



OTTO VON GUERICKE  
UNIVERSITÄT  
MAGDEBURG

SPORTZENTRUM

# » SPOZ bewegt! «

AKTIONSTAG MITARBEITERSPORT

30. SEPTEMBER 2014 | 10 - 14 UHR | SPORTHALLE SH 3



» ANMELDUNG «

AB DEM 15. SEPTEMBER 2014

[WWW.SPOZ.OVGU.DE](http://WWW.SPOZ.OVGU.DE)



## „Der Herbst macht alles bunt.“

Gemäß dieser Redewendung entwickelt sich auch das Sportzentrum (SPOZ) weiter. In enger Kooperation mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) der OVGU werden im Gesundheitszentrum des SPOZ künftig alle Bewegungsangebote des Mitarbeiter- und Gesundheitssports zusammengefasst und deren Inhalte und der Service ausgebaut.

Unter dem Motto „**SPOZ BEWEGT**“ wollen wir am 30. September 2014 in der Zeit von 10 bis 14 Uhr allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der OVGU unser neues Angebot vorstellen und Ihnen Lust auf mehr Bewegung machen.

### ANGEBOTE

- Back-Check (Messung der Krafftähigkeit von Oberkörper- und Rumpfmuskulatur)\*
- Cardioscan (Herzfunktionsanalyse und Messung der Stressbelastung)\*
- Schnupperkurse Yoga, Pilates, Figurgymnastik und Fitness basic (bei Gefallen können Sie sich exklusiv in die Teilnehmerlisten der Mitarbeitersportkurse fürs WS 2014/15 eintragen!!!)\*
- Gesundheits-Checks durch die Betriebsärztin (Lungenfunktionsprüfung, Körperfettanalyse, Blutzuckertest, Impfberatung etc.)
- Fitness-Schnuppertraining in Kleingruppen (Beratung + Erstellung individueller Trainingspläne)\*
- TK-Infotisch und Geräteparcour

### \*ANMELDUNG

Um aufgrund von begrenzten Kapazitäten Wartezeiten zu vermeiden sind die mit \* gekennzeichneten Angebote anmeldepflichtig. Bitte vereinbaren Sie **ab dem 15. September 2014** einen Termin unter [www.spoz.ovgu.de](http://www.spoz.ovgu.de)

### KONTAKT

Dr. Mario Damerow (SPOZ) | [mario.damerow@ovgu.de](mailto:mario.damerow@ovgu.de)

Silke Springer (Betriebliches Gesundheitsmanagement) | [silke.springer@ovgu.de](mailto:silke.springer@ovgu.de)

### HINWEIS

Laut Dienstvereinbarung zur Teilnahme an Maßnahmen der präventiven Gesundheitsförderung ist die Teilnahme am Aktionstag während der Arbeitszeit möglich, wenn dienstliche Belange nicht entgegenstehen.