



Sport- und Gesundheitszentrum
Wir mögen's sportlich und gesund!



Sport- und Gesundheitszentrum
**Wir mögen's sportlich
und gesund!**

Inhaltsverzeichnis

1. Das Sport- und Gesundheitszentrum	5
2. Wir stellen uns vor	6
3. Gesundheitsmanagement	8
3.1 Hochschulsport	9
Hochschulsport für Studierende	10
Hochschulsport für Beschäftigte	10
h ² pausenexpress	11
Kompaktkurse und Workshops	12
Fußball-Studentenliga	13
Wettkampf- und Turniersport	13
Einzel- und Kleingruppentraining	13
3.2 Serviceangebote des Sport- und Gesundheitszentrums	14
3.3 Unser Zentrum – Innovation unter einem Dach	17
3.4 Unsere Veranstaltungen, Aktionen und Wettbewerbe	22
3.5 Beratungsstellen und Aufgaben der Hochschule	26
Allgemeine Studienberatung der Hochschule	26
Servicebereich für Chancengleichheit – familiengerechte Hochschule und Gleichstellung	26
Behinderten- sowie Schwerbehindertenvertretung	27
Ausländer*innenbeauftragte	28
Betriebsärztin	28
Arbeits-, Brand- und Umweltschutzbeauftragter	28
Ergonomieberatung	29
Psychosoziale Studierendenberatung des Studentenwerks	29
Betriebliches Eingliederungsmanagement	29
Arbeitskreis Gesundheit	30
3.6 Kooperationspartner	31
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg	31
Gesundheitspartner Die Techniker	32
Weitere Gesundheitspartner	32
4. Campus – Lagepläne	36
Campus Magdeburg	36
Campus Stendal	37
Kontakt	38

1. Das Sport- und Gesundheitszentrum



Als moderne und gesundheitsfördernde Hochschule sehen wir es als unsere Verantwortung, deine sowie die Gesundheit all unserer Studierenden und Beschäftigten zu fördern. Wir möchten ideale Studien- und Arbeitsbedingungen schaffen und den Alltag auf unserem Campus so gesund und bewegt wie möglich gestalten.

Um diesem Anspruch gerecht zu werden, wurde im August 2019 das Sport- und Gesundheitszentrum (SGZ) als zentrale Einrichtung der Hochschule gegründet. Es vereint seitdem die Bereiche Gesundheitsmanagement sowie Hochschulsport und ermöglicht ein noch umfassenderes Angebot in Bezug auf Gesundheitsthemen.

Bei uns studiert es sich nicht nur wunderbar im Grünen, man kann sich auch ganz einfach fit halten mit einem der rund 250 Sport- und Gesundheitskurse pro Semester. Neben dem umfangreichen Sportangebot hält das Sport- und Gesundheitszentrum umfassende Services zum studentischen als auch betrieblichen Gesundheitsmanagement bereit.

Diese Broschüre fasst alle gesundheitsförderlichen Angebote und Maßnahmen der Hochschule zusammen und zeigt neben den Aktionen der Einrichtung zugleich weitere Beratungsstellen und Kooperationspartner auf. Alle Informationen gibt es auch ganz bequem unter www.h2.de/sport.

Wir wünschen ein gutes und gesundes Studieren und Arbeiten!

*Als Sportler*innen haben wir uns innerhalb der Broschüre für das DU entschieden. Wir hoffen, dir damit nicht zu nahe zu treten und danken für dein Verständnis.

2. Wir stellen uns vor

Leitung des Sport- und Gesundheitszentrums



Josefine Winning
Telefon: 0391 / 886 4394
E-Mail: josefine.winning@h2.de

Strategische Weiterentwicklung des Sport- und Gesundheitszentrums, Personalentwicklung, Finanz- und Haushaltsplanung, Budgetverantwortung, Marketing und Öffentlichkeitsarbeit, Netzwerk- und Gremienarbeit
Mein Lieblings-Sportkurs: Langhantel Workout

Verantwortlicher für den Hochschulsport



Thomas Kirchner
Telefon: 0391 / 886 4454
E-Mail: thomas.kirchner@h2.de

Weiterentwicklung und Administration des Hochschulsports, Organisation und Durchführung der Hochschulsportkurse, Sportstättenmanagement, Organisation der Fußball-Studentenliga und des Wettkampfsports
Mein Lieblings-Sportkurs: Fußball

Koordinatorin für das hochschulische Gesundheitsmanagement



Anja Meier
Telefon: 0391 / 886 4676
E-Mail: anja.meier@h2.de

Koordinierung des studentischen und betrieblichen Gesundheitsmanagements, betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM), Leitung des Arbeitskreises „Gesundheit“
Mein Lieblings-Sportkurs: Pilates



Annette Bergmüller – Elternzeitvertretung
Telefon: 0391 / 886 4676
E-Mail: annette.bergmueller@h2.de

Projektmitarbeiterin im Sport- und Gesundheitszentrum



Marie-L. Quednow
Telefon: 0391 / 886 4384
E-Mail: marie-louise.quednow@h2.de

Event- & Öffentlichkeitsarbeit, Organisation und Durchführung der Hochschulsportkurse, Administration im Sport- und Gesundheitszentrum, Qualitätsmanagement
Mein Lieblings-Sportkurs: Neoklassik Ballett

Projektkoordinatorin für den h² pausenexpress



Melanie Kotlowski
Telefon: 0391 / 886 4420
E-Mail: melanie.kotlowski@h2.de

Projektkoordinatorin und Hauptansprechpartnerin für den h² pausenexpress, unterstützende Tätigkeiten im Sport- und Gesundheitszentrum
Mein Lieblings-Sportkurs: Yoga

Übungsleitende und das Gesundheitsreferat

Unterstützt werden wir von zahlreichen Übungsleitenden an beiden Standorten, ohne die unser umfangreiches Angebot nicht realisiert werden könnte. Ihnen gilt ein besonderer Dank!

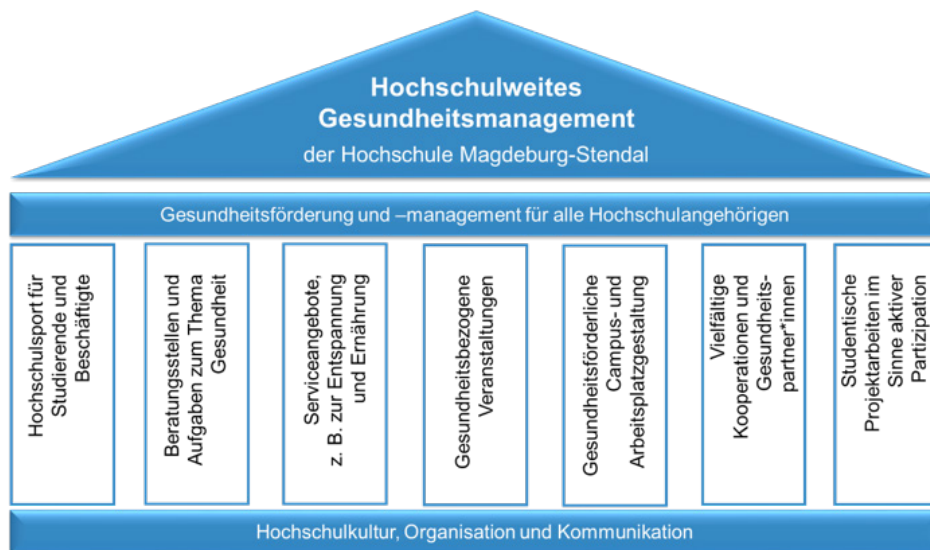
Durch das Gesundheitsreferat unseres Studierendenrates leben wir zudem eine aktive Partizipation und bieten regelmäßig studentische Beschäftigungen oder Praktika an.

