

# WEITERBILDUNGSANGEBOTE FÜR DAS SOMMERSEMESTER 2016

FÜR DAS PERSONAL DER OTTO-VON-GUERICKE-UNIVERSITÄT MAGDEBURG (außer FME)

The image features a woman in a black and white striped long-sleeved shirt and blue jeans, holding a white string that connects to several colorful speech bubbles. The bubbles contain the following text:

- BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT** (yellow bubble)
- FÜHRUNGSKRÄFTEENTWICKLUNG** (light blue bubble)
- Finanzen** (medium blue bubble)
- Mitarbeitersport** (purple bubble)
- COACHING** (dark blue bubble)
- & VIELES MEHR...** (white bubble)

Each bubble has a small white plus sign (+) in its top right corner. The background is a light grey wall with a bokeh effect.

## **Impressum**

Herausgeber Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

Redaktion Dezernat Personalwesen  
Abteilung Personalplanung und -entwicklung  
Universitätsplatz 2  
39106 Magdeburg

<http://www.ovgu.de/Mitarbeitende/Weiterbildungsangebote.html>

Stand: März 2016

## Vorwort

*Es ist keine Schande nichts zu wissen,  
wohl aber, nichts lernen zu wollen.*

Platon (427 - 348 od. 347 v. Chr.),  
griechischer Philosoph, Begründer der abendländischen Philosophie

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

hiermit präsentieren wir Ihnen das aktuelle Weiterbildungsprogramm für die Beschäftigten der Hauptdienststelle der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg für das Sommersemester 2016. Der Angebotszeitraum umfasst die Monate April bis September 2016. Ab Oktober 2016 erscheint dann der Katalog für das folgende Wintersemester. Für die Beschäftigten der Universitätsmedizin steht ein eigenes Fort- und Weiterbildungsprogramm zur Verfügung.

Neben den Weiterbildungen in den fachbezogenen Kategorien, haben wir versucht, Wünsche und Anregungen aus verschiedenen Bereichen der OVGU umzusetzen. Diese finden Sie unter der Kategorie „Zielgruppenspezifische Angebote“. Hier sind auch die Führungskräftebildungen gemäß der Dienstvereinbarung zur systematischen Führungskräftebildung vom 16.01.2012 beschrieben.

Im Kontext des betrieblichen Gesundheitsmanagements haben wir eine neue Reihe „Gesund und fit im Büro“ konzipiert. Hier erhalten Sie in drei Kurzveranstaltungen wichtige Informationen zur Bewegung und Ernährung im Arbeitsalltag sowie zu Grundregeln der Kommunikation. Die Reihe wird im Wintersemester 2016/2017 fortgesetzt.

Neben den zentralen Angeboten der Abteilung Personalplanung und -entwicklung finden Sie weiterhin die Angebote der Universitätsbibliothek (UB), des Universitätsrechenzentrums (URZ), des Technologie-Transfer-Zentrums (TTZ), des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, des Gleichstellungsbüros sowie die Mitarbeitersportkurse des Hochschulsportzentrums (SPOZ) auf einen Blick.

Wie immer sind wir an weiteren Ideen und Vorschlägen von Ihnen interessiert, um ein für alle Beschäftigten lohnendes Angebot zu entwickeln.

Bitte beachten Sie: Die Anmeldung zu einer zentralen Weiterbildung des Personaldezernates ist nur gültig, wenn ein vollständig ausgefülltes Anmeldeformular vorliegt. Für alle anderen Weiterbildungen gilt: Bitte holen Sie im Vorfeld immer das Einverständnis Ihres Vorgesetzten ein!

Den Weiterbildungskatalog finden Sie auch im Internet auf der Website der OVGU unter: <http://www.ovgu.de/Mitarbeitende/Weiterbildungsangebote.html>.

Dort sind zudem die Weiterbildungsangebote des Zentrums für Wissenschaftsmanagement e.V. (ZWM), der Hochschulübergreifenden Weiterbildung (HÜW), das allgemeine Fortbildungsprogramm des Landes Sachsen-Anhalt mit IT-Teil sowie die Weiterbildungen der Auftragsberatungsstelle Sachsen-Anhalt und des TÜV NORD hinterlegt.

Für alle Fragen, Anregungen und auch kritische Anmerkungen stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Abteilung Personalplanung und -entwicklung gerne zur Verfügung:

- Abteilungsleiterin Frau Sabine Lisowski, Tel. 67-52902
- Sachbearbeiterin Frau Steffi Hanka, Tel. 67-52533
- Gesundheitsmanagerin Frau Silke Springer, Tel. 67-58825

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der von Ihnen ausgewählten Veranstaltungen



Angela Matthies  
Amtierende Kanzlerin



Siegrid Liebherr  
Dezernentin Personalwesen  
(kommissarisch)

