	7.20-7.50	10	15	30,00 €	Sportraum Haus 41
GM111	12.05.2015	Dienstag	12.00-12.30	10	10	30,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT

Fatburner - Der Weg zum Wohlfühlgewicht

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Ernährung und Bewegung

Inhalt

Wer abnehmen will, dem helfen kleine Veränderungen im Alltag! In diesem Kombinationskurs aus Ernährungserkenntnissen und Bewegungselementen können Sie die wichtigsten Grundlagen rund um das Thema Ernährung erlernen und erkennen, welcher kleinen Veränderungen im Alltag es bedarf, damit Sie sich dauerhaft wohl in Ihrem Körper fühlen und der Weg zur Waage wieder zum freudvollen Ereignis wird.

Die Teilnehmer lernen ihre persönliche Ernährung besser kennen und sie sinnvoll, nach ihren Bedürfnissen, zu optimieren. Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung werden mit praktischen Übungen und Tipps zu Besonderheiten der Ernährung von Früh- bis Spätdienst ergänzt. Sie erhalten Antworten, umfangreiche Informationen und praktische Umsetzungstipps.

Gleichzeitig werden aus einer umfangreichen Palette passende Übungen ausgewählt, um den gesamten Organismus und insbesondere die Körperbereiche Bauch-Beine-Rücken in Kombination mit Musik fit zu machen. Hierbei wird stets das Leistungsniveau des Einzelnen berücksichtigt.

Die Kurseinheiten (90 min.) beinhalten jeweils sowohl Ernährungserkenntnisse als auch Bewegungsübungen.

Zum Kursanfang und Kursende erfolgt eine BIA-Messung - Die Bioimpedanzanalyse ist eine Methode zur Ermittlung von Körperzusammensetzung und Ernährungszustand. Die B.I.A. ist eine in vielen Studien erprobte und anerkannte Möglichkeit, die präzise und nichtinvasiv ist. Sie erhalten wichtige Aussagen über Ihren Ernährungszustand und Ihre Körperzusammensetzung. Die B.I.A. unterscheidet Fettabbau von bloßen Wasserverlusten. Sie erkennt einen Muskelaufbau, der oftmals als stagnieren der Körpergewichtsreduzierung interpretiert wird und sie misst den Zellaufbau.

Voraussetzungen: Die Kursteilnehmer sollten körperlich fit sein und keine Stoffwechsel-/Schilddrüsenerkrankungen haben sowie keine Betablocker einnehmen.

Ablauf:

1. bis 6. Stunde

30 min.

je Stunde:

Ernährung - Inhalte sind beispielsweise:

- BIA-Messung
- Informationen zu Ernährungsplan/ Trinkverhalten
- Die Teilnehmer erhalten Rezeptvorschläge zum Ausprobieren.
- Gemeinsamer Besuch Bioladen NATURATA mit Erklärungen und konkreten Empfehlungen
- Führung Ernährungshausaufgabenheft

40 min.

Ausdauer- und Koordinationstraining zum Ankurbeln des Fettstoffwechsels

20 min.

Bauch-Beine-Rücken zur Stabilisierung des Rückens und Kräftigung der Bauchmuskulatur

7. bis 10. Stunde**je Stunde:**

Fragen der Teilnehmer zu Ernährung, etc. werden beantwortet.

60 min.

Ausdauer- und Koordinationstraining zum Ankurbeln des Fettstoffwechsels

30 min.

Bauch-Beine-Rücken und Dehnung

Mit der Abschluss-BIA-Messung erhalten die TeilnehmerInnen Empfehlungen zur selbstständigen Fortführung ihrer Erfolge.

Durchführung:

Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin mit Zusatzqualifikation Ernährung)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen:

Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM62	12.11.2014	Mittwoch	17.00-18.30	10	15	75,00 €	Sportraum Haus 41
GM89	18.02.2015	Mittwoch	16.00-17.30	10	8	75,00 €	UFK- Sportraum Physiotherapie UG.
GM115	12.05.2015	Dienstag	17.00-18.30	10	15	75,00 €	Sportraum Haus 41

Kick Fit

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Kick Fit ist ein hocheffizientes Ganzkörpertraining in Kombination mit Mattenübungen zur Kräftigung der Bauch- und Gesäßmuskulatur, bei dem verschiedene Trainingselemente des Kick- und Thaiboxens angewendet werden. Zu mitreißender Musik wird geboxt und getreten. Mit Kick Fit werden motorische Fertigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Das Training ist durch häufige Wiederholungen von einfachen Schritten auch für Teilnehmer mit wenig Erfahrung nachvollziehbar. Es wirkt stressreduzierend und vermittelt ein positives Lebensgefühl.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM14	08.09.2014	Montag	18.00-19.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM44	10.11.2014	Montag	19.00-20.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Latin Dance Aerobic ist eine temperamentvolle Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die zusammen in einer Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten ein impulsives Tanz-Fitness-Programm und gleichzeitig effektives Cardiotraining ergibt. Mit einer Mischung aus schnellen und langsamen Rhythmen werden Ausdauer, Balance und Koordination verbessert und die Fettverbrennung wird ordentlich angekurbelt. Dafür brauchen die Teilnehmer keine begabten Tänzer zu sein, sondern sich einfach nur gern zu Musik bewegen und Spaß daran haben. Mit seinen motivierenden Rhythmen eignet sich Latin Dance Aerobic sowohl als Ausdauertraining als auch zur Gewichtsreduktion. Es kräftigt die Muskulatur, fördert die Konzentration sowie die Gleichgewichtsfähigkeit und bringt dabei viel Freude. Die anschließende Workoutphase beinhaltet ein gezieltes BBP-Training.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM20	09.09.2014	Dienstag	10.00-11.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM27	10.09.2014	Mittwoch	14.30-15.30	7	8	35,00 €	UFK- Sportraum Physiotherapie UG.
GM32	10.09.2014	Mittwoch	18.00-19.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM34	11.09.2014	Donnerstag	15.30-16.30	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM55	11.11.2014	Dienstag	16.45-17.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM71	16.02.2015	Montag	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM87	17.02.2015	Dienstag	18.15-19.15	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM100	11.05.2015	Montag	14.45-15.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM110	12.05.2015	Dienstag	11.00-12.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM114	12.05.2015	Dienstag	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Pilates

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwach ausgebildeten Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung mitverantwortlich sind. Ein regelmäßiges Training dieser Tiefenmuskulatur sorgt nicht nur für eine bessere Körperhaltung, sondern gleichzeitig auch für ein neues Körpergefühl. Auf diese Weise sollen Rückenschmerzen beseitigt und der Körper ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger werden.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM12	08.09.2014	Montag	15.45-16.45	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM18	09.09.2014	Dienstag	8.00-9.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM24	09.09.2014	Dienstag	14.45-15.45	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM40	10.11.2014	Montag	14.45-15.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM48	11.11.2014	Dienstag	9.00-10.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM57	11.11.2014	Dienstag	18.15-19.15	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM59	12.11.2014	Mittwoch	15.30-16.30	10	8	50,00 €	UFK- Sportraum Physiotherapie UG.
GM72	16.02.2015	Montag	16.45-17.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM74	16.02.2015	Montag	19.00-20.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM84	17.02.2015	Dienstag	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM98	20.02.2015	Freitag	8.00-9.00	9	15	45,00 €	Sportraum Haus 41
GM108	12.05.2015	Dienstag	9.00-10.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM117	13.05.2015	Mittwoch	14.30-15.30	10	8	50,00 €	UFK- Sportraum Physiotherapie UG.
GM119	13.05.2015	Mittwoch	16.30-17.30	10	8	50,00 €	UFK- Sportraum Physiotherapie UG.

Kurstermin Express:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM45	11.11.2014	Dienstag	6.45-7.15	10	15	30,00 €	Sportraum Haus 41
GM99	11.05.2015	Montag	12.30-13.00	10	10	30,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT
GM105	12.05.2015	Dienstag	6.45-7.15	10	15	30,00 €	Sportraum Haus 41

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Der Pilates Plus Kurs ist eine Steigerungsform unserer bisherigen Pilateskurse. Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, meist schwach ausgebildeten Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung mitverantwortlich sind. Das Training ist geeignet für Mitarbeiter, die bereits Erfahrungen im Pilates gesammelt haben und sich einen höheren Schwierigkeitsgrad der Übungen zutrauen. Die Übungen sind intensiver als beim Pilates-Training, zielen weiter auf die Tiefenmuskulatur und verbessern zunehmend Körperhaltung und Körpergefühl. Auf diese Weise sollen Rückenschmerzen beseitigt und der Körper ausgeglichener, elastischer, kräftiger und geschmeidiger werden.

Voraussetzung: Die TeilnehmerInnen sollten Erfahrungen im Pilates-Training mitbringen.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM37	05.09.2014	Freitag	7.00-8.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM67	14.11.2014	Freitag	7.00-8.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM97	20.02.2015	Freitag	7.00-8.00	9	15	45,00 €	Sportraum Haus 41
GM127	15.05.2015	Freitag	7.00-8.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Das Power-Yoga hat seinen Ursprung im Ashtanga Yoga und ist eine Steigerungsform unserer bisherigen Yogakurse. Im Mittelpunkt dieser Yoga-Praktik steht die Verbindung von Bewegung und Atmung. Die Yoga-Figuren werden dabei als fließende und dynamische Bewegungsabfolgen durchgeführt, bei dem der Körper kontinuierlich in Bewegung ist. Sie erhalten durch die gezielten Übungen verbunden mit der Atmung eine verbesserte Widerstandskraft gegen Stressfaktoren, Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität. Die vorherrschende Atemtechnik ist die Ujjayi-Atmung, welche die Wärme im Körper freisetzt und so die Entschlackung und Entgiftung des Körpers bewirkt.

Voraussetzung: Die TeilnehmerInnen sollten Erfahrungen im Pilates-Training mitbringen.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM15	08.09.2014	Montag	19.00-20.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM64	13.11.2014	Donnerstag	15.30-16.30	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM70	16.02.2015	Montag	14.45-15.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM92	18.02.2015	Mittwoch	18.00-19.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Kurstermine Express:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM16	09.09.2014	Dienstag	6.45-7.15	7	15	21,00 €	Sportraum Haus 41
GM22	09.09.2014	Dienstag	12.00-12.30	7	10	21,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT
GM46	11.11.2014	Dienstag	7.20-7.50	10	15	30,00 €	Sportraum Haus 41
GM82	17.02.2015	Dienstag	12.30-13.00	10	10	30,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT

Soft Jogging

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Unser Trainingsprogramm startet langsam mit einem Intervalltraining, zum Beispiel sechs Minuten Walking und zwei Minuten Jogging. Soft Jogging ist eine Steigerungsvariante für den Kurs Walking. Sie lernen unter Anleitung die jeweils richtige Körperhaltung, den Bewegungsablauf und ein sinnvolles Aufwärm- und Cool-down-Programm kennen. Um den Stoffwechsel und die Fettverbrennung anzukurbeln, beachten wir den optimalen Trainingspuls.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM104	11.05.2015	Montag	19.00-20.00	10	15	50,00 €	Glacis/ Rothehorn* ¹

*¹ Die Kurse finden an zwei verschiedenen Orten statt. Der Treffpunkt (Grundschule „Am Glacis“, Wilhelm-Külz-Straße 1, 39108 Magdeburg oder Restaurant „Le Frog“ im Rotehornpark, Heinrich-Heine-Platz 1, 39114 Magdeburg) wird jeweils vor der Kursstunde bekannt gegeben.