Wenn du uns unterstützen möchtest, melde dich gern unter hochschulsport@h2.de.

3. Gesundheitsmanagement

Das hochschulweite Gesundheitsmanagement ist ein vielfältiger Themen- und Arbeitsbereich des Sport- und Gesundheitszentrums. Dabei geht es um die Planung, Umsetzung sowie Evaluierung bedarfs- und zielgruppenorientierter gesundheitsfördernder Maßnahmen. Oberstes Ziel unserer Arbeit stellen die Förderung und der Erhalt der Arbeits- und Studierfähigkeit aller Hochschulangehörigen dar. Die wichtigste Ressource der Hochschule Magdeburg-Stendal sind gesunde, motivierte und leistungsfähige Beschäftigte und Studierende. Voraussetzung dafür ist die gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung sowie die Stärkung des Gesundheitszustandes aller Hochschulmitglieder.

Das Gesundheitsmanagement befasst sich mit verhaltens- und verhältnisbezogenen Faktoren, die das individuelle Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinflussen können. Das Ziel des betrieblichen und studentischen Gesundheitsmanagements ist es, gesundheitsförderliche Arbeits-, Studien- und Lehrbedingungen nachhaltig herzustellen und zu erhalten. Ein gutes Arbeitsklima, Zufriedenheit mit der individuellen Arbeits-, Lehr- und Lernsituation sowie die Verringerung individueller Belastungen sollen die Basis für ein erfolgreiches Studium sein und einen attraktiven Arbeitsplatz schaffen. Die folgende Abbildung visualisiert die Arbeitsbereiche unseres hochschulweiten Gesundheitsmanagements.



Unter Einbeziehung der Hochschulangehörigen werden zur Erreichung dieses Ziels bedarfsgerechte Gesundheits-, Beratungs- und Präventionsangebote umgesetzt, Gesundheitstage durchgeführt, Netzwerke und Kooperationen mit internen sowie externen Akteur*innen aufgebaut und bewegte Pausen am Arbeitsplatz oder im Hörsaal angeboten. Studierende und Beschäftigte der Hochschule Magdeburg-Stendal sind herzlich eingeladen, die eigene Arbeits- und Studienwelt mitzugestalten. Vorschläge, Fragen oder Rückmeldungen können jederzeit an uns übermittelt werden. Auch Abschluss- oder Projektarbeiten unterstützen wir gern.

3.1 Hochschulsport

Jedes Semester bietet die Hochschule gemeinsam mit der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg eine vielfältige Auswahl an Sportkursen an: ob Bouldern, Segeln, Breakdance, Capoeira, Parcours oder Zumba – für jede*n ist etwas dabei. Diese Zusammenarbeit ermöglicht den Studierenden beider Einrichtungen ein besonders umfangreiches Sportangebot. Studierende der Hochschule Magdeburg-Stendal können sich somit auch problemlos für Kurse der Otto-von-Guericke-Universität einschreiben.

Das Sportangebot startet zu jedem Semester mit neuen Kursen und unterteilt sich in verschiedene Niveaustufen. Damit ist es Einsteiger*innen, Fortgeschrittenen als auch Wettkampfsportler*innen möglich, ein für sie passendes Training in ihren Studien- und Arbeitsalltag zu integrieren.

Die Kursbuchung erfolgt online zum Start des Semesters bzw. zu Beginn der vorlesungsfreien Zeit. Über die Internetseite www.h2.de/sport (unter Direktlinks) oder www.spoz.ovgu.de können die Kurse eingesehen und gebucht werden. Eine gesonderte Account-Erstellung ist für diesen Vorgang nicht notwendig. Eine Einschreibung ist zwingend erforderlich. Die Kursgebühr wird in der Regel über das Lastschriftverfahren eingezogen und kann auf der jeweiligen Kursseite eingesehen werden.

Weitere Informationen zur geltenden Gebührenordnung, Belehrung, Haftung und Versicherung sind auf der Website unter www.hs-magdeburg.de/hochschule/einrichtungen/sport-und-gesundheitszentrum/gesundheitsangebote-und-taetigkeitsfelder/sportangebote.html einsehbar.

Hochschulsport für Studierende

Der Hochschulsport richtet sich in erster Linie an unsere Studierenden. Jedes Semester stehen über 80 verschiedene Sportarten zur Auswahl.

Eine Einschreibung ist vor der Teilnahme am ersten Kurs und pro Trainingszeit über das Kursbuchungssystem notwendig. In den ersten zwei Wochen nach Beginn kann in den Kurs hinein geschnuppert werden. Die Kursgebühr wird erst im Anschluss fällig. Eine Einschreibung für einen Sportkurs kann jedoch auch immer innerhalb der jeweiligen Periode vorgenommen werden, sofern freie Plätze bestehen. Alle Infos zu den angebotenen Kursen sind online im „Sportprogramm“ unter www.h2.de/sport (unter Direktlinks) oder www.spoz.ovgu.de zu finden.

Neue Sportarten nehmen wir gern auf. Wir sind immer auf der Suche nach motivierten Übungsleitenden. Eine kurze E-Mail mit dem Betreff an hochschulsport@h2.de genügt.



Hochschulsport für Beschäftigte

Der Hochschulsport hält für Beschäftigte ein separiertes Angebot bereit. Im Rahmen des Betriebssports ist es ebenfalls möglich, die Kurse der Otto-von-Guericke Universität zu besuchen. Darüber hinaus können auch freie Restplätze der Studierendenkurse beansprucht werden. Wie Sport noch einfacher in den Arbeitsalltag integriert werden kann, ist dem Punkt „Dienstvereinbarung zur Anerkennung von Arbeitszeit für bewegte Pausen“ zu entnehmen.

h² pausenexpress

Seit dem Jahr 2019 wird durch Unterstützung unseres Gesundheitspartners Die Techniker der h² pausenexpress an der Hochschule Magdeburg-Stendal angeboten – eine kurze Bewegungseinheit direkt am Arbeits- oder Studienplatz. Innerhalb von fünf bis 15 Minuten gehen wir gemeinsam die vier Säulen Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung durch, um Studierende als auch Beschäftigte in ihrem aktiven und gesunden Lebensstil zu unterstützen.