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. ALLGEMEINE ANGEBOTE</b> .....	<b>8</b>
Basiswissen Datenschutz.....	9
Interkulturelle Sensibilisierung/Öffnung.....	10
Willkommenstag für neue Beschäftigte der OVGU.....	11
<b>2. ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE ANGEBOTE</b> .....	<b>12</b>
Führungskräfteschulung: Konfliktmanagement.....	13
Führungskräfteschulung: Leitung von gemischten kulturellen Teams.....	14
Für Auszubildende: Azubi-Knigge.....	15
Für Auszubildende: Umgang mit sozialen Medien?.....	16
Veranstaltungsreihe:	
Rechtliche Weiterbildung von Beschäftigten der Prüfungsämter.....	17
Für Beschäftigte der FHW, dem Finanzdezernat und weitere Interessierte: Zuwendungsrecht im DAAD.....	18
Für Gabelstaplerfahrer der Fakultäten und der Verwaltung: Jährliche Unterweisung für Gabelstaplerfahrer gem. DGUV Vorschrift 68 (bisherige BGV D 27).....	19
Für Kranfahrer und Anschläger der Fakultäten und der Verwaltung: Jährliche Unterweisung für Kranfahrer für flur- und funkgesteuerte Krane und Anschläger im Hebezeugbetrieb.....	20
Für Sicherheitsbeauftragte der Fakultäten und Zentralen Bereiche: Basiswissen Arbeits- und Gesundheitsschutz.....	21
<b>3. BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT</b> .....	<b>22</b>
Augenschule: Gesundes Sehen ist erlernbar.....	
Ganzheitliches Sehtraining mit Farben und PMR.....	23
Hilfe und Versorgung im Pflegefall - Informationen zur Pflegeversicherung, zum Pflegezeitgesetz und Versorgungsmöglichkeiten in Magdeburg.....	24
Gesund und fit im Büro I Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag.....	25
Gesund und fit im Büro II Kommunikationstyp - Wer bin ich? Wer bist du?.....	26
Gesund und fit im Büro III Bewegung am Arbeitsplatz.....	27
Stress mich nicht!	
Ursachen und Auswirkungen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz.....	28
Sommer-Highlight	
Feierabend-Fahrradtouren für Beschäftigte von OVGU und UMD.....	29
<b>4. ANGEBOTE DER OTTO-VON-GUERICKE GRADUATE SCHOOL</b> .....	<b>30</b>
Kursprogramm der OVG Graduate School.....	31
Einführung in das Literaturverwaltungsprogramm Citavi.....	32

<b>5. WEITERBILDUNGEN DER UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK (UB)</b> .....	<b>34</b>
Gewerbliche Schutzrechte: Patente, Gebrauchsmuster, Marken und eingetragene Designs – eine Einführung .....	35
Recherchemöglichkeiten in Patent-, Marken- und Design-Datenbanken.....	36
<b>6. WEITERBILDUNGEN DES TECHNOLOGIE–TRANSFER–ZENTRUMS (TTZ)</b> .....	<b>38</b>
HORIZONT 2020 – Fördermöglichkeiten und Antragstellung .....	39
<b>7. WEITERBILDUNGEN DES GLEICHSTELLUNGSBÜROS</b> .....	<b>40</b>
Weiterbildungen des Büros für Gleichstellungsfragen .....	41
<b>8. EDV–KURSE DES UNIVERSITÄTSRECHENZENTRUMS</b> .....	<b>42</b>
Hochleistungsrechnen im Rechenzentrum .....	43
Einführung in LibreOffice Calc/Excel .....	44
Weiterführung in LibreOffice Calc / Excel .....	45
Einführung in das Datenbanksystem LibreOffice Base .....	46
Einführung in das freie Textsatzsystem LATEX .....	47
Einführung in SPSS 22 23 .....	48
Einführung in die Lernplattform Moodle .....	49
Egotec-Schulung.....	50
<b>9. MITARBEITERSPORT</b> .....	<b>52</b>
Mitarbeitersport Badminton.....	53
Mitarbeitersport Bewegungspause .....	54
Mitarbeitersport Fitness/Kraft .....	55
Mitarbeitersport Functional-Outdoor-Fit an der Uni .....	56
NEU: Mitarbeitersport Herz-Kreislauf-Training .....	57
Mitarbeitersport Gesundheitssport.....	58
Mitarbeitersport Nordic Walking.....	59
Mitarbeitersport PausenExpress an der OVGU .....	60
Mitarbeitersport Rücken-Fit .....	61
NEU: Mitarbeitersport Tai-Chi .....	62
Mitarbeitersport Tennis .....	63
Mitarbeitersport Volleyball .....	64
Mitarbeitersport WS-Gymnastik/Entspannung .....	65
Mitarbeitersport Yoga .....	66



# 1. ALLGEMEINE ANGEBOTE

# Basiswissen Datenschutz

## Inhalte und Ziele

Es werden Fragen beantwortet wie z.B.

- Welche Daten sind schützenswert?
- Was sind meine Rechte und Pflichten?
- Was muss ich beim Umgang mit Emails beachten?
- Was darf auf der Webseite veröffentlicht werden?

## Zielgruppe

Beschäftigte, die mit personenbezogenen Daten arbeiten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Sekretariaten und der Verwaltung

## Teilnahmevoraussetzung

Keine

## Besondere Hinweise

Gern werden auch weitere Fragen aufgegriffen, die der Referentin im Vorfeld geschickt werden können. Neben einem Vortrag wird es genügend Zeit für Diskussion und Fragestellung geben.

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates.  
Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:  
[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

## Kursnummer 2016–1101

**Referent/in**  
Frau Rita Freudenberg  
Datenschutzbeauftragte der OVGU

**Anmeldung und weitere Infos**  
Frau Steffi Hanka  
Tel.: 0391 67 52533  
E-Mail: [steffi.hanka@ovgu.de](mailto:steffi.hanka@ovgu.de)

**Termin**  
13.05.2016, 10:00 – 12:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 04.05.2016

**Ort** Gebäude 29, Raum K058

**Teilnehmerbegrenzung**  
30 Personen

# Interkulturelle Sensibilisierung/Öffnung

## Inhalte und Ziele

Nur eine Gesellschaft mit interkultureller Grundausrichtung bietet langfristig ihren unterschiedlichen Mitgliedern gleichberechtigte Zugangsmöglichkeiten und Chancen zur gesellschaftlichen Teilhabe.

## Themenschwerpunkte

- Detailliertere Informationen erfolgen in Kürze

## Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU

## Teilnahmevoraussetzung

keine

## Besondere Hinweise

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates.  
Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:

[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

## Kursnummer 2016-1102

### Referent/in

NN

Auslandsgesellschaft Sachsen-Anhalt

### Anmeldung und weitere Infos

Frau Steffi Hanka

Tel.: 0391 67 52533

E-Mail: [steffi.hanka@ovgu.de](mailto:steffi.hanka@ovgu.de)

### Termin

14.06.2016, jeweils 9:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.06.2016

Ort **wird noch bekannt gegeben**

### Teilnehmerbegrenzung

15 Personen

# Willkommenstag für neue Beschäftigte der OVGU

## Inhalte und Ziele

Der Einstieg in das Berufsleben oder der Wechsel an einen neuen Arbeitsplatz ist für neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oftmals mit einer Reihe offener Fragen verbunden:

- Was erwartet mich?
- Welche Aufgaben kommen auf mich zu?
- Wie ist die neue Chefin/der neue Chef?
- Wie werde ich mich mit den neuen Kolleginnen und Kollegen verstehen?

