



KONTAKT

Raja Dobbert
Sportzentrum - Mitarbeitersport

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg
Universitätsplatz 2 | 39106 Magdeburg
Gebäude 27 (Rückseite der Hauptmensa) | Raum 203
Tel.: 0391 67-18744 | raja.dobbert@ovgu.de

Weitere Informationen finden Sie unter
www.spoz.ovgu.de

INFORMATION

Sportzentrum (SPOZ) - Mitarbeitersport
Betriebliches Gesundheitsmanagement der OVGU



Mitarbeitersport

Gesundheitsmanagement der OVGU

Das Sportzentrum der OVGU (SPOZ) bietet allen Uni-Angehörigen im Semester und während der vorlesungsfreien Zeit eine Vielzahl von Sportangeboten an. Auf der Website des SPOZ finden Sie unter Sportangebote/Mitarbeitersport sämtliche Bewegungs- und Entspannungskurse die ausschließlich für Beschäftigte vorgesehen sind (z. B. Badminton, Fitness/Kraft, Gesundheitssport, Rücken-Fit, Tennis, Volleyball, Wirbelsäulengymnastik, PMR, Tai Chi).

Die Anmeldung für alle Sportkurse erfolgt online. Dazu wird kurz vor Semesterbeginn das aktuelle Kursprogramm auf der SPOZ-Website veröffentlicht. Für Beschäftigte ist pro Semester eine Grundgebühr von 10,00 € zu entrichten. Für besonders betreuungs- und kostenintensive Angebote wird darüber hinaus ein zusätzliches Kursentgelt erhoben.



Pausenexpress

Neben den regulären Sportkursen ist auf dem OVGU-Campus auch der PausenExpress unterwegs. Dabei handelt es sich um eine aktive Pause für Beschäftigte, bei der einmal wöchentlich zur gebuchten Zeit eine PausenExpress-Trainerin/ein PausenExpress-Trainer direkt an den Arbeitsplatz kommt. Sie/Er bietet für kleine Gruppen von 4-8 Personen eine 15-minütige Bewegungseinheit, bestehend aus Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung, an.

Weitere Infos unter www.spoz.ovgu.de/PausenExpress

Weitere Angebote des Sportzentrums:

- » CampusFit mit persönlicher Trainingsplanerstellung und individueller Betreuung
- » Individuelles Sporttreiben in den Krafräumen der Sporthalle 1, 3
- » Saunanutzung in der Sporthalle 3
- » Nutzung des Tennisplätze (freies Spielen)