Neben Live-Einheiten in Magdeburg werden für beide Standorte virtuelle h² pausenexpress-Module über Moodle ermöglicht. Im Rahmen von Lehrveranstaltungen kann flexibel zwischen digitalen oder Live-Einheiten gewählt werden.

	h ² pausenexpress für Studierende	h ² pausenexpress für Beschäftigte
Was?	Mobilisation, Kräftigung, Dehnung, Entspannung mit Spiel und Spaß	Mobilisation, sanfte Kräftigung, Dehnung und Entspannung der oberen Extremitäten, Nacken- und Rückenmuskulatur
Wo?	Hörsaal / Seminarraum / Labor	Büro / Labor / Flur / Konferenzraum
Wann?	Individuelle Terminvereinbarung, bestenfalls mittig der Vorlesungszeit	feste Terminvereinbarung jeweils einmal pro Woche von Montag bis Donnerstag zwischen 11 und 14 Uhr
Dauer?	5 bis 7 Minuten	10 bis 15 Minuten
Anmeldung?	über die Projektkoordinatorin (durch den / die Dozierende*n)	über das Buchungssystem (jede*r Interessent*in separat)
Ansprechpartnerin?	Melanie Kotlowski, E-Mail: melanie.kotlowski@h2.de	

Dienstvereinbarung zur Anerkennung von Arbeitszeit für bewegte Pausen

Als moderner und verantwortungsvoller Arbeitgeber hat die Hochschule vor einigen Jahren beschlossen, dass Beschäftigte innerhalb ihrer Arbeitszeit ein Angebot

des Hochschulsports (Bewegungspause) wahrnehmen können. Neben der Bewegungspause kann auch der h² pausenexpress im Rahmen der Arbeitszeit durchgeführt werden.

Die beiden Hochschulleitungsbeschlüsse sind im Cumulus der Hochschule Magdeburg-Stendal einsehbar. Sie erlauben die Anerkennung von insgesamt 15 Minuten pro Woche für ein bewegtes Pausenformat als wöchentliche Arbeitszeit. Zudem wird bei Teilnahme an ausgewählten Veranstaltungen der Hochschule die Regelarbeitszeit anerkannt. Fragen dazu beantworten wir gerne.

Kompaktkurse und Workshops



Neben dem regelmäßigen Sportangebot des Hochschulsports werden Kompaktkurse und Workshops ausgerichtet. Dabei handelt es sich um Blockveranstaltungen über mehrere Stunden oder Tage, wie z. B. Selbstverteidigung, diverse Tanzkurse oder der Workshop Entspannungsmassage.

Weiterhin werden verschiedene Sportreisen wie

Ski-, Segel- und Surfausflüge über einen Zeitraum von mehreren Tagen in das angrenzende EU-Ausland angeboten. Highlight ist die einwöchige Fitnessreise nach Mallorca zum Ende des Sommersemesters, die Studierenden einen organisierten Gemeinschaftsurlaub ermöglicht, in dem nicht nur miteinander Sport getrieben wird, sondern auch viel über gesunde Ernährung gelernt werden kann.

Themennachmittage wie unser Kursmarathon bieten die Chance, in neue Kurse reinzuschnuppern, ohne fest für diese eingeschrieben zu sein. Innerhalb eines Nachmittags finden bis zu acht verschiedene Kursformate für jeweils 20 bis 30 Minuten statt. Jeder Themennachmittag läuft unter einem eigenen Motto ab. Besonders beliebt ist der Kursmarathon „Entspannt in die Ferien“, in welcher Kurse rund um Entspannung, Tiefenmuskulatur-Training oder auch progressive Muskelrelaxation (PMR) durchlaufen werden.

Fußball-Studentenliga



Die Studentenliga am Campus Magdeburg hat eine bereits lange Tradition. Jedes Semester finden sich Studierende zusammen, die in den Nachmittagsstunden auf den Fußballfeldern der Hochschule im Turniermodus gegeneinander antreten. Der große Abschluss einer jeden Saison ist das Punktspiel um den Wanderpokal

der Fußball-Studentenliga, bei der auch ein Aufstieg aus der oder ein Abstieg in die 2. Liga möglich ist. Ansprechpartner für die Fußball-Studentenliga ist Thomas Kirchner, der die Liga ins Leben gerufen hat.

Wettkampf- und Turniersport

Eine der vielen weiteren Sparten im Hochschulsport ist der Wettkampf- und Turniersport. Studierende können sich beispielsweise bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften oder adh-Wettkämpfen (Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband) anmelden und werden dabei organisatorisch sowie finanziell vom Hochschulsport unterstützt. Aber auch kleinere Turniere wie das Hand- oder Volleyballturnier finden ihre Tradition. Zudem unterstützen wir Spitzensportler*innen bei der Vereinbarkeit von Studium und Training.

Einzel- und Kleingruppentraining

Das personalisierte Einzeltraining gewinnt aufgrund seiner Effektivität immer mehr an Bedeutung, auch in der Hochschulsportlandschaft. Aus diesem Grund bieten wir allen Studierenden und Beschäftigten der Hochschule Magdeburg-Stendal diese Trainingsform an. Die erfahrenen Mitarbeiter*innen des Sport- und Gesundheitszentrums sind dafür qualifiziert, individuelle Trainingspläne zu erstellen, Trainings anzuleiten, Krankheiten zu berücksichtigen und sogar Impedanz-Messungen (Messung der Körperzusammensetzung von Fett, Knochen und Wasser) vorzunehmen sowie auszuwerten. Grundsätzlich ist das Einzeltraining im 1:1 Format gedacht. Ein Kleingruppentraining für zwei Personen exkl. Trainer ist nach Absprache ebenso möglich. Gern beraten wir zu dem Thema persönlich.

3.2 Serviceangebote des Sport- und Gesundheitszentrums

Das Sport- und Gesundheitszentrum bietet viele weitere Services und Angebote an, die für ein gesünderes Studien- und Betriebsklima sorgen.

Body Impedanz Analyse (BIA) - Körperstrukturanalyse



Die Body Impedanz Analyse ist eine Messmethode, bei der die Körperzusammensetzung durch eine Widerstandsmessung ermittelt wird. Es ist dabei möglich, die Körperzusammensetzung und zugleich das Verhältnis von Muskelmasse zu Wasser und Körperfett darzustellen. Eine BIA-Messung empfehlen wir allen Angehörigen der Hochschule, um präventiv die eigene Gesundheit im Blick zu haben und gesetzte Ziele schneller zu erreichen. Die Messungen werden gegen eine geringe Nutzungsgebühr durchgeführt. Die Buchung ist über das Kursbuchungssystem des Hochschulsports möglich.

Massage für Studierende und Beschäftigte der Hochschule

Die Hochschule Magdeburg-Stendal bietet für Studierende und Beschäftigte auf dem Campus Magdeburg präventive Massagen an. Diese können zu vergünstigten Konditionen gebucht werden. Die Kosten für die Massagen müssen selbst übernommen werden. Ein Termin kann über **Moodle**

<https://moodle2.hs-magdeburg.de/moodle/course/view.php?id=4165> gebucht werden.