Dies alles sind Dinge, die innerhalb des neuen Teams zu klären sind. Aber auch darüber hinaus gibt es viele strukturelle und organisatorische Fragen, beginnend beim Dienstausweis, über die Parkmarke bis hin zu den Zuständigkeiten in der Verwaltung, die für neue Beschäftigte von wesentlicher Bedeutung sind.

Um unsere neuen Kolleginnen und Kollegen an der OVGU willkommen zu heißen und Vorgesetzte bei der Einarbeitung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu unterstützen, führt das Dezernat Personalwesen 2 x pro Jahr Willkommenstage für neue Beschäftigte durch.

## Themenschwerpunkte

- Struktur der OVGU
- Vorstellung der Dezernate und Zentralen Einrichtungen
- Das Verwaltungshandbuch – ein Buch mit sieben Siegeln?
- Wichtige Regelungen im Arbeitsalltag (Arbeitszeiterfassung/Zeitausgleich, Nebenbeschäftigung, Urlaubsanspruch, Dienstreise, Verhalten im Krankheitsfall, Betriebliches Eingliederungsmanagement)
- Allgemeine Informationen zu Jobticket, Parkmarke, Mensakarte & Co

## Zielgruppe

Neue Beschäftigte der OVGU

## Teilnahmevoraussetzung

keine

## Besondere Hinweise

Alle neuen Beschäftigten erhalten im Vorfeld der Veranstaltung eine persönliche Einladung mit Anmeldeformular.

Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit einer halbstündigen Führung im Guericke-Zentrum. Bitte vermerken Sie Ihr Interesse an der Führung auf dem Anmeldeformular.

## Kursnummer 2016–1103

**Referent/in**  
Dezernenten und Leiter der  
Zentralen Einrichtungen

**Anmeldung und weitere Infos**  
Frau Silke Springer  
Tel.: 0391 67 58825  
E-Mail: [silke.springer@ovgu.de](mailto:silke.springer@ovgu.de)

**Termin**  
26.05.2016; 13.00 – 16.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 18.05.2016

**Ort** Guericke Zentrum (ehemals Lukasklausur),  
Konferenzraum im Erdgeschoss

**Teilnehmerbegrenzung**  
60 Personen

## 2. ZIELGRUPPENSPEZIFISCHE ANGEBOTE

# Führungskräftebildung: Konfliktmanagement

## Inhalt und Ziele

Raus aus der Sackgasse

Ungelöste oder verdrängte Konflikte führen schnell in die Sackgasse. Sie binden Energie, lähmen die Motivation und unterdrücken die Leistungsbereitschaft. Im Team führen sie oft zu Isolation oder Frontenbildung. Als Führungskraft sollten Sie mit den Mechanismen der Konfliktentstehung und den Management- und Lösungsmöglichkeiten für Konflikte vertraut sein. Denn anstatt die Augen vor Konflikten zu verschließen, können sie diese sogar konstruktiv zur Erreichung Ihres Führungsziels nutzen.

## Themenschwerpunkte

- Die Ursachen von Konflikten und ihre Entstehung
- Grundeinstellung zu Konflikten und unterschiedliche Konflikttypen
- Konstruktive Konfliktbearbeitung
- Die eigene Rolle im Konflikt
- Umgang mit emotionalen Reaktionen
- Strategien der Konfliktlösung
- Konstruktiv „nein“ sagen können
- Mit Ablehnung umgehen ohne das eigene Interesse aufzugeben
- Kultur des Vertrauens im Team herstellen und erhalten

## Methoden

- Theoretischer Input
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Reflexion und Analyse von Fallbeispielen
- Erfahrungsaustausch

## Ihr Nutzen

- Mit Konflikten souverän umgehen
- Stress und Ärger vermeiden
- Motivation der Mitarbeiter steigern
- Fehlzeiten der Mitarbeiter senken

## Zielgruppe

- Führungskräfte der Verwaltung und der Zentralen Einrichtungen der OVGU
- Restplätze können auf Nachfrage an Führungskräfte der Fakultäten vergeben werden

## Teilnahmevoraussetzung

--

## Besondere Hinweise

Weiterbildung im Kontext der DV zur systematischen Führungskräftebildung vom 16.01.2012. Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates. Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter: [www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

Dieser Fortbildung wird von der Techniker Krankenkasse (TK) im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der OVGU gesponsert.



**Kursnummer 2016-1201**

Referent/in

NN

Consilcom GmbH

Anmeldung und weitere Infos

Frau Steffi Hanka

Tel.: 0391 67 52533

E-Mail: [steffi.hanka@ovgu.de](mailto:steffi.hanka@ovgu.de)

Termin

16.06.2016, 9:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.06.2016

Ort Gebäude 5, Raum 116

Teilnehmerbegrenzung

15 Personen

# Führungskräfteschulung: Leitung von gemischten kulturellen Teams

## Inhalt

Mitarbeiter aus unterschiedlichen Kulturkreisen als erfolgreiches Team aufzubauen, stellt Führungskräfte vor große Herausforderungen. Insbesondere wenn die Teammitglieder – geprägt durch ihre kulturelle Herkunft – sehr unterschiedliche Werte, Arbeitsweisen und Einstellungen vertreten, sind Konflikte vorprogrammiert.

Die Teilnehmerinnen und -teilnehmer erfahren in diesem Seminar, welche Spielregeln für eine erfolgreiche interkulturelle Zusammenarbeit in Ihren Teams aufgestellt werden können und wie sie die Kommunikation synergetisch steuern.

