



# ➔ AKTIVE PAUSE

Kostenlos für Beschäftigte der UMMD

Einseitige Bewegungsabläufe und Körperhaltungen können zu Verspannungen führen.

Aktive Pausen am Arbeitsplatz können hier Abhilfe schaffen, denn sie wirken sich nachweislich positiv auf die körperliche und mentale Gesundheit aus.

.....

## WO FINDET DIE AKTIVE PAUSE STATT?

Wir kommen zu Ihnen an den Arbeitsplatz.

## WER FÜHRT DIE AKTIVE PAUSE DURCH?

Trainer/in des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)

## WAS WIRD GEMACHT?

Mit Hilfe von Mobilisierungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen wird Schmerzen durch Fehlbelastungen und einseitiger Körperhaltung am Arbeitsplatz entgegengewirkt. Durch bewusstes und richtiges Atmen werden außerdem das Stressempfinden reduziert und die Konzentration gesteigert. Außerdem macht Bewegung in der Gruppe Spaß und stärkt das Wir-Gefühl innerhalb des Teams.

## WIEVIEL ZEIT MUSS MAN EINPLANEN?

Die Aktive Pause dauert ca. 10 Minuten.

Sie ist nicht Bestandteil der Arbeitszeit.

## BENÖTIGEN WIR SPORTKLEIDUNG?

Sie können bequem in Ihrer Alltagskleidung teilnehmen.

### TEILNEHMER DER AKTIVEN PAUSE SAGEN:

*„Die Übungen sind abwechslungsreich und intensiv. Ich fühle mich danach einfach gut.“*

*„Die aktive Pause sorgt für einen frischen Kopf und ein besseres Körpergefühl. Meine Muskulatur ist danach fühlbar entspannter.“*

*„Nach der Aktiven Pause kann ich mich besser auf meine Arbeit konzentrieren.“*

## ANMELDUNG

Das Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage des BGMs:  
[www.med.uni-magdeburg.de/g2g](http://www.med.uni-magdeburg.de/g2g)


Nach Ihrer verbindlichen Anmeldung melden wir uns schnellstmöglich bei Ihnen!

## WIR SIND FÜR SIE DA

Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R.  
Geschäftsbereich Personal  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Haus 28, Zimmer 178/EG  
Leipziger Straße 44  
39120 Magdeburg  
Fax: 0391 67-290415  
Mail: [bgm@med.ovgu.de](mailto:bgm@med.ovgu.de)




**Juliane Radtke**  
BGM-Trainerin

 0171 150 5396

 [juliane.radtke@med.ovgu.de](mailto:juliane.radtke@med.ovgu.de)



**Stefanie Mewes**  
Koordinatorin BGM

 0391 67-21235

 [stefanie.mewes@med.ovgu.de](mailto:stefanie.mewes@med.ovgu.de)

Ausführliche Informationen über unsere Angebote und Aktionswochen finden Sie auf unserer Homepage:

[www.med.uni-magdeburg.de/g2g](http://www.med.uni-magdeburg.de/g2g)



Gesundheitsmanagement

UMMD