Ernährungssprechstunde

Das Sport- und Gesundheitszentrum bietet für alle eine kostenfreie Ernährungssprechstunde an. Nach individueller Terminvereinbarung unter **gesundheit@h2.de** kann ein Slot über 30 Minuten gebucht werden, in dem konkrete Fragen zum Thema Ernährung besprochen werden. Die Termine werden nach Verfügbarkeit vergeben. Für weitere Informationen steht Josefine Winning zur Verfügung.

Kostenfreier Equipmentverleih

Unter Vorlage des Studierenden- oder Beschäftigtenausweises kann an beiden Campus verschiedenes Equipment wie Bälle, Tore, Tischtenniskellen usw. kostenfrei ausgeliehen werden. Haupt-Ausleihstation am Standort Magdeburg ist das SGZ in Haus 15, aber auch der StuRa in Haus 11 sowie die Hauptwache in Haus 13 verfügen über entsprechende Ausrüstung. Zusätzlich bietet der StuRa den Verleih eines Grills und von Sitzmöglichkeiten an.



Am Standort Stendal können Studierende verschiedenes Equipment am Infopoint in Haus 2 ausleihen.

Fahrrad-Reparaturstationen

Richtig gelesen! In Magdeburg und Stendal sind Reparaturstationen für Fahrräder eingerichtet, die eine einfache Reparatur ermöglichen. In Magdeburg befindet sich die Fahrradstation schräg vor Haus 13, in Stendal zwischen den Gebäuden 1 und 3 an den Fahrradständern.

H₂O-Spender / Trinkbrunnen

Auf beiden Campus der Hochschule gibt es Wasserspender, an denen sich jede*r kostenfrei Trinkwasser abfüllen kann. Am Standort Magdeburg befinden sich diese im Hörsaalgebäude (Haus 14) und in Haus 1 jeweils im Erdgeschoss (nähe Café Frösi). Am Standort Stendal befindet sich der Wasserspender im Erdgeschoss von Haus 2. Einfach eine eigene Flasche mitbringen und immer mit frischem Wasser versorgt sein!

Bewegungsmöglichkeiten im Haus 14



Das Hörsaalgebäude als Dreh- und Angelpunkt der Lehre bietet sich wunderbar an, um auch zwischen den Vorlesungen in Bewegung zu bleiben. Sicher hast du schon die Beklebung auf den Treppenstufen entdeckt. Im gesamten Haus gibt es mehrere Bewegungs- und Entspannungszonen, die dazu einladen, etwas für die eigene Gesundheit zu tun: spielerisch, kurzweilig, ganz einfach zum Mitmachen. Dieses Angebot wurde in 2020 im Rahmen des Projekts „Bewegt studieren – studieren bewegt 2.0“ und mit freundlicher Unterstützung des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands und Die Techniker umgesetzt. Gleiches befindet sich seit kurzem auch in Stendal in Haus 3.

3.3 Unser Zentrum – Innovation unter einem Dach

Das Sport- und Gesundheitszentrum bietet neben den zahlreichen Sport- und Beratungsangeboten die Möglichkeit für innovatives Lernen, Lehren, Arbeiten und Pausieren und versteht sich damit als modernes Bewegungs-, Beratungs- und Pausenzentrum für alle Angehörigen. Und das Beste daran: Alles ist unter einem Dach in Haus 15 zu finden. Neben unseren Büroräumen, in denen wir euch für alle Fragen und Belange zur Verfügung stehen, findet ihr dort weitere interessante Locations:

„Bewegter“ Seminarraum



Der „bewegte“ Seminarraum ist ein multifunktionaler Seminar- und Beratungsraum für bis zu 20 Personen, in dem sich Innovation, Gesundheit und Lernen vereinigen. Klapp- und rollbare Tische, die sich binnen Sekunden zusammenbauen oder in der Höhe verstellen lassen, ergonomische und smarte Sitzmöbel sowie Laufbänder und Sitzräder finden sich hier. So lassen sich zahlreiche Nutzungskonzepte für ein bewegtes Lehren und Lernen anwenden. Technisch ist der Raum ebenfalls auf dem neuesten Stand. Ein Smartboard ermöglicht komfortables und zeitgemäßes Lehren, Skripte und Aufzeichnungen der Veranstaltung lassen sich schnell und unkompliziert speichern, versenden und hochladen. Der Raum ist für alle Angehörigen der Hochschule buchbar.

CoWorking-Raum

Der CoWorking-Raum bietet vier flexible Arbeitsplätze und steht allen Angehörigen der Hochschule zur Verfügung. Der Raum dient mit seinen modernen ergonomischen Sitz- und Steh-elementen für eine konzentrierte und gesunde Haltung während der Arbeit und des Studiums. Die Arbeitsplätze verfügen zudem über abschließbaren Stauraum. Eine Beratungsecke mit Pinnwand und Whiteboard steht ebenso zur Verfügung wie moderne Drucktechnik. Die Arbeitsplätze sind stunden- oder tageweise buchbar.



Pausenraum mit Kickertisch



Zwischen den Veranstaltungen lädt einerseits unser grüner Campus zum Verweilen ein. An beiden Standorten gibt es aber auch Pausenräume. Im Pausenraum in Magdeburg, Haus 15 – 1.12, erwarten euch ein Kickertisch sowie eine große Couch und weitere ergonomische Sitzmöbel zum Verweilen. In Stendal ist der Raum im Haus 3 – 0.08 zu finden.



Bewegungshalle

Die Bewegungshalle ist mit knapp 130 m² Dreh- und Angelpunkt der sportlichen Betätigung in Magdeburg. In wunderschöner Ambiente kann dort geturnt und geschwitzt werden. Zahlreiche Sportkurse für Studierende und Beschäftigte finden hier statt. Der Raum verfügt über umfangreiches Sportequipment und ist über den Hochschulsport buchbar.



Trainings- und Beratungsraum

Besonderes Highlight ist ein Multifunktionsraum (Haus 15, Raum 1.05, Standort Magdeburg). Hier finden die Massagen und Entspannungskurse, Einzeltrainings und Beratungen statt. Aber auch für wissenschaftliche Bewegungsstudien ist der Raum durch ein Profi-Laufband geeignet. Er ist individuell buchbar und wird ebenso für die Körperstrukturanalysen (BIA) in geschütztem Rahmen genutzt. Einmal pro Woche berät hier zudem die Psychosoziale Studierendenberatung sowie die Techniker Krankenkasse zu Gesundheitsthemen.



Unsere Außen-Sportanlagen an beiden Standorten



- Fußballfelder
- Multifunktionsplätze
- Tischtennisplatten
- Beachvolleyballfelder
- Outdoor-Bewegungsparcour

Unsere Sportanlagen sind sehr gut ausgestattet und stehen neben der Durchführung von Sportkursen zur freien Nutzung und Verfügung. Für feste Spielzeiten können sie über einen Raumnutzungsantrag reserviert werden. Das dazugehörige Equipment kann sich ebenfalls ausleihen werden.