## Ziele

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen:

- Ihr Gespür für kulturelle Unterschiede zu schärfen und Vorurteile abzubauen,
- internationale Teammitglieder individueller zu fördern und zu fordern,
- Konfliktsignale frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen,
- den Gruppenzusammenhalt zu stärken und die Arbeitsleistung zu steigern.

## Themenschwerpunkte

- selektive und kulturelle Wahrnehmung
- Vorurteile: Nutzen und Risiken von Stereotypen
- Kulturbedingtheit des eigenen Verhaltens
- Selbst- und das Fremdbild
- Kommunikationsstile kulturell heterogener Teams
- Metakommunikation als Instrument der Verständigung

- Rollenverständnis der Teammitglieder
- Mitarbeitermotivationstechniken
- sinnvoller Umgang mit interkulturellem Dissens
- Nutzen und Risiken einen Konsens zu finden
- Ein interkulturelles Team anleiten und führen

## Zielgruppe

- Führungskräfte der Verwaltung und der Zentralen Einrichtungen der OVGU
- Restplätze können auf Nachfrage an Führungskräfte der Fakultäten vergeben werden

## Teilnahmevoraussetzung

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

## Besondere Hinweise

Weiterbildung im Kontext der DV zur systematischen Führungskräftebildung vom 16.01.2012. Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates. Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:  
[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

**Kursnummer 2016-1202**

Referent/in

NN

Auslandsgesellschaft Sachsen-Anhalt

Anmeldung und weitere Infos

Frau Steffi Hanka

Tel.: 0391 67 52533

E-Mail: [steffi.hanka@ovgu.de](mailto:steffi.hanka@ovgu.de)

Termin

15.09.2016: 9:00 – 16:00 Uhr

Ort

wird noch bekannt gegeben

Teilnehmerbegrenzung

15 Personen

## Für Auszubildende: Azubi-Knigge

### Inhalte und Ziele

Beim Azubi Knigge geht es um Grundkenntnisse im Umgang miteinander, um die persönliche Ausstrahlung und die Beherrschung der gesellschaftlichen Spielregeln. Es werden zeitgemäße Umgangsformen eingeübt und richtige Kommunikationsmöglichkeiten besprochen.

Die Seminarinhalte werden durch praktische Übungen und Beispiele ergänzt. Ziel ist es, einen nachhaltigen Lerneffekt zu erreichen, der im beruflichen Alltag umgesetzt werden kann.

### Themenschwerpunkte

- Guten Tag oder was?  
Begrüßen und Verabschieden
- Duzen oder Siezen?  
korrekte Ansprache
- Darf ich vorstellen?  
Vorfahrtsregeln beim Bekanntmachen
- Löffel abgegeben  
Sitten rund um Tisch und Essen
- Um Schlips und Kragen gebracht  
Kleiderordnung
- Voll ins Leere getroffen  
Smalltalk mit Hindernissen
- Höflichkeit, Pünktlichkeit  
alte Tugenden sind bare Münze wert

### Zielgruppe

Auszubildende im 1. Lehrjahr

### Teilnahmevoraussetzung

keine

### Besondere Hinweise

keine

**Kursnummer 2016-1203**

**Referent/in**  
Herr Dr. Fromme-Hüge  
Expert People Management

**Anmeldung und weitere Infos**  
Frau Steffi Hanka  
Tel.: 0391 67 52533  
E-Mail: steffi.hanka@ovgu.de

**Termin**  
02.08.2016; 9:30 – 15:30 Uhr  
Anmeldeschluss: 26.07.2016

**Ort** **wird noch bekannt gegeben**

**Teilnehmerbegrenzung**  
20 Personen

# Für Auszubildende: Umgang mit sozialen Medien?

## Inhalt und Ziele

Die Nutzung sozialer Netzwerke sowie eine professionelle, berufliche Kommunikation mit einem einheitlichen Erscheinungsbild sind heute Standard.

In der Weiterbildung werden wir auf beide Aspekte eingehen. Wir werden Ihnen Do's and Dont's im Umgang mit sozialen Medien, arbeitsrechtliche Aspekte und Kommunikationstipps vorstellen und gemeinsam erarbeiten.

Ziel der Weiterbildung ist es, Ihnen Sicherheit und Orientierung für die berufliche Kommunikation zu geben.

## Themenschwerpunkte

- Grundlagen soziale Medien und deren berufliche Einsatzmöglichkeiten
- arbeitsrechtliche Aspekte
- redaktionelle Tipps für den beruflichen Einsatz von Social Media

## Zielgruppe

Auszubildende der OVGU; Lehrjahr 1-3

## Teilnahmevoraussetzung

Text

## Besondere Hinweise

keine

**Kursnummer 2015-2204**

### Referent/in

N.N.  
Medienanstalt Sachsen-Anhalt

### Anmeldung und weitere Infos

Frau Steffi Hanka  
Tel.: 0391 67 52533  
E-Mail: [steffi.hanka@ovgu.de](mailto:steffi.hanka@ovgu.de)

### Termin

wird noch bekannt gegeben

Ort wird noch bekannt gegeben

### Teilnehmerbegrenzung

15 Personen

## Veranstaltungsreihe: Rechtliche Weiterbildung von Beschäftigten der Prüfungsämter

### Inhalt und Ziele

- systematische Weiterbildung auf den Gebieten des Verwaltungsrechts insbesondere Prüfungsrecht
- Informationen und Analyse aktueller Rechtsprechungen
- Besprechung und Austausch komplexer Praxisfälle

### Themenschwerpunkte

#### 1. Phase:

ca. 3 Termine im Sommersemester 2016

- Wiederholung allg. Verwaltungsrecht
- Verwaltungsakt
- Nebenbestimmungen
- Bescheide
- Überdenkungsverfahren
- Aufhebung/Rücknahmen von Verwaltungsakten
- einstweiliger Rechtsschutz
- Klageverfahren

#### 2. Phase:

ca. 3, bei Bedarf 4 Termine im Wintersemester 2016/17

#### Besonderes Verwaltungsrecht-

- Prüfungsverfahren (z. B. Prüfer, Prüfungsorgane, Form und Verlauf der Prüfung, Rügepflicht, Täuschung, Prüfungsunfähigkeit, Nachteilsausgleich)
- allg. Hochschulrecht/Verfassungsrecht (z. B. Prüfungsrechtsverhältnis/Hochschulrechtsverhältnis, Änderung einer Studien- und Prüfungsordnung, Auslaufen von Studiengängen, Chancengleichheit nach dem Grundgesetz)

### Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Prüfungsämter der OVGU

### Besondere Hinweise

weitere Informationen:

<http://www.bekanntmachungen.ovgu.de/media/-p-8652>

Erster Termin am 15.04.2016 um 9:15 Uhr.