Step Aerobic

Neu

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Step-Aerobic ist ein aerobes Training nach Musik durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform (Höhe 10 bis 20 cm). Die fließenden natürlichen Bewegungsabläufe wirken gelenkschonend und die Bein- sowie Gesäßmuskulatur werden beansprucht und gekräftigt. Die Intensität des Trainings kann durch die Höhe des Steps verändert werden. Je höher die Plattform, desto schwieriger fällt das Step-Aerobic-Training aus. Durch das Auf- und Absteigen während der Choreographie wird begleitend auch der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Die schnellen Bewegungen zum Rhythmus der Musik sind ein effektives Herz-Kreislauftraining und ein einfacher Weg die Ausdauer zu stärken und den Stress abzubauen. Außerdem werden Koordination und Kondition verbessert. Die anschließende Workout-Phase beinhaltet ein gezieltes Bauch-Beine-Rücken-Training.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM43	10.11.2014	Montag	18.00-19.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM54	11.11.2014	Dienstag	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM83	17.02.2015	Dienstag	14.45-15.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM94	19.02.2015	Donnerstag	15.30-16.30	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM102	11.05.2015	Montag	16.45-17.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM122	13.05.2015	Mittwoch	18.00-19.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Walking

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt

Walking (von engl.: to walk „gehen“) ist die freizeitsportliche Variante der wettkampforientierten Sportart. Dieser Kurs ist ein perfekter Einstieg für diejenigen, die schon lange Sport machen möchten, aber noch keine Möglichkeit für sich gefunden haben, das in die Tat umzusetzen.

Mit Walking können Sie alle positiven Auswirkungen von Sport auf Körper und Seele erfahren, die Technik lernen und dabei auf sanfte Art fit und schlank werden. Genießen Sie die Natur und erleben Sie, wie viel Spaß ein Training in der Gruppe macht.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM26	09.09.2014	Dienstag	17.15-18.15	7	15	35,00 €	Glacis/ Rothehorn* ¹
GM116	12.05.2015	Dienstag	19.00-20.00	10	15	50,00 €	Glacis/ Rothehorn* ¹
GM124	14.05.2015	Donnerstag	15.30-16.30	10	15	50,00 €	Glacis/ Rothehorn* ¹

*¹ Die Kurse finden an zwei verschiedenen Orten statt. Der Treffpunkt (Grundschule „Am Glacis“, Wilhelm-Külz-Straße 1, 39108 Magdeburg oder Restaurant „Le Frog“ im Rotehornpark, Heinrich-Heine-Platz 1, 39114 Magdeburg) wird jeweils vor der Kursstunde bekannt gegeben.

Workout mit Theraband

Neu

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Das Theraband ist ein ideales Trainingsmittel für ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training. Es ist ein 10 bis 15cm breites elastisches Latexband mit unterschiedlichen Konditionsgraden. Die Theraband-Übungen erhalten und verbessern die Beweglichkeit der Gelenke, Bänder und Muskeln und dienen dem Erhalt und Aufbau der Muskelkraft. Zusätzlich verbessern die Kräftigungsübungen das Körpergefühl für bestimmte Bewegungsabläufe im Alltag und helfen Ihnen Haltungsschwächen auszugleichen. In den Übungsstunden werden stets Übungen mit und ohne Theraband kombiniert, um eine Überlastung zu vermeiden und verschiedenste Muskelgruppen beim Training gezielt anzusprechen.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)
Lisa Hoffmann (Übungsleiterin Präventions- und Rehasport)*

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM31*	10.09.2014	Mittwoch	16.45-17.45	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM35*	11.09.2014	Donnerstag	16.30-17.30	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM60*	12.11.2014	Mittwoch	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM66*	13.11.2014	Donnerstag	17.30-18.30	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM91*	18.02.2015	Mittwoch	16.45-17.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM95*	19.02.2015	Donnerstag	16.30-17.30	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM118	13.05.2015	Mittwoch	15.30-16.30	10	8	50,00 €	UFK -Sportraum Physiotherapie UG
GM120*	13.05.2015	Mittwoch	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM126*	14.05.2015	Donnerstag	16.45-17.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung

Inhalt:

Der Wunschkurs beinhaltet, dass sich Mitarbeitergruppen selbst bilden können (mindestens 6 Teilnehmer) und bestimmen, welche Kursinhalte aus dem umfangreichen Kursprogramm trainiert werden sollen (außer Fatburner).

Es können sich auch einzelne MitarbeiterInnen für Wunschkurse anmelden, um sich bei Bildung einer Gruppe anzuschließen.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM28	10.09.2014	Mittwoch	15.30-16.30	7	8	35,00 €	UFK -Sportraum Physiotherapie UG
GM33	11.09.2014	Donnerstag	7.00-8.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM49	11.11.2014	Dienstag	10.00-11.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM77	17.02.2015	Dienstag	8.00-9.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM80	17.02.2015	Dienstag	11.00-12.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM86	17.02.2015	Dienstag	17.15-18.15	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM103	11.05.2015	Montag	17.45-18.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Kurstermine Express:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM56	11.11.2014	Dienstag	17.45-18.15	10	15	30,00 €	Sportraum Haus 41
GM81	17.02.2015	Dienstag	12.00-12.30	10	10	30,00 €	Turnraum Haus 60a, 2. Ebene, PT

Yoga

Art der Veranstaltung: Kurs

Handlungsfeld: Bewegung/Entspannung

Inhalt:

Das Wort Yoga kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet "Einheit, Harmonie". Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos. Yoga umfasst auch die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Es wird genutzt für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Jede Form des Yoga bietet viele Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation verbunden mit positivem Denken.

Mit Achtsamkeit und Konzentration lernen Sie, die Selbst-Bewusstheit zu erhöhen und Belastungsmuster sowie unnötigen Stress im Alltag abzubauen. Die Körperhaltungen bilden hierbei eine wichtige Grundlage und werden in einem schrittweisen Aufbau vermittelt, um Spannungsmuster erfahrbar zu machen und in gesundheitsfördernde Haltungen und Handlungen umzuwandeln.

Es werden einfache Grundstellungen, energetisierende Atemübungen und Tiefenentspannung vermittelt.

Durchführung: Ines Kauert (erfahrene Sportphysiotherapeutin)

Anmeldung:

Eine schriftliche Anmeldung beim Gesundheitsmanagement ist erforderlich. Bitte nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular Gesundheitsmanagement.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM11	08.09.2014	Montag	14.45-15.45	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM19	09.09.2014	Dienstag	9.00-10.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM21	09.09.2014	Dienstag	11.00-12.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM25	09.09.2014	Dienstag	15.45-16.45	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM38	05.09.2014	Freitag	8.00-9.00	7	15	35,00 €	Sportraum Haus 41
GM42	10.11.2014	Montag	16.45-17.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

Weitere Kurstermine:

Kurs-Nr.	Beginn-termin	Wochen-tag	Zeit	Dauer in Wo.	max. TN-Zahl	Kurs-kosten	Ort
GM53	11.11.2014	Dienstag	14.45-15.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM78	17.02.2015	Dienstag	9.00-10.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM93	19.02.2015	Donnerstag	7.00-8.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM101	11.05.2015	Montag	15.45-16.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM107	12.05.2015	Dienstag	7.45-8.45	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41
GM109	12.05.2015	Dienstag	10.00-11.00	10	15	50,00 €	Sportraum Haus 41

7. Gutschein für Gesundheitsdienstleistungen

Verschenken Sie etwas Außergewöhnliches!

Mit diesem Gutschein können alle Angebote des Gesundheitsprogramms verschenkt werden.

Dazu zählen:

- ✓ Klassische Rückenmassage
- ✓ Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß Rückenmassage
- ✓ Osteopathische Behandlung (Anwendung kraniosakraler Techniken)
- ✓ Progressive Muskelrelaxation
- ✓ Fußzonenreflexmassage
- ✓ Andullationsmassagetherapie
- ✓ Hot-Stone-Massage
- ✓ oder verschenken Sie die Teilnahme an einem Gesundheitskurs!



OTTO VON GUERICKE
UNIVERSITÄT
MAGDEBURG



Gutschein für die Gesundheit

über

im Wert von

€

für

von

*Datum, Unterschrift,
Stempel des
Gesundheitsmanagements*

*Keine Barauszahlung möglich. Das Angebot gilt nur für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der
Universitätsmedizin Magdeburg im Rahmen des Gesundheitsprogramms.*

*Termin bitte mit den behandelnden Personen (abhängig vom Angebot)
vereinbaren.*

Viel Freude beim Einlösen!

Die Gutscheine erhalten Sie direkt beim Gesundheitsmanagement und bei den behandelnden Personen (nach Vorlage der Quittung). Bitte zahlen Sie im Vorfeld den Wunschbetrag an der Hauptkasse ein oder überweisen Sie den Betrag.

Viel Freude beim Verschenken!

8. Angebote des HSV Medizin

HSV Medizin – Eine Auswahl an Angeboten:

Volleyball:

Freizeitgruppe Mixed

Montag	19.30 – 21.00 Uhr	Ort: Sporthalle Francke Schule, Otto-Baer-Str.
Mittwoch	19.00 – 20.30 Uhr	Ort: GS Am Hopfengarten, Otterweg

Freizeitgruppe Mixed 50+

Freitag	19.00 – 20.30 Uhr	Ort: Grundschule B.Brecht
---------	-------------------	---------------------------

Freizeitgruppe Damen II

Montag	19.00 – 20.30 Uhr	Ort: Sporthalle Geschwister Scholl Gymnasium, Neptunweg
--------	-------------------	--

Schwimmen:

Montag/Dienstag	19.00 – 20.00 Uhr	Ort: Schwimmhalle Diesdorf
Freitag	18.00 – 19.00 Uhr	Ort: Schwimmhalle Diesdorf

Badminton:

Dienstag	19.00 – 22.00 Uhr	Ort: Sporthalle Francke-Schule
----------	-------------------	--------------------------------

Gymnastik:

Montag	16.00 – 17.00 Uhr	Ort: Sportobjekt HSV
Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr	Ort: Sportobjekt HSV

Step Aerobic:

Donnerstag	20.00 – 21.00 Uhr	Ort: Sporthalle HSV Medizin
------------	-------------------	-----------------------------

Basketball:

Freitag	16.30 – 18.00 Uhr	Ort: Sporthalle HSV Medizin
---------	-------------------	-----------------------------

Kraftsport:

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag	20.00 – 21.30 Uhr	Ort: Sporthalle HSV Medizin
--	-------------------	-----------------------------

Informationen zu Kursen und Angeboten finden Sie unter www.hsvmedizin.de

Anfragen und Anmeldungen richten Sie bitte an den Hochschulsportverein Medizin
Magdeburg e.V.:

Sprechzeiten:

Dienstag	10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	16.00 – 18.00 Uhr

Tel.:

0391/6213449

E-Mail:

hsv@hsvmedizin.de oder franziska.pajung@hsvmedizin.de

Mitgliedsbeitrag für Nichtstudenten:

9,00 € pro Monat

Unkostenbeitrag für Studenten:

27,00 € pro Semester für Studierende der
Medizinischen Fakultät



**Verein für Sporttherapie und
Behindertensport Magdeburg e.V.**
„Sportkompetenz mit Herz – Für Ihre Gesundheit“

Wir vom VSB ...