Der Bewegungsparcour ist eine besondere Sportstätte und unser Outdoor-Highlight. Neben dem Herzstück, einer Calisthenics-Anlage, laden zahlreiche weitere Stationen zum Training im Freien ein, die den Sportler*innen viel Kraft und Kondition abverlangen und ein abwechslungsreiches Training ermöglichen. Neben angeleiteten Hochschulsportkursen kann hier frei trainiert werden. In Stendal befindet sich die Anlage hinter Haus 3, in Magdeburg ist sie für 2021/2022 in Planung.

Eine Übersicht aller Sportanlagen und Serviceleistungen ist auf den Lageplänen auf den Seiten 36 und 37 zu finden.

3.4 Unsere Veranstaltungen, Aktionen und Wettbewerbe



Die einzelnen Semester an der Hochschule zeichnen sich auch durch zahlreiche sportliche bzw. gesundheitsförderliche Veranstaltungen aus, die zum Teil in Kooperation mit Krankenkassen, Fitnessstudios und weiteren Partnern für Studierende, Beschäftigte, Familie und Freunde ausgerichtet werden und den Studien- und Arbeitsalltag noch abwechslungsreicher gestalten. Darunter zählen beispielsweise das jährliche Sportfest, die Academic Bicycle Challenge (ABC), die Firmenläufe, der Tag für Gesundheit, unsere Thementage oder das jährliche Drachenbootrennen. Alle Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung zur jeweiligen Veranstaltung sind online auf unserer Website sowie im Veranstaltungskalender der Hochschule einsehbar: www.hs-magdeburg.de/hochschule/aktuelles/veranstaltungen.html.

Falls ihr kreative Ideen für Aktionen und Wettbewerbe habt, zögert nicht und meldet euch bei uns.



3.5 Beratungsstellen und Aufgaben der Hochschule

Allgemeine Studienberatung der Hochschule

Für alle allgemeinen Fragen rund um das Studium an der Hochschule Magdeburg-Stendal steht unsere Studienberatung zur Verfügung. Studieninteressierte und Studierende erhalten bei der Studienberatung ausführliche Informationen und Unterstützung bei allen Fragen zum Studium, z. B. zu

- Studienorganisation und Studienprobleme
- Zweifel an der Studienentscheidung, Studienfachwechsel und Studienabbruch
- Bewerbung für ein höheres Fachsemester
- persönliche und soziale Krisen
- Masterstudium: Angebote und Voraussetzungen

Kontakt

Jana Schieweck

Telefon: (0391) 886 41 06

E-Mail: studienberatung@h2.de

Besucheradresse: Campus Magdeburg, Haus 2, Raum 0.07.2

Servicebereich für Chancengleichheit – familiengerechte Hochschule und Gleichstellung

Der Servicebereich für Chancengleichheit befasst sich sowohl mit der Gleichstellung von Frauen und Männern als auch mit der Verbesserung von familiengerechten Lern- und Arbeitsbedingungen an der Hochschule. Ein besonderer Baustein der Arbeit des Servicebereichs ist zudem die Frauenförderung über das FEM POWER Projekt „Chancengleichheit stärken – MINT-Karrieren fördern“.

Die Hochschule Magdeburg-Stendal ist seit 2010 als familiengerechte Hochschule zertifiziert und verfolgt für die nächsten drei Jahre ein neues Handlungsprogramm, um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf bzw. Studium zu gewährleisten.

Die Hochschule bietet (werdenden) Eltern sowie Beschäftigten und Studierenden mit pflegebedürftigen Angehörigen Maßnahmen zur Vereinbarkeit. „Frisch gebackene Eltern“ erhalten gegen Vorlage der Geburtsurkunde einen kostenfreien Begrüßungsrucksack für ihren Nachwuchs. Neben flexiblen Arbeitszeitmodellen für Beschäftigte (u. a. Gleitzeit, Tele-Heim-Arbeit) steht Eltern während der Vorlesungszeit auf dem Stendaler Campus das FaZi (Familienzimmer) für die stundenweise Kinderbetreuung zur Verfügung. Auf dem Magdeburger Campus können

Eltern wiederum das EKIB (Eltern-Kind-Büro) nutzen. Das EKIB befindet sich im Forschungs- und Entwicklungszentrum (FEZ) der Hochschule und kann nach Anmeldung als Arbeitsplatz mit Kind und ohne externe Kinderbetreuung genutzt werden.

Studierende, die sich in besonderen Lebenslagen befinden, sollen durch die flexible Gestaltung von Studienleistungen und weitere Maßnahmen unterstützt werden. Dazu dient der KomPass, ein hochschuleigenes Instrument für Studierende, um besondere Belastungen durch Familienaufgaben (Kinderbetreuung oder Pflege), chronischen Erkrankungen oder Behinderungen auszugleichen. Studierende können den KomPass im Servicebereich für Studium und Internationales beantragen. Weitere Informationen unter: www.h2.de/familie

Kontakt

Angret Zierenberg

Gleichstellungsbeauftragte der Hochschule

Tel.: (03931) 2187 4843

E-Mail: angret.zierenberg@h2.de



Behinderten- sowie Schwerbehindertenvertretung

Die Behindertenvertreterin steht behinderten und chronisch kranken Hochschulangehörigen und Studieninteressierten bei Fragen oder Problemen im Studium und Hochschulalltag zur Verfügung.

Die Schwerbehindertenvertretung hingegen fördert die Eingliederung schwerbehinderter und diesen gleichgestellten Beschäftigten, vertritt ihre Interessen und steht den schwerbehinderten und diesen gleichgestellten Personen beratend und helfend zur Seite.

Kontakt

Karin Bogdahn

Schwerbehindertenvertretung

Tel.: (0391) 886 46 47

Email: karin.bogdahn@h2.de

Ausländer*innenbeauftragte

Die Ausländer*innenbeauftragte vertritt die Belange von ausländischen Studierenden und Beschäftigten und fungiert als Ansprechperson und Vermittlerin bei Fragestellungen sowie Problemen.

Kontakt

Franziska Buddy

Tel.: (0391) 886 4108

E-Mail: franziska.buddy@h2.de

Betriebsarzt

Die arbeitsmedizinische Vorsorge stellt eine individuelle Arbeitsschutzmaßnahme dar – mit dem Ziel „arbeitsbedingte Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und im besten Fall zu verhüten“. Sie leistet einen Beitrag zum Erhalt der individuellen Beschäftigungsfähigkeit und nach § 6 Abs. 4 ArbMedVV auch zur Fortentwicklung des betrieblichen Arbeitsschutzes. Vorsorge- und Angebotsuntersuchungen werden von dem Betriebsarzt der Hochschule durchgeführt, wie z. B. die Untersuchung zur Verhinderung oder frühzeitigen Feststellung von Schädigungen durch den Bildschirmarbeitsplatz. Die jährliche Gripeschutzimpfung wird ebenfalls vom Betriebsarzt vorgenommen und durch den Arbeitsschutzbeauftragten der Hochschule organisiert.