Weitere Termine werden am Ende jeder Veranstaltung mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern abgestimmt.

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016–1205

### Referent/in

Herr Hendrik Kreowsky, Ass. Iur.  
Dez. Studienangelegenheiten,  
SG Qualitätssicherung

### Anmeldung und weitere Infos

Herr Daniel Gruss  
Tel.: 0391-67-50004  
E-Mail: [daniel.gruss@ovgu.de](mailto:daniel.gruss@ovgu.de)

### Termin

15.04.2016; 09:15 – 11:00 Uhr  
Anmeldeschluss: auf Anfrage  
Weitere Termine werden in der Veranstaltung abgestimmt.

Ort Gebäude 05, Raum 116

### Teilnehmerbegrenzung:

nur MA Prüfungsämter

# Für Beschäftigte der FHW, dem Finanzdezernat und weitere Interessierte: Zuwendungsrecht im DAAD

## Inhalt und Ziele

### Tag 1

- **Einführung und Begriffsdefinitionen**  
Rechtliche Grundlagen des Zuwendungsrechts, Zuwendungsverfahren, Begriffsbestimmungen, Zuwendung, Prozess der Projektförderung, Auflagen/Bedingungen, Ausgaben/Kosten, Zuwendung/Leistungsaustausch, Weiterleitung von Zuwendungen
- **Ausschreibung, Antrags- und Auswahlverfahren**  
Ausschreibung, Auswahlverfahren, -kriterien, -dokumentation, Antrag, Bestandteile, vorzeitiger Maßnahmenbeginn
- **Bewilligung**  
Bewilligungszeitraum, Jährlichkeitsprinzip, Verursacherprinzip, Mindestbestandteile Zuwendungsvertrag, Abschluss Zuwendungsvertrag, Zuwendungsarten, Finanzierungsform, Finanzierungsarten, Subsidiaritätsprinzip, Zweckbindung von Gegenständen, Bindungswirkung, Inventarisierung

### Tag 2

- **Überwachung/Bewirtschaftung der Zuwendung**  
Inhalt/Gegenstand der Überwachung, Mittelungspflichten, Änderung des Zuwendungsvertrages, Mittelumwidmung (20 % Regel), Verwendungsfrist, Mittelanforderung, Abgrenzung Bewilligungszeitraum/vorzeitiger Maßnahmenbeginn
- **Nachweis der Verwendung**  
Zweck, Vorlage-(frist), Sanktionsmögl., Bestandteile, Sachbericht, zahlenmäßiger Nachweis, Belegliste, Anforderungen an Belege, Unterzeichnung Verwendungsnachweis, Aufbewahrungsfrist, Zahlungsbegründende Unterlagen, Restmittel, Zwischen-, Gesamtverwendungsnachweis

- **Prüfung der Verwendung**  
Prüfungsverfahren, Zuwendungsfähigkeit von Ausgaben (Bewilligungszeitraum, Notwendigkeit, Programmausschreibung/Förderrichtlinie, Wirtschaftlichkeit und Sparsamkeit)

### Tag 3

- **Fortsetzung: Prüfung der Verwendung**  
Alkohol, Wechselkurs, Storno, Umsatzsteuer, Vorsteuerabzug, Pauschalen, Beserstellungsverbot, Förderung von Personen mittels Zuwendung, Umfassende Prüfung, Örtliche Erhebung, Soll-Ist-Vergleich (Ziele/Erfolg), Erfolgskontrolle,
- **Rückforderung einer Zuwendung**  
Tatbestände für Rückforderung, Berechnung Zinsanspruch und Zinszeitraum, Ausnahmen vom Zinsanspruch,
- **Abschluss der Förderung, Archivierung**

### Weiteres

Jeder Veranstaltungstag endet mit einer Sprechstunde mit Beratung, Hilfestellung und Informationen zu konkreten Fördervorhaben. Hierzu sollten die kompletten Förderakten mitgebracht und spätestens zu Beginn der Veranstaltung am 1. Seminartag Termine abgestimmt werden.

### **Zielgruppe**

Beschäftigte FHW, K1 + weitere Interessenten

### **Besondere Hinweise**

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates. Nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:  
[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

**Kursnummer 2016-1206**

**Referent/in**  
Herr Jürgen Stricker  
DAAD, Stabsstelle Innenrevision

**Anmeldung und weitere Infos**  
Frau Steffi Hanka  
Tel.: 0391 67 52533  
E-Mail: [steffi.hanka@ovgu.de](mailto:steffi.hanka@ovgu.de)

**Termin**  
18.-20.05.2016, jeweils 9:00 - 17:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 09.05.2016

**Ort** wird noch bekannt gegeben

**Teilnehmerbegrenzung**  
14 Personen

# Für Gabelstaplerfahrer der Fakultäten und der Verwaltung: Jährliche Unterweisung für Gabelstaplerfahrer gem. DGUV Vorschrift 68 (bisherige BGV D 27)