- sind der mitgliederstärkste Verein im Bereich des Rehabilitationssports in Sachsen Anhalt und mit über 2000 Mitgliedern einer der größten Vereine in Magdeburg;
- arbeiten mit hochqualifizierten Übungsleitern (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Pädagogen, Fachübungsleiter) zusammen;
- werden von erfahrenden Fachärzten unterstützt;
- bieten ein modernes, auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes, Training und spezielle Übungsgruppen zu allen Tageszeiten (140 aktive Gruppen) an (**für Arbeitnehmer im Schichtdienst ist der Wechsel zwischen zwei Gruppen je nach Schichtplan möglich**)
- nutzen eine eigene moderne Sportstätte mit vielfältigen Übungsräumen und Möglichkeiten (2 hauseigene Bowling-Bahnen, Sauna, Krafraum, Räumlichkeiten für Feiern u.v.m.);
- bieten Ihnen im sportlichen Bereich:
 - **Rehabilitationssport auf ärztliche Verordnung**
 - **Präventionskurse nach § 20 SGB V**
 - **Gesundheitssport**
 - **Sport mit Behinderung.**

Rehabilitationssport ärztlich verordnet

In folgenden Bereichen können wir Ihnen ärztlich verordneten Rehabilitationssport anbieten:

Orthopädie (Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates)
Wirbelsäulenerkrankungen, Gelenkerkrankungen, Gelenkersatz, Osteoporose, Rheumatische Erkrankungen, Krebserkrankungen
Innere Erkrankungen
Herz-Kreislauf- Erkrankungen, Erkrankungen der Atemwege, Diabetes Mellitus, Nierenerkrankungen, Arterielle Verschlusskrankheiten
Neurologie (Erkrankungen des zentralen und Peripheren Nervensystems)
Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose, Paresen, Polyneuropathie
Psychische Erkrankungen
Demenzen, Psychosen, Abhängigkeiten
Geistige Behinderungen

Information Rehabilitationssport

Menschen mit krankheitsbedingter Einschränkung bzw. drohender Behinderung haben bei oben aufgeführten Bereichen (Diagnosegruppen) einen **Rechtsanspruch auf Rehabilitationssport** (SGB IX § 44 Abs.1 Nr.3 und 4).
Der Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf den Menschen. Rehabilitationssport wird durch den behandelnden Arzt (Hausarzt oder Facharzt) verschrieben und belastet nicht das ärztliche Budget. **Der Arzt verordnet mit dem Formblatt 56 Rehabilitationssport.** Der Patient unterschreibt und schickt das Formblatt zur Krankenkasse. Der Rehabilitationssport wird durch den behandelnden Arzt (Hausarzt oder Facharzt) verschrieben und belastet nicht das ärztliche Budget. **Der Arzt verordnet mit dem Formblatt 56 Rehabilitationssport.** Der Patient unterschreibt und schickt das Formblatt zur Krankenkasse, diese bewilligt nach Prüfung des Anbieters den Rehabilitationssport und der Sportverein führt den Rehabilitationssport durch. Der Rehabilitationssport ist zeitlich begrenzt, **im Normalfall für 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten.** Bei Herzgruppen für 90 Übungseinheiten innerhalb von 30 Monaten und bei schweren chronischen Erkrankungen (Polyneuropathie, Asthma bronchiale, COPD, Morbus Parkinson etc.) für 120 Einheiten innerhalb von 36 Monaten.

Angebote im Rehabilitationssport: z.B. Gymnastik (in der Sporthalle und im Wasser), Bewegungsspiele, Schwimmen, Konditionstraining

Gesundheitssport

Als Ausgleich zum beruflichen Stress, zum Erhalt der körperlichen Fitness und Bewegungsfähigkeit oder als Einstieg in sportliche Bewegungsaktivität können wir ihnen u.a. anbieten:

- Muskelaufbautraining
- Pilates in festen Übungsgruppen
- Kindersport - ab 2 Jahren
- Tai Chi Chuan & Qigong
- Fitnessgymnastik - für alle, die sich körperlich belasten oder Erkrankungen vorbeugen wollen
- Drums Alive
- Volleyball
- Tischtennis
- Schwimmen
- Sauna
- Bowling - 2 hauseigene Bahnen

Präventionskurse

Die Präventionskurse sind vor allem geeignet zur Vorbeugung von Erkrankungen sowie als Einstieg in die gesundheitssportlichen Angebote des Vereins. Alle gesetzlichen Krankenkassen zahlen einen Zuschuss von 80 bis 100 % der Kursgebühren.

Zu unseren regelmäßigen Kursangeboten gehören:

- **Rückenfitness** – zur Förderung der Rückengesundheit und Prävention der Chronifizierung von Rückenbeschwerden durch ein ganzheitlich abgestimmtes Programm
- **Pilates** – ein spezielles, vielfach bewährtes Ganzkörpertraining auf die sanfte Art
- **Nordic Walking** – ein Konditionstraining mit Einsatz von Walking-Stöcken
- **Herz-Kreislauf-Training** – zur Stärkung der allgemeinen Kondition
- **Progressive Muskelentspannung & Autogenes Training** – Erlernen einer Entspannungstechnik gegen Alltagsstress

Bitte erfragen Sie die aktuellen Kurstermine und weitere Angebote.

Auszug aus der Beitragsordnung:

mit Verordnung für Rehabilitationssport	1x oder 2x/Woche	10 Euro mtl.
ohne Verordnung	1x Sport/Woche	13 Euro mtl.
Präventionskurse	10 Einheiten á 60min	90 Euro einmalig

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung!

Um Ihren Wünschen am Besten entsprechen zu können, vereinbaren Sie bitte einen individuellen Beratungstermin.

Kontakt:

Adresse: Große Diesdorfer Str. 104a (hinter der Schwimmhalle Diesdorf)
39110 Magdeburg
Telefon: **0391 – 561 65 14**
Fax: 0391 – 563 94 00
Internet: www.vsb-magdeburg.de
e-mail: info@vsb-magdeburg.de

Wir freuen uns auf Sie!

10. Kursleiterliste des Landessportbundes Sachsen-Anhalt enthält zertifizierte Sportvereine und Trainer in Sachsen-Anhalt, die Präventionskurse anbieten) Bezuschussbare Qualitätssportgruppen/-Kurse (Stand: 27. Januar 2014)

Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten		Anschrift	Telefon	E-Mail	Kursleiter Name, Vorname
				Name, Vorname	Name, Vorname				
1	Aschersleben	Fit bleiben	SV Lokomotive Aschersleben	Haberecht, Olaf	Heinrich-Heine-Straße 48, 06449 Aschersleben	03473-809305	sv-lokomotive-aschers- leben@t-online.de	Kosig, Nicole	
2	Aschersleben	Nordic Walking	SV Lokomotive Aschersleben	Haberecht, Olaf	Heinrich-Heine-Straße 48, 06449 Aschersleben	03473-809305	sv-lokomotive-aschers- leben@t-online.de	Stumpp, Kathrin	
3	Aschersleben	Rückenschule	Turnverein Askania Bernburg	Döring, Michael	Krumbholzallee 5, 06406 Bernburg	03471-623657	gesundheits-zentrum@ t-online.de	Jahnke, Bärbel	
4	Aspenstedt	Nordic-Walking	SV Aspenstedt 1909 e.V.	Maschner, Wilfried	Am Huyberg 13, 38823 Aspenstedt	039427-8488	w.maschner@ t-online.de	Höpfer, Andrea	
5	Aspenstedt	Rücken-Fit/Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein	SV Aspenstedt 1909 e.V.	Maschner, Wilfried	Am Huyberg 14, 38823 Aspenstedt	039427-8488	w.maschner@ t-online.de	Höpfer, Andrea	
6	Bernburg	Herz-Kreislauf	Prompt	Martinus, Annett	Waltherstr. 7, 06406 Bernburg	03471-206579	info@senju.de	Martinus, Annett	
7	Bernburg	Wirbelsäulengymnastik	Prompt	Martinus, Annett	Waltherstr. 7, 06406 Bernburg	0177-4308820	info@senju.de	Martinus, Annett	
8	Bernburg	Rückenschule-Rücken-Fit	TV Askania Bernburg	Döring, Micha	Krumbholzallee 5, 06406 Bernburg		gesundheits-zentrum@ t-online.de	Jahnke, Bärbel	
9	Bernburg	Wirbelsäulengymnastik	TV Askania Bernburg	Döring, Micha	Krumbholzallee 5, 06406 Bernburg		gesundheits-zentrum@ t-online.de	Ganghofer, Udo	
10	Bernburg	Fit für den Alltag	TV Askania Bernburg	Döring, Micha	Krumbholzallee 5, 06406 Bernburg	03471-623657	gesundheits-zentrum@ t-online.de	Döring, Annagret	
11	Bismark	Line dance als allgemeiner Präventionssport 01	Altmark-Line dancer	Sanger, Bernhard	Am Eichengrund 25, 39629 Bismark	0177-6131313	altmark-line dancer@ gmx.de	Sanger, Bernhard	
12	Bitterfeld	Pilates	Bitterfelder Schwimmverein 1990 e. V.	Gatter, Klaus	Wiesenstr. 7a, 06749 Bitterfeld	03493-42526	info@bitterfelder-sv.de	Gatter, Ulrike	
13	Bitterfeld	Aqua Power	Bitterfelder SV 1990	Gatter, Klaus	Wiesenstraße 7a, 06749 Bitterfeld	03493-42526	info@bitterfelder-sv.de	Gatter, Klaus Gatter, Elke Gatter, Ulrike Quass, Inge Vollweider, Cathleen	
14	Burg	Aqua-Fitness	Gesundheitssport 2004, Jericho- wer Land	Neumann, Marco	Zerbsterstraße 31, 39288 Burg	03921-728992	gs2004j@gmx.de	Neumann, Marco	
15	Burg	Gymnall für Beweglichkeit & Koordination	Gesundheitssport 2004, Jericho- wer Land	Neumann, Marco	Zerbsterstraße 31, 39288 Burg	03921-728992	gs2004j@gmx.de	Neumann, Marco	
16	Burg	Gymnastik gegen Stress des Alltags	Gesundheitssport 2004, Jericho- wer Land	Neumann, Marco	Zerbsterstraße 31, 39288 Burg	03921-728992	gs2004j@gmx.de	Neumann, Marco	
17	Burg	Herz-Kreislauf für Senioren	Gesundheitssport 2004, Jericho- wer Land	Neumann, Marco	Zerbsterstraße 31, 39288 Burg	03921-728992	gs2004j@gmx.de	Neumann, Marco	

Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten Name, Vorname	Anschrift	Telefon	E-Mail	Kursleiter Name, Vorname
18	Burg	Nordic-Walking	Gesundheitssport 2004, Jericho- wer Land	Neumann, Marco	Zerbsterstraße 31, 39288 Burg	03921-728992	gs2004l@gmx.de	Neumann, Marco
19	Burg	Wirbelsäulengymnastik	Gesundheitssport 2004, Jericho- wer Land	Neumann, Marco	Zerbsterstraße 31, 39288 Burg	03921-728992	gs2004l@gmx.de	Neumann, Marco
20	Burg	Aquafitness	SC Hellas Burg	Pretzlaff, Kathrin	Kirchhofstraße 7, 39288 Burg	03921-3063	mixi@hotmail.de	Köppe, Anke Pretzlaff, Kathrin
21	Burg	Fit bis ins hohe Alter	TSV „Einheit“ Burg	Kaffka, Sonja	Kesselstraße 3, 39288 Burg		einheitburg@web.de	Zinn, Ute
22	Burg	Präventionskurs Haltung und Bewegung	TSV „Einheit“ Burg	Kaffka, Sonja	Kesselstraße 3, 39288 Burg		einheitburg@web.de	Zinn, Ute
23	Burg	Sturzprophylaxe	TSV „Einheit“ Burg	Kaffka, Sonja	Kesselstraße 3, 39288 Burg		einheitburg@web.de	Zinn, Ute
24	Dessau-Roß- lau	Aqua-Gymnastik	SG Blau-Weiß Dessau	Myoht, Susanne	Kreuzbergstr. 179, 06849 Dessau	0163-9703473	info@ blauweissdessau.de	Myoht, Susanne
25	Dessau-Roß- lau	Rückenschule	SV Stahlbau Dessau 1950	Beschlau, Karl- Heinz	Quenweg 25, 06849 Dessau-Roßlau	0340-8581366	k-h.baschlau@ freenet.de	Eichelbaum, Andreas
26	Diffurt	Rückengymnastik	SV Fortuna Diffurt	Rühle, René	Stadweg 10, 06484 Diffurt			Rühle, Diana
27	Elbingerode	Nordic-Walking	WSV Grün-Weiß Elbingerode	Wetterling, Stephanie	Wasserstraße 11, 38875 Elbingerode	039454-4-26-48	maria-ralfschoene- mann@online.de	Wetterling, Stephanie
28	Gernode	Gemeinsam in Bewegung-Gesundheitsförderung für Kinder	SV Germania Gernode	Fuchs, Sandra	Goethestr. 6, 65074 Gernode	039485-60798	sportzweige@web.de	Fuchs, Sandra
29	Gernode	Safari -TurnKids auf Entdeckungstour-Bewegungs- programm zur Prävention von Übergewicht bei Kindern	SV Germania Gernode	Fuchs, Sandra	Goethestr. 6, 65074 Gernode	01604334131	sportzweige@web.de	Fuchs, Sandra
30	Gleina	Nordic Walking	LGV Gleina	Trautmann, Mike	Straße des Friedens 4, 06632 Gleina	0171-7415845	Gerald.Fraustein@ t-online.de	Trautmann, Denis
31	Gleina	Nordic Walking	LGV Gleina	Trautmann, Mike	Straße des Friedens 4, 06632 Gleina	0171-7415845	Gerald.Fraustein@ t-online.de	Trautmann, Mike
32	Gleina	Nordic-Walking	LGV Gleina	Trautmann, Mike	Straße des Friedens 4, 06632 Gleina	0171-7415845	Gerald.Fraustein@ t-online.de	Walther, Yvonne
33	Gleina	Power-Walking	LGV Gleina	Trautmann, Mike	Straße des Friedens 4, 06632 Gleina	0171-8267288	Gerald.Fraustein@ t-online.de	Trautmann, Denis
34	Gommern	Aerobes Ausdauertraining mit ein-fachen Step-Aerobic- Schriften	SV Eintracht Gommern	Wildner, Gerold	Magdeburgerstraße 24a, 39245 Gommern	039200-50147	info@ eintracht-gommern.de	Schippan, Dorothea
35	Gommern	Haltung und Bewegung	SV Eintracht Gommern	Wildner, Gerold	Magdeburgerstraße 24a, 39245 Gommern	039200-50147	info@ eintracht-gommern.de	Schippan, Dorothea
36	Gommern	Herz-Kreislauf-Training	SV Eintracht Gommern	Wildner, Gerold	Magdeburgerstraße 24a, 39245 Gommern	039200-50147	info@ eintracht-gommern.de	Schippan, Dorothea
37	Gommern	Wirbelsäulengymnastik	SV Eintracht Gommern	Wildner, Gerold	Magdeburgerstraße 24a, 39245 Gommern	039200-50147	info@ eintracht-gommern.de	Schippan, Dorothea

Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten	Telefon	E-Mail	Kursleiter
			Name, Vorname	Anschrift			Name, Vorname
38	Haldensleben	Aquafitness	GBS Haldensleben	Wischer, Christian	03904-65210	info@gbs-hdl.de	Burhanov, Oleg Wischer, Christian
39	Haldensleben	Nordic Walking	GBS Haldensleben	Wischer, Christian	03904-65210	info@gbs-hdl.de	Burhanov, Oleg Pietsch, Brigitte Wandtke, Marion Wischer, Christian Krüger, Helke Protzke, Nora
40	Haldensleben	Wirbelsäulengymnastik	GBS Haldensleben	Wischer, Christian	03904-65210	info@gbs-hdl.de	Klawitter, Helga Krüger, Helke Menzer, Rita Nowak, Ramona Pietsch, Brigitte Protzke, Nora Wandtke, Marion Wischer, Christian
41	Haldensleben	Wirbelsäulengymnastik im Wasser	GBS Haldensleben	Wischer, Christian	03904-65210	info@gbs-hdl.de	Burhanov, Oleg Pietsch, Brigitte Wischer, Christian
42	Halle (Saale)	Präventive Fitnessgymnastik	1. SSC Einheit Halle-Neustadt	Pabst, Sabine			Pabst, Diana
43	Halle (Saale)	Aquafitness	Frauensportverein Halle-Süd	Meyer, Steffi	0345-7701006	frauenvi/halle-sued@web.de	Meyer, Steffi Seifert, Karin
44	Halle (Saale)	Rücken-Fit/Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein	Frauensportverein Halle-Süd	Heise, Regina	0345-7701006	regina.heise@o2online.de	Heise, Regina
45	Halle (Saale)	Allgemeine Prävention-ein gesundheitsförderndes Angebot für das Muskel-Skelett-System	Gesundheits-sportverein Halle	Dürr, Bernd	0345-7705478	duerr-bernd@arcor.de	Mortlane Rodriguez, Monika
46	Halle (Saale)	Cardio-Fit/Herz-Kreislauf-Prävention im Turn- und Sportverein	Gesundheits-sportverein Halle	Dürr, Bernd	0345-7705478	duerr-bernd@arcor.de	Dürr, Bernd
47	Halle (Saale)	Fit bis ins hohe Alter	Gesundheits-sportverein Halle	Dürr, Bernd	0345-7705478	duerr-bernd@arcor.de	Dürr, Bernd
48	Halle (Saale)	Fit bis ins hohe Alter 02	Gesundheits-sportverein Halle	Dürr, Bernd	0345-7705478	duerr-bernd@arcor.de	Dürr, Bernd
49	Halle (Saale)	Nordic Walking	Gesundheits-sportverein Halle	Dürr, Bernd	0345-7705478	duerr-bernd@arcor.de	Dürr, Bernd
50	Halle (Saale)	Präventive Wirbelsäulengymnastik	Gesundheits-sportverein Halle	Dürr, Bernd	0345-7705478	duerr-bernd@arcor.de	Wiede, Gabriele
51	Halle (Saale)	Rücken-Fit/Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein	Gesundheits-sportverein Halle	Dürr, Bernd	0345-7705478	duerr-bernd@arcor.de	Dürr, Helene
52	Halle (Saale)	Wirbelsäulengymnastik	Hallescher Kanu-Club 54	Neubert, Matthias	0174-9798488	bewol@t-online.de	Henneberger, Stefanie

Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten	Telefon	E-Mail	Kursleiter
			Name, Vorname	Anschrift			Name, Vorname
53	Halle (Saale)	Aquajogging	Focke, Claudia	Grenzstraße 21, 06121 Halle	0345-5600378	claudia-focke@web.de	Focke, Claudia
54	Halle (Saale)	Grundkurs Hatha-Yoga	Gärtnier, Klaus-Dieter	Grenzstraße 20, 06120 Halle	0345-5600378		Gärtnier, Klaus-Dieter
55	Halle (Saale)	Rücken Fitness im Wasser	Focke, Claudia	Grenzstraße 20, 06120 Halle	0345-5600378	claudia-kuhnt@web.de	Focke, Claudia
56	Halle (Saale)	Rücken-Fit-Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein	Focke, Claudia	Grenzstraße 20, 06120 Halle	0345-5600378	claudia-focke@web.de	Focke, Claudia
57	Halle (Saale)	Wirbelsäulengymnastik	Focke, Claudia	Grenzstraße 20, 06120 Halle	0345-5600378	claudia-focke@web.de	Focke, Claudia
58	Halle (Saale)	Aqua-Fitness	Brühl, Jürgen	Nietlebener Straße 14, 06126 Halle	0345-6802536		Pabst, Sabine
59	Halle (Saale)	Fit bis ins hohe Alter	Krause, Irmgard	Nietlebener Str. 14, 06122 Halle		irmgard.krause@web.de	Krause, Irmgard
60	Halle (Saale)	Nordic Walking	Krause, Irmgard	Nietlebener Str. 14, 06122 Halle		irmgard.krause@web.de	Krause, Irmgard
61	Halle (Saale)	Fitness bis ins hohe Alter-Sturzprophylaxe	Deutsch, Jens	Franckeplatz 1 Haus, 06110 Halle	0345-2127555	sport@francke-halle.de	Lesser, Mario
62	Halle (Saale)	Fitnessgymnastik	Deutsch, Jens	Franckeplatz 1 Haus, 06110 Halle	0345-2127555	sport@francke-halle.de	Lesser, Mario
63	Halle (Saale)	Nordic Walking	Deutsch, Jens	Franckeplatz 1 Haus, 06110 Halle	0345-2127555	sport@francke-halle.de	Lesser, Mario
64	Halle (Saale)	Rücken Fitness durch Wirbel- säulengymnastik	Deutsch, Jens	Franckeplatz 1 Haus, 06110 Halle	0345-2127555	sport@francke-halle.de	Lesser, Mario
65	Halle (Saale)	Wirbelsäulengymnastik	Deutsch, Jens	Franckeplatz 1 Haus, 06110 Halle	0345-2127555	sport@francke-halle.de	Lesser, Mario
66	Halle (Saale)	Aquafitness	Mehlis, Marion	Am Burgwall 29, 06193 Wettin-Löbejün	0345-6851797	mehlis@ssv70.de	Mehlis, Marion
67	Halle (Saale)	Aktiv & Fit	Röpke, Klaus	Kreuzvonwerk 22, 06120 Halle		turnen@sv-halle.de	Fischer, Gudrun
68	Halle (Saale)	Fit bis ins hohe Alter	Machulla, Andrea	Kreuzvonwerk 22, 06120 Halle		Sportgymnastik@sv-halle.de	Fischer, Gudrun
69	Halle (Saale)	Funktionsgymnastik	Machulla, Andrea	Kreuzvonwerk 22, 06120 Halle		Sportgymnastik@sv-halle.de	Machulla, Andrea
70	Halle (Saale)	M.O.B.I.L.I.S light-Mehr bewegen, Gesunder essen	Röpke, Klaus	Kreuzvonwerk 22, 06120 Halle		turnen@sv-halle.de	Röpke, Klaus
71	Halle (Saale)	Nordic Walking	Röpke, Klaus	Kreuzvonwerk 22, 06120 Halle		turnen@sv-halle.de	Fischer, Gudrun
72	Halle (Saale)	Rücken-Fit-Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein	Machulla, Andrea	Kreuzvonwerk 22, 06120 Halle		Sportgymnastik@sv-halle.de	Fischer, Gudrun
73	Halle (Saale)	Wirbelsäulengymnastik	Machulla, Andrea	Kreuzvonwerk 22, 06120 Halle		Sportgymnastik@sv-halle.de	Fischer, Gudrun
74	Halle (Saale)	Von null auf 30-präventives Lauftraining	Baasch, Hens-Jürgen	Zum Saaleblick 11-12, 06114 Halle	0345-5230493	45bagg@web.de	Spitzner, Thomas

Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten		Telefon	E-Mail	Kursleiter
				Name, Vorname	Anschrift			
75	Halle (Saale)	Cardio-Fit-Herz-Kreislauf-Prävention im Turn- und Sportverein	TSV Maccabi	Vinkur, Galina	Große Märkestr. 13, 06108 Halle	0345-2331127	galja@ghalle.de	Panova, Natalia
76	Halle (Saale)	Fit bis ins hohe Alter	TSV Maccabi	Vinkur, Galina	Große Märkestr. 13, 06108 Halle	0345-2331127	galja@ghalle.de	Panova, Natalia
77	Halle (Saale)	Nordic Walking Grundkurs-ein präventives Herz-Kreislauf-Training für alle Altersgruppen	TSV Maccabi	Vinkur, Galina	Große Märkestr. 13, 06108 Halle	0345-2331127	galja@ghalle.de	Ichistova, Anna
78	Halle (Saale)	Rücken-Fit-Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein	TSV Maccabi	Vinkur, Galina	Große Märkestr. 13, 06108 Halle	0345-208464	galja@ghalle.de	Panova, Natalia
79	Halle (Saale)	Aquafitness Aufbaukurs	USV Halle	Sadowsky, Ruth	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Jung, Annett
80	Halle (Saale)	Aquafitness Aufbaukurs	USV Halle	Spitzner, Thomas	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Jung, Annett
81	Halle (Saale)	Aquafitness für Männer	USV Halle	Sadowsky, Ruth	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Jung, Annett
82	Halle (Saale)	Aquafitness Grundkurs	USV Halle	Sadowsky, Ruth	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Jung, Annett
83	Halle (Saale)	Aquafitness Grundkurs	USV Halle	Spitzner, Thomas	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Jung, Annett
84	Halle (Saale)	Fit bis ins hohe Alter	USV Halle	Sadowsky, Ruth	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6890588	info@usv-halle.de	Jung, Annett
85	Halle (Saale)	Fit bis ins hohe Alter 01	USV Halle	Spitzner, Thomas	Dessauer Straße 151b, 06119 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Spitzner, Thomas
86	Halle (Saale)	Fit und Gesund-Ein All-round-Gesundheits-sportprogramm für die Halle	USV Halle	Spitzner, Thomas	Dessauer Straße 151b, 06119 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Spitzner, Thomas
87	Halle (Saale)	Fitnessgymnastik	USV Halle	Sadowsky, Ruth	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Jung, Annett
88	Halle (Saale)	Fitnessgymnastik-präventives Herz-Kreislauf-Training	USV Halle	Sadowsky, Ruth	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Gebhart, Juliane
89	Halle (Saale)	Fitnessgymnastik-präventives Herz-Kreislauf-Training	USV Halle	Gebhardt, Juliane	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Spitzner, Thomas
90	Halle (Saale)	Gesundheitsförderung durch Walken-ein präventives Angebot zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems im Alltag	USV Halle	Spitzner, Thomas	Dessauer Straße 151b, 06118 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Spitzner, Thomas
91	Halle (Saale)	Nordic Walking 01	USV Halle	Sadowsky, Ruth	Robert-Franz-Ring 14, 06108 Halle	0345-6890588	info@usv-halle.de	Gebhart, Juliane
92	Halle (Saale)	Nordic Walking 02	USV Halle	Gebhart, Juliane	Dessauer Straße 151b, 06118 Halle	0345-6877086	info@usv-halle.de	Spitzner, Thomas
93	Halle (Saale)	Rücken-Fit-Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein	VfL Halle 96	Kuhnt, Claudia	Geschwister-Scholl-Straße 24, 06118 Halle		claudia.kuhnt@web.de	Focke, Claudia
94	Halle (Saale)	Wassergymnastik	VfL Halle 96	Kuhnt, Claudia	Geschwister-Scholl-Straße 24, 06118 Halle		claudia.kuhnt@web.de	Focke, Claudia
95	Harzgerode	Bewegungsraum Wasser	DLRG OG Harzgerode	Nuß, Hartmut	Alexisbader Straße 4, 06493 Harzgerode	03948-48239	h.lulksch@havelberger-wassersportverein.de	Heimbold, Annegret Hesse, Dirk Nüß, Hartmut

Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten	Anschrift	Telefon	E-Mail	Kursleiter
				Name, Vorname				Name, Vorname
96	Havelberg	Wirbelsäulengymnastik 01	SG „Freizeit“ Havelberg	Igel, Peter	Wöplitz 21, 39539 Havelberg			Igel, Bärbel
97	Havelberg	Wirbelsäulengymnastik	SG Freizeit Havelberg	Dreilich, Frank	Wöplitz 21, 39539 Havelberg	039387-80781	schutzengle-elerst@web.de	Igel, Bärbel
98	Hohenwarthe	Ganzkörpertraining Nordic-Walking	SV Eintracht Hohenwarthe 1902	Küllmey, Rudi	Bruchstr. 7b, 39291 Hohenwarthe	039222-4431	rudi.kuellmey@t-online.de	Krumbeln, Peter
99	Hohenwarthe	Kraft und Ausdauer im Alltag	SV Eintracht Hohenwarthe 1902	Küllmey, Rudi	Bruchstr. 7b, 39291 Hohenwarthe	039222-4431	rudi.kuellmey@t-online.de	Krumbeln, Peter
100	Ilsenburg	Gesund und fit durch Bewegung	Kneippverein Ilsenburg	Dr. Ungethüm, Evelyn	Kurze Straße 15, 38871 Ilsenburg	039452-2392	kneipp-isee@t-online.de	Holland, Monika
101	Ilsenburg	Rückengymnastik	Kneippverein Ilsenburg	Dr. Ungethüm, Evelyn	Kurze Straße 15, 38871 Ilsenburg	039452-2392	kneipp-isee@t-online.de	Sulek, Elke
102	Ilsenburg	Seniorengymnastik	Kneippverein Ilsenburg	Dr. Ungethüm, Evelyn	Kurze Straße 15, 38871 Ilsenburg	039452-2392	kneipp-isee@t-online.de	Holland, Monika
103	Ilsenburg	Walking	Kneippverein Ilsenburg	Dr. Ungethüm, Evelyn	Kurze Straße 15, 38871 Ilsenburg	039452-2392	kneipp-isee@t-online.de	Holland, Monika
104	Köthen	Funktionelle Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule nach Dr. med. Smisek	Rehasport easy Kinesis e.V.	Kressmann, Silke	Heinrich-Heine Str. 13, 06366 Köthen	03496-5598008	ingo@easykinesis-koethen.de	Kressmann, Silke
105	Köthen	Wirbelsäulengymnastik	Reha-Sport-Bildung	Gibas, Jana	Dessauer Str. 9-10, 06366 Köthen	034638-28417	vitalis@koetschitz.de	Gibas, Jana
106	Löbejün	Rücken vital-ein präventives Rückentraining	TSG Löbejün	Dr. Schmidt, Lothar	Sportplatz 1, 06193 Wettin-Löbejün	034603-539189	herbwald@gmx.de	Koch, Stefanie
107	Löderburg	Fit bis ins hohe Alter	SV Bode 90 Löderburg	Schuck, Gunda	Neustaßfurter Straße 34, 39446 Löderburg	039265-479	soehngen-wolfgang@t-online.de	Schuck, Gunda
108	Löderburg	Rücken-Fit-Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein 01	SV Bode 90 Löderburg	Schuck, Gunda	Neustaßfurter Straße 34, 39446 Löderburg	039265-479	soehngen-wolfgang@t-online.de	Asmus, Christa
109	Löderburg	Rücken-Fit-Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein 02	SV Bode 90 Löderburg	Schuck, Gunda	Neustaßfurter Straße 34, 39446 Löderburg	039265-479	soehngen-wolfgang@t-online.de	Schuck, Gunda
110	Lutherstadt Wittenberg	Rücken-Aktiv-Bewegen statt schonen	SHU-HARI Trainingszentrum Wittenberg	Richter, Gerd	Puschkinstraße 25, 06886 Lutherstadt Wittenberg		gr-privat@gmx.de	Supke, Marion
111	Lutherstadt Wittenberg	Gymnastik im Verein	SV Grün-Weiß Wittenberg-Pfeiertz	Vogl, Julita	Willy-Lohmann-Straße 1, 06886 Lutherstadt Wittenberg		Julita-Vogl@web.de	Vogl, Julita
112	Lutherstadt Wittenberg	HKL-Training	Wittenberg-Pfeiertz	Fabian, Uwe	Willy-Lohmann-Straße 1, 06886 Wittenberg	03491-610736	gruenweiss.wittenberg@gmx.de	Hentschel, Katrin
113	Lutherstadt Wittenberg	Wirbelsäulengymnastik	Wittenberg-Pfeiertz	Fabian, Uwe	Willy-Lohmann-Straße 1, 06886 Wittenberg	03491-610736, 03491-667877	gruenweiss.wittenberg@gmx.de	Hentschel, Katrin
114	Magdeburg	Cardio Fitness	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Willmer, Kathrin	Hegelstraße 17, 39104 Magdeburg	0391-56839320	gesuzen@web.de	Willmer, Kathrin

Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten Name, Vorname	Anschrift	Telefon	E-Mail	Kursleiter Name, Vorname
115	Magdeburg	Herz-Kreislauf-Training	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Willmer, Kathrin	Brandenburger Str. 9, 39104 Magdeburg	0391-8864348	gesuzen@web.de	Hünecke, Anja
116	Magdeburg	Herz-Kreislauf-Training „an Land“	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Notte, Stefan	Brandenburger Str. 9, 39104 Magdeburg	0391-8864348	gesuzen@web.de	Hase, Jenny
117	Magdeburg	Herz-Kreislaufftraining im Wasser	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Willmer, Kathrin	Hegelstraße 17, 39104 Magdeburg	0391-55889320	gesuzen@web.de	Klein, Anke-Christine
118	Magdeburg	HKL-Training im Wasser	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Willmer, Kathrin	Brandenburger Str. 9, 39104 Magdeburg	0391-55889320	gesuzen@web.de	Katrin, Willmer
119	Magdeburg	Pilates	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Willmer, Kathrin	Brandenburger Str. 9, 39104 Magdeburg	0391-55889320	gesuzen@web.de	Hünecke, Anja
120	Magdeburg	Präventive Wassergymnastik	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Willmer, Kathrin	Brandenburger Str. 9, 39104 Magdeburg	0391-55889320	gesuzen@web.de	Willmer, Katrin
121	Magdeburg	Wassergymnastik	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Willmer, Kathrin	Hegelstraße 17, 39104 Magdeburg	0391-55889320	gesuzen@web.de	Klein, Anke-Christine
122	Magdeburg	Wirbelsäulengymnastik	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Willmer, Kathrin	Brandenburger Str. 9, 39104 Magdeburg	0391-8864348	gesuzen@web.de	Saidl, Maria
123	Magdeburg	Wirbelsäulengymnastik	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Notte, Stefan	Brandenburger Str. 9, 39104 Magdeburg	0391-8864348	gesuzen@web.de	Hase, Jenny
124	Magdeburg	Wirbelsäulengymnastik	Gesundheitszentrum Verein an der Hochschule Magdeburg-Stendal	Willmer, Kathrin	Brandenburger Str. 9, 39104 Magdeburg	0391-8864348	gesuzen@web.de	Klein, Anke-Christine
125	Magdeburg	Aktiv den Rücken fitter machen	HKC Magdeburg-Barleben	Waiseben, Claudia	Lindstedter Weg 22, 39110 Magdeburg		HKC.karate@googlemail.com	Merkel, Martin
126	Magdeburg	Pilates	HSV Medizin Magdeburg	Sommerfeld, Hubert	Leipziger Chaussee 57, 39120 Magdeburg		gf@hsvmedizin.de	Pajung, Franziska
127	Magdeburg	Präventive Wirbelsäulengymnastik	HSV Medizin Magdeburg	Sommerfeld, Hubert	Leipziger Chaussee 57, 39120 Magdeburg		gf@hsvmedizin.de	Pajung, Franziska
128	Magdeburg	Rücken-Fit-Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turmverein	Magdeburger Sportverein ELBE	Mothes, Ines	Hamsierbreite 29, 39120 Magdeburg	0391-55757662	inesmothes@gmx.de	Mothes, Ines
129	Magdeburg	55+ Gesundheitsport für Ältere-präventives Herz-Kreislauf-Training	Sportclub Magdeburg e. V.	Wedler, Niels	Friedrich-Ebert-Straße 68, 39114 Magdeburg	0391-81980	mail@scm-gesundheitssport.de	Hufhmann, Robby

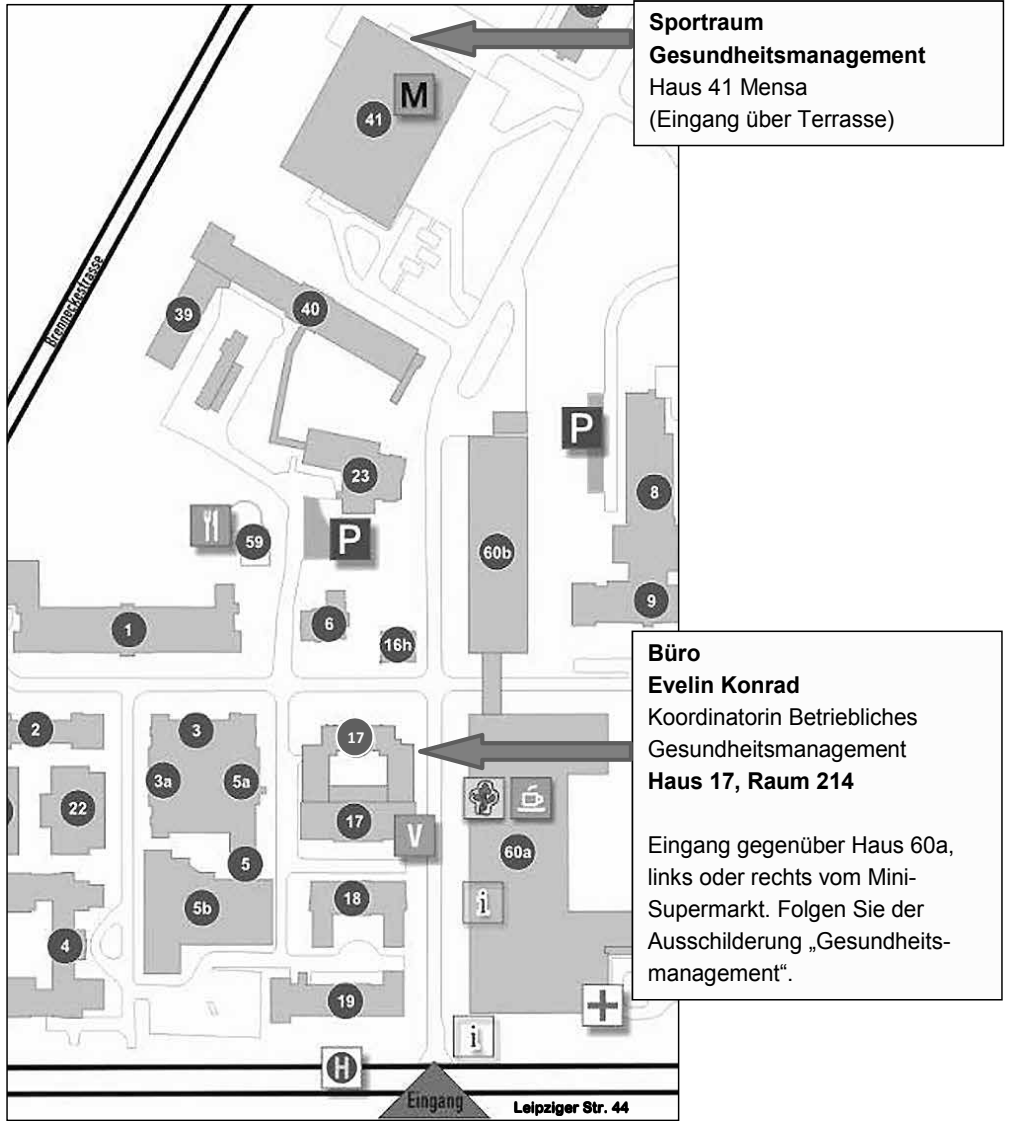
Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten	Anschrift	Telefon	E-Mail	Kursleiter
		Name, Vorname						Name, Vorname
130	Magdeburg	Nordic Walking	Sportclub Magdeburg e. V.	Sacher, Teresa	Friedrich-Ebert-Straße 68, 39114 Magdeburg	0391-5448700	mail@scm- gesundheitsport.de	Sacher, Teresa
131	Magdeburg	Pilates	Sportclub Magdeburg e. V.	Sacher, Teresa	Friedrich-Ebert-Straße 68, 39114 Magdeburg	0391-5448700	mail@scm- gesundheitsport.de	Sacher, Teresa
132	Magdeburg	Sturzprophylaxe 01	Sportclub Magdeburg e. V.	Emmerling, Kathrin	Friedrich-Ebert-Straße 68, 39114 Magdeburg	0391-81980	mail@scm- gesundheitsport.de	Emmerling, Kathrin
133	Magdeburg	Sturzprophylaxe 02	Sportclub Magdeburg e. V.	Sacher, Teresa	Friedrich-Ebert-Straße 68, 39114 Magdeburg	0391-81980	mail@scm- gesundheitsport.de	Sacher, Teresa
134	Naumburg	Fit bis ins hohe Alter	Naumburger SV 1951 e. V.	Kneist, Karin	Georgenstraße 17, 06618 Naumburg	03445-659649		Beck, Christiane
135	Naumburg	Wirbelsäulengymnastik- Rückenschule	Naumburger SV 1951 e. V.	Kneist, Karin	Georgenstraße 17, 06618 Naumburg	03445-659649		Beck, Christiane
136	Naumburg	Aquafitness	Schwimmschule Flipper	Hoyer, Steffen	Postring 10, 06618 Naumburg	03445-658818		Eulau, Anett Hoyer, Steffen
137	Naumburg	Aquagymnastik und Aquafitness	Schwimmschule Flipper	Hoyer, Steffen	Postring 10, 06618 Naumburg	03445-658818		Thierfelder, Claudia
138	Osterwieck	Nordic-Walking	SV Eintracht Osterwieck	Reuer, Uwe	Rudolf-Breitscheid-Allee 15, 38835 Osterwieck	039421-72301	info@eintracht- osterwieck.de	Höpfer, Andrea
139	Osterwieck	Wirbelsäulengymnastik	SV Eintracht Osterwieck	Reuer, Uwe	Rudolf-Breitscheid-Allee 15, 38835 Osterwieck	039421-72301	info@eintracht- osterwieck.de	Höpfer, Andrea
140	Ploß	Rückentraining	SV „Glück Auf“ Ploß	Herrant, Cons- lanze	Straße der Betonwerker 3, 06193 Ploß		conny.zimmer@web.de	Wurm, Nicole
141	Quedlinburg	Aquagymnastik	Quedlinburger SV	Raymund, Joachim	Lindenstraße 11, 06484 Quedlinburg	03946-3393	joachim.raymund@ online.de	Fuchs, Heinz-Ek- hart
142	Quedlinburg	Aquafitness	TSG Guts Muths Quedlinburg	Sutor, Konrad	Neuer Weg 22-23, 06484 Quedlinburg	03946-528730	ksutor@f-online.de	Matthies, Jochen
143	Quedlinburg	Aquagymnastik-Aqua jogging	TSG Guts Muths Quedlinburg	Sutor, Konrad	Neuer Weg 22-23, 06484 Quedlinburg	03946-528730	ksutor@f-online.de	Vogel, Karina
144	Querfurt	Primärprävention-Training des Haltungs- u. Bewegungssystems	SG Einheit Querfurt	Güntsch, Hans	Goethestraße 19, 06268 Obhausen	034771-27421	hgüntsch@yahoo.com	Güntsch, Hans
145	Querfurt	Aerobic als Gesundheitsport	TSV 90 Querfurt	Borgis, Christine	Merseburgerstraße 89b, 06268 Querfurt		info@tsv90.de	Borgis, Christine
146	Querfurt	Gesundheitssport für Ältere	TSV 90 Querfurt	Borgis, Christine	Merseburgerstraße 89b, 06268 Querfurt		info@tsv90.de	Borgis, Christine
147	Querfurt	Nordic-Walking	TSV 90 Querfurt	Borgis, Christine	Merseburgerstraße 89b, 06268 Querfurt	034771-27347	info@tsv90.de	Dornik, Christine
148	Querfurt	Wirbelsäulengymnastik	TSV 90 Querfurt	Borgis, Christine	Merseburgerstraße 89b, 06268 Querfurt		info@tsv90.de	Borgis, Christine
149	Salzvedel	Rücken-Fit-Präventive Wirbelsäulengymnastik im Sport- und Turnverein	TV Friedrich-Ludwig-Jahn Salzvedel	Bergholz, Petra	Neutonstraße 29, 29410 Salzvedel	0171-7076892	rueckenkurse@ jahn-tv.de	Bergholz, Petra

Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten	Anschrift	Telefon	E-Mail	Kursleiter
			Name, Vorname					Name, Vorname
150	Salzwedel	Rückengymnastik	TV Friedrich-Ludwig Jahn Salzwedel	Bergholz, Petra	Neutorstraße 29, 29410 Salzwedel		rueckenkurse@jahn-tv.de	Bergholz, Petra
151	Salzwedel	Rückenpower-Rücken-SM System nach Dr. Smysek 01	TV Friedrich-Ludwig Jahn Salzwedel	Bothe, Otto	Neutorstraße 29, 29410 Salzwedel	03901-38692	vorstand@jahn-tv.de	Kaufmann, Silvia
152	Salzwedel	Rücken-SM-System-Methode nach Dr. Smysek 02	TV Friedrich-Ludwig Jahn Salzwedel	Bergholz, Petra	Neutorstraße 29, 29410 Salzwedel		rueckenkurse@jahn-tv.de	Bergholz, Petra
153	Salzwedel	Wirbelsäulengymnastik	WSG „Jenny Marx“	Schiel, Anjke	Brewitzstraße 5, 29410 Salzwedel	03464-341578	info@asv-sangerhausen.de	Schiel, Anjke
154	Sangerhausen	Nordic Walking	ASV 1902 Sangerhausen	Müller, Jan	Wilhelm-Koenen-Str. 33, 06526 Sangerhausen		Annettel.linke@gmx.net	Müller, Jan
155	Schönebeck	Fit bis ins hohe Alter	Fit and More Sport- und Freizeitverein Plötzky	Linke, Annette	Salzstraße 13, 39245 Schönebeck (Elbe)		Annettel.linke@gmx.net	Linke, Annette
156	Schönebeck	Pilates	Fit and More Sport- und Freizeitverein Plötzky	Linke, Annette	Salzstraße 13, 39245 Schönebeck (Elbe)		Annettel.linke@gmx.net	Linke, Annette
157	Schönebeck	Wirbelsäulengymnastik	WSG Einheit Schönebeck	Plathe, Klaus	Straße der Jugend 117a, 39218 Schönebeck	03928-7687156	wsp-einheit@web.de	Frank, Ingrid
158	Seeburg	Sport in der Prävention im Bewegungsraum Wasser	DLRG OG Eisleben-Mansfeld Seekreis	Feuerberg, Sabine	Schlossstraße 18b, 06317 Seegebiet Mansfelder Land, OT	0151-41469348	DLRG-Eisleben@gmx.de	Feuerberg, Sabine
159	Stendal	AquaJogging	SV Wasserfreunde Stendal 1923	Mehlkopf, Torsten	Pr-von-Stein-Str. 40, 39576 Stendal	03931-651600		Sturm, Sabine
160	Stendal	Wassergymnastik	SV Wasserfreunde Stendal 1923	Mehlkopf, Torsten	Pr-von-Stein-Str. 40, 39576 Stendal	03931-651600		Sturm, Sabine
161	Thale	Aktiv und fit aus der Körpermit-te-Gesundheitssport aus dem Orient	SV Stahl Thale	Stolle, Heike	Neinstetter Straße 1-2, 06502 Thale		stolle_heike@yahoo.de	Stolle, Heike
162	Thale	Rücken von A-Z-Ein ganzheit-liches Trainingsprogramm	SV Stahl Thale	Stolle, Heike	Neinstetter Straße 1-2, 06502 Thale		stolle_heike@yahoo.de	Stolle, Heike
163	Trinium	Nordic Walking	1. TC Trinium	Böhler, Kristin	Hauptstraße 21, 06369 Trinium	03496-571625	andreas@eternach.de	Werschall, Ralf
164	Veckenstedt	Nordic-Walking	SV Fortschritt Veckenstedt	Bolmann, Monika	Wasseriebener Str. 5, 38871 Veckenstedt	0170-1228782	monikabolmann@gmx.de	Tenor, Heidrun
165	Veckenstedt	Wirbelsäulengymnastik	SV Fortschritt Veckenstedt	Bolmann, Monika	Wasseriebener Str. 5, 38871 Veckenstedt	0170-1228782	monikabolmann@gmx.de	Arndt, Jutta
166	Wernigerode	Aquafitness	DLRG Wernigerode	Schult, Thomas	Weinbergstraße 2, 38855 Wernigerode	03943-607530	email@wernigerode.dlrg.de	Schult, Thomas
167	Wernigerode	AquaJogging	DLRG Wernigerode	Schult, Thomas	Weinbergstraße 2, 38855 Wernigerode	03943-607530	email@wernigerode.dlrg.de	Schult, Thomas
168	Wernigerode	Kräftigung Muskel-Band-Apparat durch AquaFitness	DLRG Wernigerode	Schult, Thomas	Weinbergstraße 2, 38855 Wernigerode	03943-607530	email@wernigerode.dlrg.de	Gruß, Andreas Witteborn, Peggy
169	Wernigerode	Stärkung des Herz-Kreis-lauf-Systems durch AquaJogging	DLRG Wernigerode	Schult, Thomas	Weinbergstraße 2, 38855 Wernigerode	03943-607530	email@wernigerode.dlrg.de	Gruß, Andreas Witteborn, Peggy
170	Wernigerode	Haltung und Bewegung	Harzer Schwimmverein Wernigerode 2002	Wawzytniak, Lothar	Rathausstraße 1, 06808 Holzweißig	03493-69617	vereinschaus@harzer-schwimmverein.de	Togarski, Gabriele

Nr.	Ort	Angebot	Sportverein	Kontaktdaten			Telefon	E-Mail	Kursleiter
				Name, Vorname	Anschrift	Name, Vorname			
171	Wernigerode	Kräftigung des Muskel-Bandapparates durch Aquafitness	Harzer Schwimmverein Wernigerode 2002	Hoffmann, Volker	Johannstr. 39, 38855 Wernigerode	03943-905043	V.Hoffe@gmx.de	Hoffmann, Volker	
172	Wernigerode	Funktionsgymnastik	Wernigeröder SV Rot-Weiß	Weise, Grit	Gießenweg 6, 38855 Wernigerode	03943-4-70-76	wsv-sportbuero@t-online.de	Weise, Grit	
173	Wernigerode	Körperhaltung & Stabilisation	Wernigeröder SV Rot-Weiß	Weise, Grit	Gießenweg 6, 38855 Wernigerode	03943-632380	wsv-sportbuero@t-online.de	Schneevoigt, Sylvia	
174	Wernigerode	Nordic-Walking	Wernigeröder SV Rot-Weiß	Weise, Grit	Gießenweg 6, 38855 Wernigerode	03943-632380	wsv-sportbuero@t-online.de	Steiner, Kevin	
175	Wernigerode	Osteoporose-Prävention	Wernigeröder SV Rot-Weiß	Weise, Grit	Gießenweg 6, 38855 Wernigerode	03943-632380	wsv-sportbuero@t-online.de	Weise, Grit	
176	Wernigerode	Plates-als ganzheitliches Körpertaining	Wernigeröder SV Rot-Weiß	Weise, Grit	Gießenweg 6, 38855 Wernigerode	03943-632380	wsv-sportbuero@t-online.de	Schneevoigt, Sylvia	
177	Wernigerode	Rücken fit	Wernigeröder SV Rot-Weiß	Weise, Grit	Gießenweg 6, 38855 Wernigerode	03943-632380	wsv-sportbuero@t-online.de	Steiner, Kevin	
178	Wernigerode	Wirbelsäulengymnastik	Wernigeröder SV Rot-Weiß	Weise, Grit	Gießenweg 6, 38855 Wernigerode	03943-4-70-76	wsv-sportbuero@t-online.de	Weise, Grit	
179	Wernigerode	Funktionsgymnastik	Wernigeröder SV Rot-Weiß	Weise, Grit	Gießenweg 6, 38855 Wernigerode	0160-90241260	wsv-sportbuero@t-online.de	Fiebig, Petra	
180	Wernigerode	Ganzheitliches Bewegungstraining	Wernigeröder SV Rot-Weiß	Weise, Grit	Gießenweg 6, 38855 Wernigerode	0160-90241260	wsv-sportbuero@t-online.de	Steiner, Kevin	
181	Wernigerode	Fit bis ins hohe Alter	Wernigeröder Verein für Karate, Trend- und Gesundheitssport	Peters, Thomas	Feldstraße 2, 38855 Wernigerode	0160-97349894	info@gesundheitsportzentrum-wernigerode.de	Peters, Thomas	
182	Wernigerode	Pilates	Wernigeröder Verein für Karate, Trend- und Gesundheitssport	Peters, Thomas	Feldstraße 2, 38855 Wernigerode	03943-2480815	info@gesundheitsportzentrum-wernigerode.de	Peters, Thomas	
183	Wernigerode	Präventives Herz-Kreislauftraining	Wernigeröder Verein für Karate, Trend- und Gesundheitssport	Peters, Thomas	Feldstraße 2, 38855 Wernigerode	03943-2480815	info@gesundheitsportzentrum-wernigerode.de	Peters, Thomas	
184	Wernigerode	Starker Rücken	Wernigeröder Verein für Karate, Trend- und Gesundheitssport	Peters, Thomas	Feldstraße 2, 38855 Wernigerode	03943-2480815	info@gesundheitsportzentrum-wernigerode.de	Peters, Thomas	
185	Wippra	Nordic-Walking	SFS Wippra	Herold, Andreas	Bahnhofstraße 41, 06543 Wippra	034775-20405	ines_andreas@gmx.de	Wechselberger, Olivia	
186	Wolmirstedt	Wassergymnastik	Gesundheits-, Behinderten- und Kegelverein Wolmirstedt-Zellitz	Grigoleit, Petra	Rodäzler Straße 19, 39326 Wolmirstedt	039201-62475	p.grigoleit@bodenschwingh-haus.de	Grigoleit, Petra	
187	Wolmirstedt	Wassergymnastik	Gesundheits-, Behinderten- und Kegelverein Wolmirstedt-Zellitz	Grigoleit, Petra	Bleicher Weg 1, 39326 Wolmirstedt	039201-62475 039201-62474	p.grigoleit@bodenschwingh-haus.de	Opitz, Kathy Wischeropp, Annerose	
188	Zilly	Nordic-Walking	TSV Zilly 1911	Meyer, Marc	Teichdamm 9, 38835 Zilly	039458-5777	info@svs-zilly.de	Höpflner, Andrea	
189	Zilly	Wirbelsäulengymnastik	TSV Zilly 1911	Meyer, Marc	Teichdamm 9, 38835 Zilly	039458-5777	info@svs-zilly.de	Höpflner, Andrea	

11. Lageplan Räume Gesundheitsmanagement

Gelände der Universitätsmedizin Magdeburg (Leipziger Straße 44, 39120 Magdeburg)



Des Weiteren nutzt das Gesundheitsmanagement Räumlichkeiten der Physiotherapie im Haus 60 a (Ebene 2) sowie der Physiotherapie der Universitätsfrauenklinik (Gerhart-Hauptmann-Straße 35, Untergeschoss).