Kontakt

FA für Arbeitsmedizin Steffen Pätzelt

Goethestraße 20, 39108 Magdeburg

Tel.: (0391) 55 99 12 42

E-Mail: betriebsarzt@zap-md.de

www.zap-md.de

Arbeits-, Brand- und Umweltschutzbeauftragter

Der Arbeits-, Brand- und Umweltschutzbeauftragte berät zu allen Themen des Gesundheits-, Arbeits-, Brand- und Umweltschutzes und unterstützt bei Fragen zur Unfallverhütung. Dazu gehören u. a. die Aufnahme von internen und externen Unfallanzeigen, die Begleitung des Bedrohungsmanagements, die Erstellung von Notfallplänen sowie die Kontrolle der Brandschutzordnung. Weiterhin koordiniert er das Erste-Hilfe-System, worunter auch die Aus- und Fortbildung in der Ersten Hilfe fällt. So haben Studierende der Hochschule jedes Semester über das Kursbuchungssystem des Hochschulsports die Möglichkeit, kostenfrei an einer Erste-Hilfe-Schulung der Johanniter-Unfall-Hilfe teilzunehmen.

Eine Übersicht aller Ersthelferinnen und Ersthelfer sowie eine detaillierte Abbildung des Themas Arbeits-, Brand- und Umweltschutz der Hochschule gibt es unter www.h2.de/abu.

Kontakt

André Thiede

Tel.: (0391) 886 46 78

E-Mail: andre.thiede@h2.de

Ergonomieberatung

Hierbei geht es um die ergonomisch optimale Ausrichtung des individuellen Arbeitsplatzes sowie Platzierung der Arbeitsmittel. Eine entsprechende Beratung kann sowohl im SGZ oder am eigenen Arbeitsplatz durchgeführt werden.

Kontakt

André Thiede

Tel.: (0391) 886 46 78

E-Mail: andre.thiede@h2.de

Psychosoziale Studierendenberatung des Studentenwerks

Die Psychosoziale Studierendenberatung des Studentenwerks bietet Studierenden und Hochschulbeschäftigten kostenfreie, unverbindliche und absolut vertrauliche Beratung in individuellen psychischen Belastungssituationen.

Sprechzeiten an der Hochschule:

montags von 15 bis 16 Uhr, Haus 15, Raum 1.05

Kontakt

Mareen Eisenblätter

Tel.: (0391) 67 51 553

E-Mail: psb@studentenwerk-magdeburg.de

Weitere Besucheradresse: Otto-von-Guericke-Universität, Gebäude 18, Raum 204

Betriebliches Eingliederungsmanagement

Beim Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) handelt es sich gem. § 84 Abs. 2 SGB IX um eine gesetzliche Verpflichtung des Arbeitgebers und einen gesetzlichen Anspruch für Beschäftigte. Das BEM steht Mitarbeitenden zur Verfügung, die unterbrochen oder ununterbrochen länger als 42 Kalendertage innerhalb von 12 Monaten arbeitsunfähig waren. Die Teilnahme daran ist für Beschäftigte freiwillig, der Arbeitgeber hingegen ist zur Durchführung verpflichtet.

Im Rahmen dieses Verfahrens soll gemeinsam geklärt werden, wie die Arbeitsunfähigkeit überwunden oder dieser zukünftig vorgebeugt werden kann. Das BEM gilt ohne Ausnahme für alle Beschäftigten der Hochschule Magdeburg-Stendal.

Für weitere Informationen steht die BEM-Beauftragte und Koordinatorin für das Gesundheitsmanagement zur Verfügung.

Kontakt

Anja Meier

Tel.: (0391) 886 46 76

E-Mail: anja.meier@h2.de

Annette Bergmüller

Tel.: (0391) 886 46 76

E-Mail: annette.bergmueller@h2.de

Arbeitskreis Gesundheit

Der Arbeitskreis Gesundheit ist ein regelmäßig tagendes hochschulinternes Steuerungsgremium, das aus Vertreter*innen verschiedener Status- und Interessengruppen besteht. Durch den Austausch im Arbeitskreis und die unterschiedlichen Erfahrungen und Expertisen wird das Gesundheitsmanagement an der Hochschule unterstützt. Außerdem wird in dessen Rahmen über Maßnahmen entschieden.

Im Arbeitskreis Gesundheit sind folgende Themen- und Arbeitsbereiche sowie Statusgruppen vertreten:

- Hochschulleitung
- Personalrat
- Studierendenrat
- Schwerbehindertenvertretung
- Sport- und Gesundheitszentrum
- Arbeits-, Brand- und Umweltschutz
- Servicebereich Chancengleichheit
- Hochschulkommunikation
- Personaldezernat
- Lehrkraft für besondere Aufgaben
- Wissenschaftliche Mitarbeitende
- Vertreter*in des Standorts Stendal
- Die Techniker

Kontakt

Anja Meier

Tel.: (0391) 886 46 76

E-Mail: anja.meier@h2.de

Annette Bergmüller

Tel.: (0391) 886 46 76

E-Mail: annette.bergmueller@h2.de

3.6 Kooperationspartner

Um auch neben Studium und Arbeit einem gesunden Lebensstil nachgehen zu können, wurden im Laufe der vergangenen Jahre verschiedene Kooperationen ins Leben gerufen. So können unsere Angehörigen vergünstigte Konditionen bei Fitnessstudios oder Wellnessanbietern genießen.

Auch wenn die Sportanlagen und Grünflächen auf dem Campus zu reichlich sportlicher Betätigung und Entspannung einladen, haben wir fern der Hochschule weitere Möglichkeiten für Sport und Entspannung geschaffen. Wir wollen ein bestmögliches Portfolio an gesundheitsförderlichen Services bieten, sodass es euch leicht fällt, Bewegung und Erholung in den Alltag zu integrieren. Die wichtigsten Partner, die uns dabei unterstützen, sind:

Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Durch die enge Zusammenarbeit mit der Otto-von-Guericke Universität können die Angehörigen der Hochschule Magdeburg-Stendal nicht nur die regelmäßigen Sportkurse besuchen. Für die Krafträume in der Sporthalle 3 (CampusFIT) können zudem Monats- bis Jahreskarten erworben sowie die Sauna und die Kegelbahn nach Reservierung genutzt werden. Alle Informationen sind unter www.spoz.ovgu.de zu finden.



Gesundheitspartner Die Techniker

Die Techniker als langjähriger Gesundheitspartner der Hochschule berät im Arbeitskreis Gesundheit, fördert den h² pausenexpress und unterstützt uns bei zahlreichen Veranstaltungen und Maßnahmen des Gesundheitsmanagements. Zum anderen wird einmal wöchentlich eine kostenfreie Gesundheitssprechstunde in unserem Zentrum in Haus 15 angeboten, in der zu Gesundheitsthemen wie Vorsorge, Krankenversicherung, Gesundheitsleistungen etc. beraten wird.