## Inhalt und Ziele

Jährliche Pflichtunterweisung für Gabelstaplerfahrer gem. BGV D 27

## Themenschwerpunkte

- Aufgaben und Leistungen der Unfallkasse Sachsen-Anhalt
- Verantwortung und Aufgaben der Akteure im Arbeitsschutz
- Regelwerk zum Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Rechte und Pflichten von Sicherheitsbeauftragten
- Aufgaben der Sicherheitsbeauftragten in der Praxis
- Informationen zu ausgewählten Problematiken an Hochschulen

## Zielgruppe

Gabelstaplerfahrer der einzelnen Bereiche

## Teilnahmevoraussetzungen

--

## Besondere Hinweise

Abschluss:  
Bescheinigung der TÜV NORD Akademie

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates.  
Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:  
[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

## Kursnummer 2016–1207

Referent/in  
NN  
TÜV Nord Akademie

Anmeldung und weitere Infos  
Frau Steffi Hanka  
Tel.: 0391 67 52533  
E-Mail: [steffi.hanka@ovgu.de](mailto:steffi.hanka@ovgu.de)

Termin  
22.09.2016, 08.00 - 11.00 Uhr

Ort Gebäude 05, Raum 209

Teilnehmerbegrenzung --

# Für Kranfahrer und Anschläger der Fakultäten und der Verwaltung: Jährliche Unterweisung für Kranfahrer für flur- und funkgesteuerte Krane und Anschläger im Hebezeugbetrieb

## Inhalt und Ziele

Jährliche Unterweisung für Kranfahrer für flur- und funkgesteuerte Krane und Anschläger im Hebezeugbetrieb

## Themenschwerpunkte

- Praktische Einweisung an Krananlagen
- Auffrischen der theoretischen Kenntnisse im Umgang mit Kranen und beim Anschlagen von Teilen

## Zielgruppe

Kranfahrer und Anschläger im Hebezeugbetrieb

## Teilnahmevoraussetzungen

--

## Besondere Hinweise

Abschluss:  
Bescheinigung der TÜV NORD Akademie

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates.  
Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:  
[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

**Kursnummer 2016-1208**

**Referent/in**  
Herr Rutsatz  
TÜV Nord Akademie

**Termin**  
29.09.2016; 08.00 - 11.00 Uhr

**Anmeldung und weitere Infos**  
Frau Steffi Hanka  
Tel.: 0391 67 52533  
E-Mail: [steffi.hanka@ovgu.de](mailto:steffi.hanka@ovgu.de)

**Ort** Gebäude 05, Raum 209

**Teilnehmerbegrenzung**  
25 Personen

# Für Sicherheitsbeauftragte der Fakultäten und Zentralen Bereiche: Basiswissen Arbeits- und Gesundheitsschutz

## Inhalt und Ziele

Für eine erfolgreiche Arbeitsschutz- und Gesundheitsschutzorganisation ist die Unterstützung der Basis erforderlich und wichtig. Die Sicherheitsbeauftragten unterstützen die Kolleginnen und Kollegen sowie die Vorgesetzten und können dadurch dazu beitragen, dass Arbeitsumgebung und Arbeitsabläufe wirtschaftlich und sicher funktionieren.

In diesem Seminar wird das Basiswissen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz an der Universität vermittelt bzw. aufgefrischt und aktualisiert.

Gern können auch aktuelle Fragestellungen aus dem eigenen Arbeitsbereich eingebracht werden.

## Themenschwerpunkte

- Aufgaben und Leistungen der Unfallkasse Sachsen-Anhalt
- Verantwortung und Aufgaben der Akteure im Arbeitsschutz
- Regelwerk zum Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Rechte und Pflichten von Sicherheitsbeauftragten
- Aufgaben der Sicherheitsbeauftragten in der Praxis
- Informationen zu ausgewählten Problematiken an Hochschulen

## Zielgruppe

Sicherheitsbeauftragte der Fakultäten und Zentralen Bereiche sowie weitere interessierte Beschäftigte der OVGU

## Teilnahmevoraussetzungen

--

## Besondere Hinweise

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates.  
Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:  
[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

## Kursnummer 2016–1209

**Referent/in**  
Herr Matthias Meyer  
Unfallkasse Sachsen-Anhalt

**Anmeldung und weitere Infos**  
Herr Ulrich Stresow  
Tel.: 0391 67 56082  
E-Mail: [ulrich.stresow@ovgu.de](mailto:ulrich.stresow@ovgu.de)

**Termin**  
29.09.2016, 09.00 - 12.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 26.09.2016

**Ort** wird mit der Einladung bekannt gegeben

**Teilnehmerbegrenzung**  
keine

# 3. BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

# Augenschule: Gesundes Sehen ist erlernbar. Ganzheitliches Sehtraining mit Farben und PMR

## Inhalt und Ziele

Seit der Erfindung des Kinos kennen wir die Leinwand, auf die wir wie gebannt starren. Das hat uns über Jahrzehnte unterhalten, angeregt und entspannt und niemand sah darin etwas Schlechtes.

Mittlerweile haben wir nicht nur das Kino und den Fernseher. Die Entwicklung der Technik ist so weit voran geschritten, dass wir heute ständig – im Berufsleben und in der Freizeit – verschiedene Geräte nutzen und dadurch viele Stunden am Tag vor dem Bildschirm verbringen. Ob PC, Tablet, Smartphone, Spielekonsolen, oder Auto-Navi – alle erleichtern uns die Arbeit und verschönern uns die Freizeit. Doch das Fatale daran ist, dass sowohl unsere Augen als auch unser Körper darunter leiden.

Welch unschätzbare Sinnesorgan das Auge ist, merken wir erst dann, wenn unsere Sehkraft nachlässt oder eingeschränkt wird. Noch nie war die visuelle Belastung so groß wie in der heutigen Zeit. Sowohl die Arbeitswelt als auch die Aktivitäten in der Freizeit führen zu einer hohen Beanspruchung der Augen.

Wir klagen über Augenbrennen, verschwommenes Sehen, Rötungen der Augen, Druckgefühl, Juckreiz und Entzündungen.

