

Anmeldeformular Aktive Pause

(Anmeldung bitte in Druckbuchstaben und vollständig ausfüllen.)

Bitte ankreuzen:

Ich melde unsere Gruppe an für

10 Einheiten

10 Einheiten

10 Einheiten

Aktive Pause*

Entspannte Pause*

Kombination aus beiden

Kontaktdaten/Ansprechpartner

Name, Vorname

E-Mail

Telefon

ggf. Piper

Arbeitsbereich

ca. Teilnehmerzahl (min. 3 Teilnehmende)

Trainingsort

Haus/ Gebäude-Nr.

Etage

Raum

Mögliche Tage (Mehrfachnennung erwünscht)

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Mögliche Uhrzeiten (Mehrfachnennung erwünscht)

08:00 – 10:00

10:00 – 12:00

13:00 – 15:00

(Wir benötigen diese offenen Zeitfenster, um die versch. Anfragen aus den Bereichen zeitlich planen zu können.)

Ich habe mich über die AGB des BGM (Intranet) sowie Teilnahmebedingungen der Aktiven Pause informiert und erkläre mich mit diesen einverstanden. Ich erkläre mich weiterhin damit einverstanden, dass die UMD keinerlei Haftung von Schäden an Personen oder Sachgegenständen während meiner Teilnahme an Angeboten des BGM übernimmt.

.....
Datum

.....
Unterschrift

Mit Eingang Ihres ausgefüllten Anmeldeformulars beim BGM (Mail: bgm@med.ovgu.de, Fax: 67-290415) gilt Ihre Anmeldung als verbindlich. Wir bestätigen Ihnen Ihre Anmeldung per Mail und nehmen Kontakt zu Ihnen zur Terminvereinbarung auf.

Eingangsdatum beim BGM:

(auszufüllen vom BGM)

*Aktive Pause: Bewegung, Stretching, etc. zur Aktivierung des Rückens, der Extremitäten sowie des Herz-Kreislaufs.

*Entspannte Pause: Entspannungsübungen in Kombination mit Atemübungen, Muskelrelaxation, Traumreisen, etc. (für Entspannungspausen werden Stühle für die Teilnehmer empfohlen).

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) der UMD (Mailadresse: bgm@med.ovgu.de, Fax: 67-290415)

Evelin Milling (Teamleitung BGM/ BEM): Tel.: 0391 67 21246, Mail: evelin.milling@med.ovgu.de

Stefanie Mewes (Kordinatorin BGM): Tel.: 0391 67 21235, Mail: stefanie.mewes@med.ovgu.de

Juliane Radtke (Trainerin BGM): Tel.: 0391 67 17781, 0171 150 5396, Mail: juliane.radtke@med.ovgu.de