Sprechzeiten an der Hochschule:
dienstags von 13:15 bis 16 Uhr, Haus 15, Raum 1.05
E-Mail: andreas.ihle@tk.de

Weitere Kooperationspartner

Die Hochschule pflegt Partnerschaften mit vielen weiteren Unternehmen, deren Leistungen kostengünstig in Anspruch genommen werden können. Die Nutzung dieser Leistungen erfolgt über Coupons oder Gutscheine, die im geschützten Login-Bereich unserer Homepage hinterlegt sind. In der Regel wird der Studierend- oder Beschäftigtenausweis bzw. der Arbeitsvertrag der Hochschule als Nachweis benötigt.

Aktuell dabei sind die folgenden Partner. Alle Informationen sind auch auf unserer Website zu finden. Änderungen vorbehalten.

- [Fitnessstudio Life im Herrenkrug Magdeburg](#)
- [Fitnessstudio Fit/ONE Magdeburg](#)
- [Fitnessstudio FitX Magdeburg](#)
- [Fitnessstudio Luxor Stendal](#)
- [Orthopädisches Rückenzentrum Stendal](#)
- [Altoa Spaßbad Stendal](#)
- [Bodetal Therme im Harz](#)
- [SG Einheit Stendal e.V. - Tennis in Stendal \(neu ab WS21/22\)](#)