Zu Hause und in der Freizeit kann man den Gebrauch von PC, Tablett und Co einschränken, wie soll das aber auf Arbeit funktionieren? In diesem Seminar lernen Sie, mit diesen Herausforderungen bewusst und erfolgreich umzugehen.

## Themenschwerpunkte

- Anatomie und Physiologie des Auges
- Auswirkungen der Medien auf das visuelle System
- Augenschäden durch Stress am Arbeitsplatz
- Möglichkeiten der Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung für das visuelle System (mit PMR Körper, Geist und Augen entspannen; die Kraft der Farben nutzen; Nahrung für die Augen)

## Ziel des Seminars

- Lockerung der Augenmuskulatur – Augen werden gestärkt
- Lösen von Verspannungen im Schulter-Nackengebiet
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit der Augen
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

## Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU

## Besondere Hinweise

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates. Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:  
[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

## Kursnummer 2016–1301

Referent/in  
Frau Elke Westphal  
Augenschule Sachsen-Anhalt

Anmeldung und weitere Infos  
Frau Silke Springer  
Tel.: 0391 67 58825  
E-Mail: [silke.springer@ovgu.de](mailto:silke.springer@ovgu.de)

Termine  
24.05.2016, 9:00 – 16:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 17.05.2016

Ort Gebäude 30 - Universitätsbibliothek,  
Konferenzraum im EG

Teilnehmerbegrenzung 16 Personen

# Hilfe und Versorgung im Pflegefall – Informationen zur Pflegeversicherung, zum Pflegezeitgesetz und Versorgungsmöglichkeiten in Magdeburg

## Inhalt und Ziele

- Informationen zu Leistungen des SGB XI (Pflegeversicherung)
- Ansprechpartner im Kontext von Pflegebedürftigkeit sowie weiterführende Hilfen kennen

## Themenschwerpunkte

- Beratungsanspruch nach §7a SGB XI
- Übersicht über die Leistungen der Pflegeversicherung (§28 SGB XI) inklusive der Änderungen im Rahmen des Pflegestärkungsgesetzes II
- Informationen zur Inanspruchnahme von Pflegezeit (Pflegezeitgesetz; Familienpflegezeitgesetz) und deren Auswirkungen auf das Beschäftigungsverhältnis (Lohnfortzahlung, Kündigungsschutz usw.)
- Einführung in und Überblick über die lokale Versorgungslandschaft

## Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU, v.a.

- Angehörige pflegebedürftiger Menschen
- Menschen, die sich vorsorglich informieren möchten

## Besondere Hinweise

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates. Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:

[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

## Kursnummer 2016-1302

### Termine

09.06.2016, 13:00 – 15:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 01.06.2016

Ort Gebäude 30 - Universitätsbibliothek,  
Konferenzraum im EG

Teilnehmerbegrenzung 40 Personen

### Referent/in

Herr Martin Lehwald, M.A.  
Sozial- und Wohnungsamt  
Landeshauptstadt Magdeburg

### Anmeldung und weitere Infos

Frau Silke Springer  
Tel.: 0391 67 58825  
E-Mail: [silke.springer@ovgu.de](mailto:silke.springer@ovgu.de)

# Gesund und fit im Büro I

## Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag

### Inhalt und Ziele

„Du bist, was Du isst“. In der Mittagspause mal eben schnell an die Imbissbude, auf dem Heimweg ein kurzer Snack beim Bäcker – für Essen und Trinken nehmen wir uns in der Hektik unseres Alltags oft nur wenig Zeit.

In der neuen Reihe „Gesund und Fit im Büro“ greifen wir auch das Thema Ernährung auf.

In dem Workshop soll es vor allem darum gehen, wie eine gesunde Ernährung im Alltag aussehen kann, welche Nährstoffe der Körper benötigt und wie man diese – auch an einem stressigen Arbeitstag – in sinnvoller Weise zu sich nehmen kann.

Im Anschluss an den etwa 60-minütigen Vortrag gibt es die Möglichkeiten individuelle Fragen zu stellen und mögliche Lösungswege zu diskutieren.

### Themenschwerpunkte

- Grundlagen der gesunden Ernährung im Alltag (Nährstoffe, Ernährungspyramide, Kalorien, Kilojoule etc.).
- Fit durch das Mittagstief
- Tipps und Tricks für gesundes Essen am Arbeitsplatz

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU

### Besondere Hinweise

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates. Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:  
[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

### Kursnummer 2016–1303

Referent/in  
 Antje Löffler  
 Ernährungsberaterin

Anmeldung und weitere Infos  
 Frau Silke Springer  
 Tel.: 0391 67 58825  
 E-Mail: [silke.springer@ovgu.de](mailto:silke.springer@ovgu.de)

Termine  
 28.04.2016, 10:00 – 12:00 Uhr  
 Anmeldeschluss: 21.04.2016

Ort Gebäude 30 - Universitätsbibliothek,  
 Konferenzraum im EG

Teilnehmerbegrenzung 20 Personen

# Gesund und fit im Büro II

## Kommunikationstyp – Wer bin ich? Wer bist du?

### Inhalt und Ziele

So vielfältig die Persönlichkeit ist, so vielfältig ist auch die Kommunikation. Dabei findet der Kommunikationsprozess nicht nur zwischen einem Sender und Empfänger auf ´vier verschiedenen Ohren´ statt, sondern wird maßgeblich durch die Persönlichkeit bestimmt und gelenkt. Im Seminar wird der Kommunikationsprozess unter dem Gesichtspunkt von verschiedenen Persönlichkeitstypen beleuchtet. Anhand eines Persönlichkeitstests können Sie herausfinden, welcher Typ Sie sind und welche Persönlichkeitsfaktoren Ihre Kommunikation prägen.

Das Verständnis Ihrer eigenen Kommunikation und die des anderen trägt dazu bei, Konflikte zu vermeiden und bestmögliche Ergebnisse zu erzielen.