ANMELDEFORMULAR Gesundheitsmanagement

FitnessCard Schichtarbeit - Verbindliche Anmeldung

Sie finden das Anmeldeformular auch im Intranet über die Homepage des Universitätsklinikums unter **⇨ Mitarbeiter ⇨ Gesundheitsmanagement ⇨ Gesundheitsprogramm.**

Anmeldung bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Nicht vollständig ausgefüllte Anmeldeformulare können nicht bearbeitet werden.

Teilnahmebedingungen für die Nutzung der FitnessCard (nähere Infos im Gesundheitsprogramm Seite 13):

- Gilt nur für MitarbeiterInnen, die im Schichtdienst arbeiten.
- Verwendung nur für laufende Kurse, die im Rahmen des Gesundheitsprogramms stattfinden (sind nach Kursstart im Intranet unter „Gesundheitsmanagement“ nachlesbar).
- Gültigkeit für 10 reguläre Kurse (nicht für Fatburner) oder 16 Expresskurse oder in Kombination.
- Zeitliche Gültigkeit: 12 Wochen ab erster Kursteilnahme.
- Die FitnessCard ist nicht auf eine andere Person übertragbar.
- Damit Sie einen Platz im Kurs sicher haben, informieren Sie bitte Frau Kauert bis 12 Stunden vor jeder Kursstunde (sofern sie zwischen Kursen wechseln) per Mail: Ineskauert@yahoo.de (Angabe: Vor- und Zuname, Kurs, Tag und Zeit).
- Die FitnessCard ist zu jeder Kurseinheit mitzubringen und wird jeweils vom Übungsleiter abgezeichnet.

Gebühr für FitnessCard Schichtarbeit:

Ich möchte die FitnessCard erwerben.

50,00 € (Betrag incl. gesetzl. MwSt.)

Name	Vorname	Geburtsdatum
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Telefon (dienstlich oder privat)
für Rückfragen und Informationen

E-Mail-Adresse
für Rückfragen und Informationen

Dezernat/Institut/Klinik/Abteilung

Amts-/Dienstbezeichnung

Ausgeübte Tätigkeit

Ich bevorzuge folgende Kurse aus dem
Gesundheitsprogramm (bitte max. 2 benennen):

<input type="text"/>
<input type="text"/>

Ich bevorzuge folgende Trainingszeiten:

<input type="text"/>
<input type="text"/>

Ich bin darüber informiert und erkläre mich einverstanden, dass die UMD keinerlei Haftung von Schäden an Person oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des Gesundheitsmanagements übernimmt. Ebenso bestätige ich die o. g. Teilnahmebedingungen.

Antragstellerin/Antragsteller

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Datum

Unterschrift

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim Gesundheitsmanagement (Fax: 67-290415) gilt Ihre Anmeldung für die FitnessCard als verbindlich. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Zahlungsaufforderung. Bei Vorlage des Zahlungsnachweises händigt das Gesundheitsmanagement Ihnen die FitnessCard aus, die Sie direkt verwenden können.

ANMELDEFORMULAR Gesundheitsmanagement

FitnessCard Schichtarbeit - Verbindliche Anmeldung

Sie finden das Anmeldeformular auch im Intranet über die Homepage des Universitätsklinikums unter **⇨ Mitarbeiter ⇨ Gesundheitsmanagement ⇨ Gesundheitsprogramm.**

Anmeldung bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Nicht vollständig ausgefüllte Anmeldeformulare können nicht bearbeitet werden.

Teilnahmebedingungen für die Nutzung der FitnessCard (nähere Infos im Gesundheitsprogramm Seite 13):

- Gilt nur für MitarbeiterInnen, die im Schichtdienst arbeiten.
- Verwendung nur für laufende Kurse, die im Rahmen des Gesundheitsprogramms stattfinden (sind nach Kursstart im Intranet unter „Gesundheitsmanagement“ nachlesbar).
- Gültigkeit für 10 reguläre Kurse (nicht für Fatburner) oder 16 Expresskurse oder in Kombination.
- Zeitliche Gültigkeit: 12 Wochen ab erster Kursteilnahme.
- Die FitnessCard ist nicht auf eine andere Person übertragbar.
- Damit Sie einen Platz im Kurs sicher haben, informieren Sie bitte Frau Kauert bis 12 Stunden vor jeder Kursstunde (sofern sie zwischen Kursen wechseln) per Mail: Ineskauert@yahoo.de (Angabe: Vor- und Zuname, Kurs, Tag und Zeit).
- Die FitnessCard ist zu jeder Kurseinheit mitzubringen und wird jeweils vom Übungsleiter abgezeichnet.

Gebühr für FitnessCard Schichtarbeit:

Ich möchte die FitnessCard erwerben.

50,00 € (Betrag incl. gesetzl. MwSt.)

Name	Vorname	Geburtsdatum
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Telefon (dienstlich oder privat)
für Rückfragen und Informationen

E-Mail-Adresse
für Rückfragen und Informationen

Dezernat/Institut/Klinik/Abteilung

Amts-/Dienstbezeichnung	Ausgeübte Tätigkeit
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ich bevorzuge folgende Kurse aus dem Gesundheitsprogramm (bitte max. 2 benennen):

Ich bevorzuge folgende Trainingszeiten:

Ich bin darüber informiert und erkläre mich einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an Person oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des Gesundheitsmanagements übernimmt. Ebenso bestätige ich die o. g. Teilnahmebedingungen.

Antragstellerin/Antragsteller

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Datum

Unterschrift

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim Gesundheitsmanagement (Fax: 67-290415) gilt Ihre Anmeldung für die FitnessCard als verbindlich. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Zahlungsaufforderung. Bei Vorlage des Zahlungsnachweises händigt das Gesundheitsmanagement Ihnen die FitnessCard aus, die Sie direkt verwenden können.

ANMELDEFORMULAR Gesundheitsmanagement

Verbindliche Kursanmeldung

Sie finden das Anmeldeformular auch im Intranet über die Homepage des Universitätsklinikums unter **⇨ Mitarbeiter ⇨ Gesundheitsmanagement ⇨ Gesundheitsprogramm**.

Anmeldung bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Nicht vollständig ausgefüllte Anmeldeformulare können nicht bearbeitet werden.

Kurs-Nr. (entsprechend des Kursprogramms)

Kurstermin

Kosten der Maßnahme:

Kostenfrei (bitte ankreuzen)

Tragen Sie bitte die Teilnehmergebühr ein:

€ (Betrag incl. gesetzl. MwSt.)

Thema

Name

Vorname

Geburtsdatum

Telefon (dienstlich oder privat)
für Rückfragen und Informationen

E-Mail-Adresse
für Rückfragen und Informationen

Dezernat/Institut/Klinik/Abteilung

Amts-/Dienstbezeichnung

Ausgeübte Tätigkeit

Ich bin darüber informiert und erkläre mich damit einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an Person oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des Gesundheitsmanagements übernimmt.

Antragstellerin/Antragsteller

befürwortet durch zuständigen Vorgesetzten

(nur notwendig, wenn der Kurs in Ihrer Arbeitszeit liegt)

Datum und Unterschrift

Datum, Dienststempel und Unterschrift

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim Gesundheitsmanagement (Fax: 67-290415) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich. Wir informieren Sie i. d. R. spätestens eine Woche vor Kursbeginn, ob der Kurs stattfindet (also genügend Teilnehmer angemeldet sind) und Sie teilnehmen können (die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt). Wenn Sie die Information früher benötigen, rufen Sie bitte an (67-21235). **Konkrete Informationen zur Bezahlung der Teilnehmergebühr erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.**



ANMELDEFORMULAR Gesundheitsmanagement

Verbindliche Kursanmeldung

Sie finden das Anmeldeformular auch im Intranet über die Homepage des Universitätsklinikums unter **⇨ Mitarbeiter ⇨ Gesundheitsmanagement ⇨ Gesundheitsprogramm**.

Anmeldung bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Nicht vollständig ausgefüllte Anmeldeformulare können nicht bearbeitet werden.

Kurs-Nr. (entsprechend des Kursprogramms)

Kurstermin

Kosten der Maßnahme:

Kostenfrei (bitte ankreuzen)

Tragen Sie bitte die Teilnehmergebühr ein:

€ (Betrag incl. gesetzl. MwSt.)

Thema

Name

Vorname

Geburtsdatum

Telefon (dienstlich oder privat)
für Rückfragen und Informationen

E-Mail-Adresse
für Rückfragen und Informationen

Dezernat/Institut/Klinik/Abteilung

Amts-/Dienstbezeichnung

Ausgeübte Tätigkeit

Ich bin darüber informiert und erkläre mich damit einverstanden, dass die UMMD keinerlei Haftung von Schäden an Person oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des Gesundheitsmanagements übernimmt.

Antragstellerin/Antragsteller

befürwortet durch zuständigen Vorgesetzten

(nur notwendig, wenn der Kurs in Ihrer Arbeitszeit liegt)

Datum und Unterschrift

Datum, Dienststempel und Unterschrift

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim Gesundheitsmanagement (Fax: 67-290415) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich. Wir informieren Sie i. d. R. spätestens eine Woche vor Kursbeginn, ob der Kurs stattfindet (also genügend Teilnehmer angemeldet sind) und Sie teilnehmen können (die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt). Wenn Sie die Information früher benötigen, rufen Sie bitte an (67-21235). **Konkrete Informationen zur Bezahlung der Teilnehmergebühr erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.**

Universitätsklinikum
Magdeburg A.ö.R.
Geschäftsbereich Personal
Evelin Konrad
Gesundheitsmanagement

Leipziger Str. 44
39120 Magdeburg
Tel.: 0391 67-21235
Fax: 0391 67-290415
Mail: evelin.konrad@med.ovgu.de