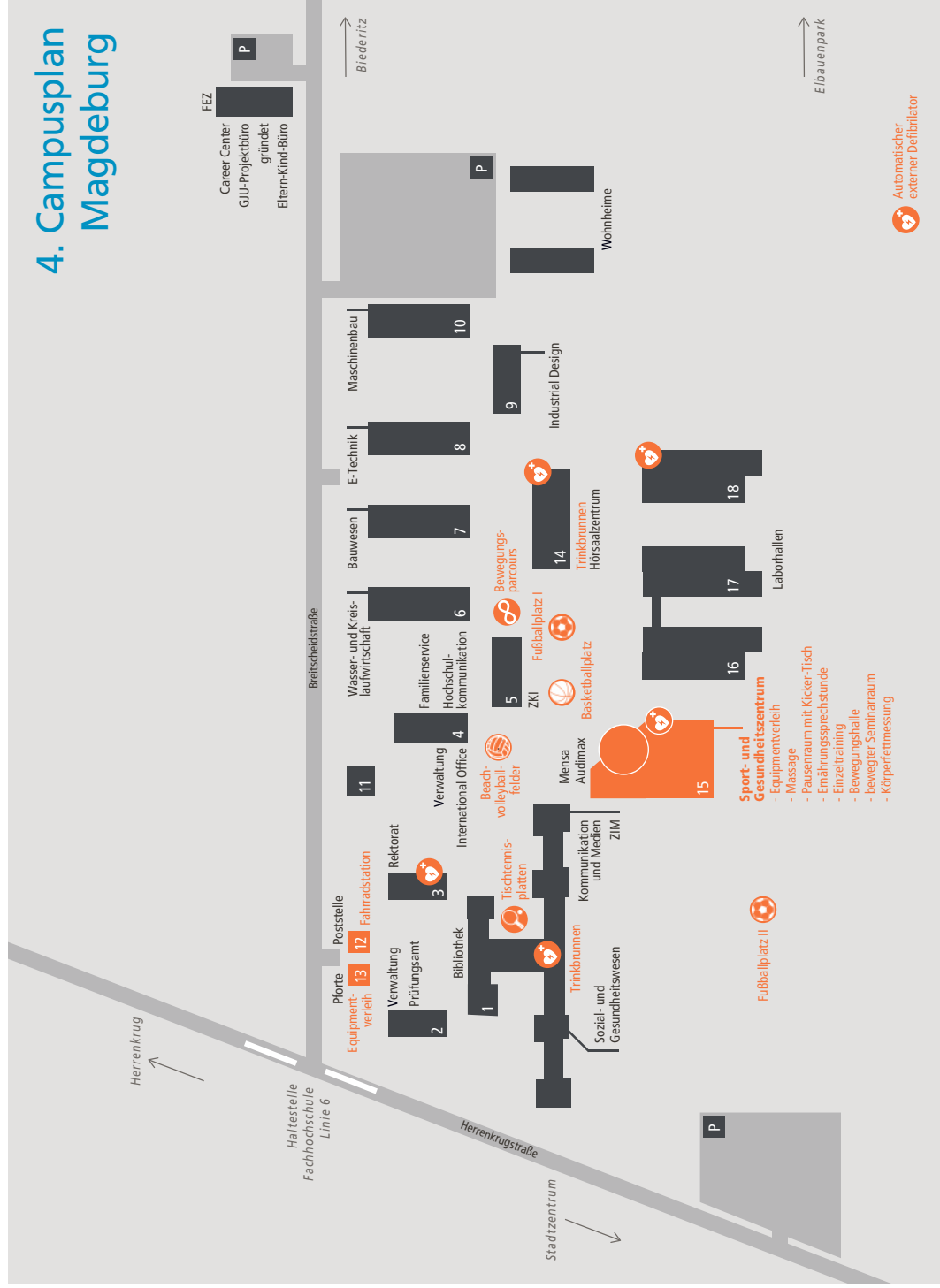


Foto: Techniker Krankenkasse

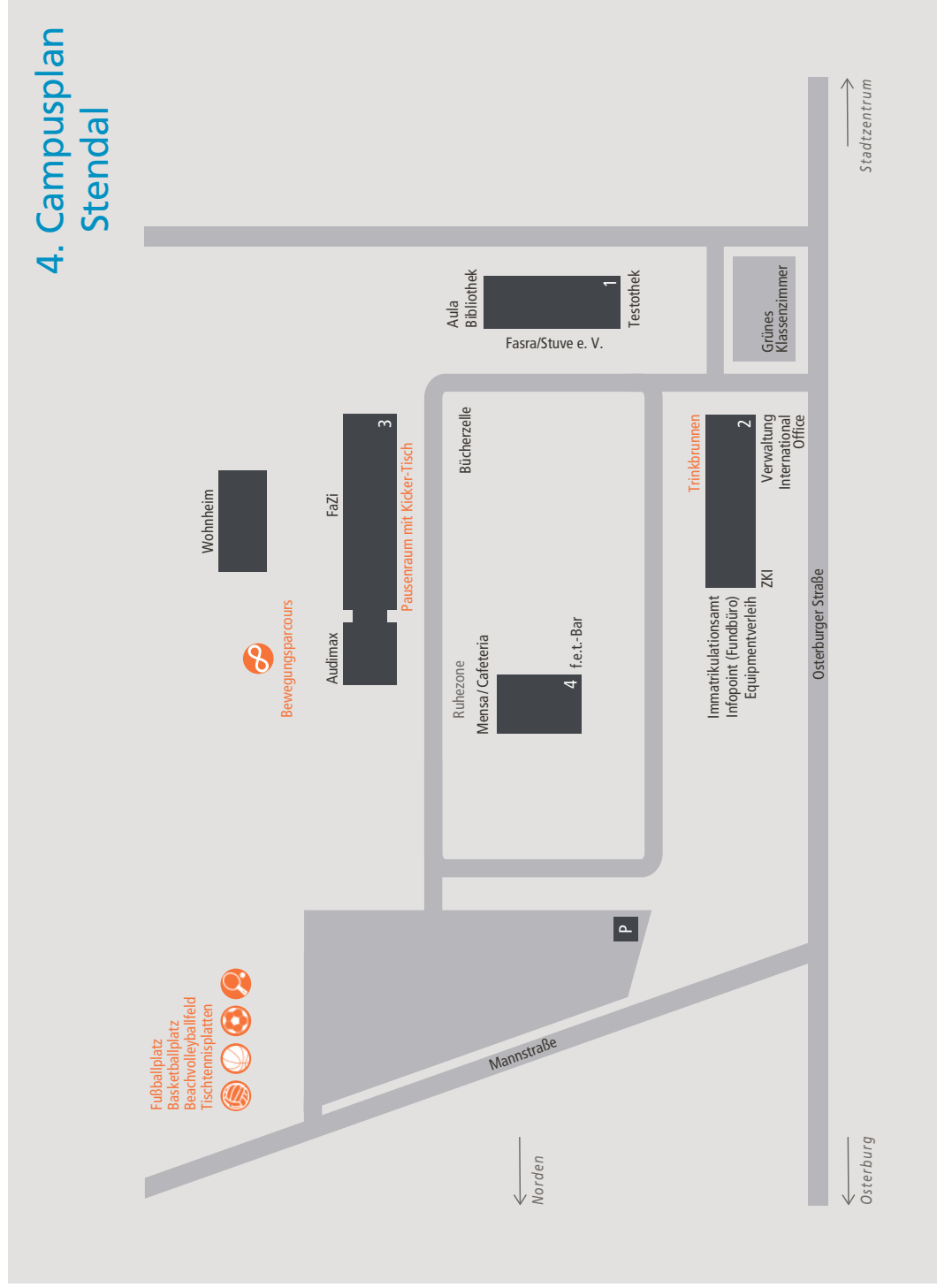
Firmenfitnessangebote in Magdeburg und Stendal ab 01.11.2018

Partner		Monatsbeitrag	Startgebühr	Leistungen inklusive	Anmeldung	Link
Life im Herrenkrug Magdeburg		55€ statt 84€ (Jahresvertrag)	einmalig 59€	Nutzung Trainingsbereich Kurse Sauna Life BOX Mineralgetränke individuelle Trainingsberatung erste Trainingseinweisung	eigenständig im Studio mit Legitimation über Studentenausweis oder Kopie Arbeitsvertrag	www.life-md.de
FIT/ONE Magdeburg		24€ statt 30€ (Jahresvertrag VIP) 28€ statt 40€	einmalig 18€ einmalig 18€	Nutzung Trainingsbereich Kurse Sauna, Wellness & SPA Solarium- & Massarium-Flat Mineralgetränke-Flat Armband Betreuung durch Trainer erste Trainingseinweisung Training in allen Studios deutschlandweit zusätzlich 1 Kaffee am Tag detaill. Körperanalyse (Quartal)	eigenständig im Studio mit Legitimation über Studentenausweis oder Kopie Arbeitsvertrag	www.fit-one.de
FitX Magdeburg		15€ statt 20€ (Jahresvertrag)	0€ statt 29€	Nutzung Trainingsbereich Kurse Mineralgetränke-Flat Mitgliedskarte Betreuung durch Trainer erste Trainingseinweisung Training in allen Studios deutschlandweit	Siehe Coupon zum Download eigenständig E-Mail an: firmenfitness@fitx.de (mit Rabattcode vor Ort)	www.fitx.de
Luxor Stendal		190€ für 6 Monate Vorauszahlung (ohne automatische Vertragsverlängerung)	0€ statt 100€	Nutzung Trainingsbereich Kurse Sauna Mineralgetränke-Flat Betreuung durch Trainer erste Trainingseinweisung	eigenständig im Studio mit mit Legitimation über Studentenausweis oder Kopie Arbeitsvertrag	www.luxor-fitness.de
Orthopädisches Rücken- und Gelenkzentrum Stendal		42€ für Studenten 59€ für Beschäftigte (Jahresvertrag)	auf Nachfrage	Nutzung Trainingsbereich Kurse Betreuung durch Trainer erste Trainingseinweisung	eigenständig im Studio mit Legitimation über Studentenausweis oder Kopie Arbeitsvertrag	www.rueckenzentrum-stendal.de
Altoa Spaßbad Stendal		10% Rabatt auf alle Leistungen (Sauna ausgeschlossen)	-	Badnutzung	eigenständig im Bad mit Legitimation über Studentenausweis oder Kopie Arbeitsvertrag	www.altoa.de
Bodetal Therme Harz		Tageskarte für 2 Personen für 26€	-	Bad inkl. Saunalandschaft weitere Rabatte siehe Gutschein	Auf unserer Homepage unter „LogIn“ im Service- bereich oder telefonisch über die angegebene Nummer (kein Nachweis erforderlich)	www.bodetal.de/ bodetalurlaub/ bodetalthermethale

4. Campusplan Magdeburg



4. Campusplan Stendal



Diese Broschüre wurde aus Mitteln des Projekts „Bewegt studieren – studieren bewegt 2.0“ und mit freundlicher Unterstützung unserer Partner erstellt:

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Gesundheitspartner



Kontakt

Hochschule Magdeburg-Stendal

Sport- und Gesundheitszentrum – Haus 15, 1. OG
Breitscheidstraße 2, 39114 Magdeburg

E-Mail: hochschulsport@h2.de oder
gesundheit@h2.de

Tel.: 0391 / 886 43 84

Internet

www.h2.de

Redaktion

Verantwortlich: Josefine Winning
Anja Meier, Marie-L. Quednow

Fotos

Matthias Piekacz
(Hochschule Magdeburg-Stendal)

Gestaltung

Carsten Boek, Servicebereich für Hochschulkommunikation

Redaktionsschluss

August 2021 (2. Auflage)



Wir sind offen für Ihre Fragen

**Zum Thema Krankenversicherung haben wir viele
Antworten – hier vor Ort.**

Was passiert mit meiner Krankenversicherung, wenn ich 25 werde? Wie läuft es bei einem Praktikum, Nebenjob oder als Werkstudent/in? Was mache ich bei einem Auslandssemester? Wie geht es nach dem Ende meines Studiums oder beim Start in den Beruf weiter? Was muss ich als Beschäftigter der Hochschule wissen?

Wir sind jeden Dienstag von 13:15 bis 16 Uhr im Sport- und Gesundheitszentrum für Sie da.

Wir beraten Sie gern:

Andreas Ihle
Mobil 01 51 - 64 32 51 55
andreas.ihle@tk.de

**Sport- und
Gesundheitszentrum**
Hochschule Magdeburg-Stendal
Campus Herrenkrug,
Haus 15, Raum 1.05