### Themenschwerpunkte

- Der Kommunikationsprozess und seine Einflussfaktoren
- Testung des Kommunikations-/ Persönlichkeitstyps
- Übung verschiedener Kommunikationstypen

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU

### Besondere Hinweise

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates. Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter: [www.ovgu.de/Universitaet/Beschaeftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universitaet/Beschaeftigte/Weiterbildung)

**Kursnummer 2016-1304**

**Referent/in**  
Amelie Börries  
Ergotherapeutin und Freiberufliche Referentin

**Anmeldung und weitere Infos**  
Frau Silke Springer  
Tel.: 0391 67 58825  
E-Mail: [silke.springer@ovgu.de](mailto:silke.springer@ovgu.de)

**Termine**  
19.05.2016, 13:00 – 16:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 12.05.2016

**Ort** Gebäude 30 - Universitätsbibliothek,  
Konferenzraum im EG

**Teilnehmerbegrenzung** 15 Personen

## Gesund und fit im Büro III Bewegung am Arbeitsplatz

### Inhalt und Ziele

Sitzend durch den Arbeitsalltag? Da meldet sich schon Mal der Rücken, der Nacken oder der Kopf. Was dann? Pause - Essen, Trinken, stilles Örtchen - ENDE der Pause. Etwas fehlte...

...die Bewegung! Durch eine aktive Pause auch dem Körper und dem Geist eine Auszeit gönnen und abschalten.

### Themenschwerpunkte

- sechs Gründe für eine Bewegungspause am Arbeitsplatz
- Bewegung leicht gemacht - auch am Schreibtisch!
- Übungen und Tricks für mehr Bewegung im Alltag
- Vorstellung des PausenExpress als niedrigschwelliges Angebot der OVGU für mehr Bewegung im Arbeitsalltag.

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU

### Besondere Hinweise

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates. Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:  
[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

**Referent/in**  
Amelie Börries  
Ergotherapeutin und Freiberufliche Referentin

**Anmeldung und weitere Infos**  
Frau Silke Springer  
Tel.: 0391 67 58825  
E-Mail: [silke.springer@ovgu.de](mailto:silke.springer@ovgu.de)

### Kursnummer 2016–1305

**Termine**  
16.06.2016, 13:00 – 16:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 08.06.2016

**Ort** Gebäude 30 - Universitätsbibliothek,  
Konferenzraum im EG

**Teilnehmerbegrenzung** 20 Personen

# Stress mich nicht!

## Ursachen und Auswirkungen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz

### Inhalt und Ziele

Das Seminar gibt einen Überblick über Ursachen und Auswirkungen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz. Die Teilnehmer lernen, arbeitsbedingte psychische Fehlbelastungen zu erkennen und individuelle Möglichkeiten der Stressbewältigung zu nutzen. Es werden Lösungen für konkrete Arbeitssituationen erarbeitet.

### Themenschwerpunkte

- Einführung in das Thema psychische Belastungen am Arbeitsplatz
- Ausgewählte psychische Erkrankungen und Burnout
- Fallbeispiel Depression – ein Erfahrungsbericht
- Stress, Stressbewältigung, Stressmanagement bei der Arbeit
- Psychisch belastende und stärkende Faktoren der Arbeit
- Erkennen von Belastungen und Umgang mit belasteten Kolleginnen und Kollegen

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

Zentrale Weiterbildung des Personaldezernates.  
Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung den „Antrag auf Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung“ unter:

[www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung](http://www.ovgu.de/Universität/Beschäftigte/Weiterbildung)

### Kursnummer 2016-1306

#### Referent/in

Frau Oehmke, Aktionsbündnis Seel. Gesundheit  
Herr Müller-Rörich, Deutsche Depressionsliga

#### Anmeldung und weitere Infos

Frau Silke Springer  
Tel.: 0391 67 58825  
E-Mail: [silke.springer@ovgu.de](mailto:silke.springer@ovgu.de)

#### Termin

02.06.2016, 9:00 – 16:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 24.05.2016

Ort Gebäude 40 – Raum 125

Teilnehmerbegrenzung 20 Personen

# Sommer-Highlight

## Feierabend-Fahrradtouren für Beschäftigte von OVGU und UMMD

### Inhalt und Ziele

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg (OVGU) und der Universitätsmedizin Magdeburg (UMMD) möchte in enger Zusammenarbeit mit dem Hochschulsport und der Forschungsgruppe Umweltpsychologie das Fahrradfahren auf dem Weg zur Arbeit fördern und attraktiver gestalten.

Dazu fand im Juni 2015 der erste Fahrradaktionstag für Angehörige der Universität und der Universitätsmedizin statt. Die zweite Veranstaltung dieser Art ist für den 20. April (OVGU) und 21. April (UMMD) 2016 geplant.

Neben den Aktionstagen bieten wir im Sommer 2016 FEIERABEND-FAHRRAD-TOUREN für interessierte Beschäftigte an. Unser Tourenleiter Wolfgang Schramm eradelt mit Ihnen dabei einmal im Monat die schönsten Ecken Magdeburgs.

Die Touren dauern jeweils 2 - 3 Stunden und sind so angelegt, dass sie für jede Freizeitsportlerin und jeden Freizeitsportler leicht zu bewältigen sind. Neben dem Kennenlernen oder (Wieder-)Entdecken Magdeburgs stehen der Spaß an der Bewegung und die gemeinsame Unternehmung mit Kolleginnen und Kollegen im Vordergrund.

Die Teilnahme an den Touren ist kostenlos. Sie benötigen lediglich ein verkehrstüchtiges Fahrrad.

Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein!

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU und UMMD

### Besondere Hinweise

Wie auch die Angebote des Mitarbeitersports finden die Feierabend-Fahrradtouren außerhalb der Arbeitszeit statt. Bitte stempeln Sie sich dementsprechend aus der Zeiterfassung aus bzw. informieren Sie Ihre Vorgesetzte/Ihren Vorgesetzten.

Genaue Hinweise zu den Touren, Daten und Treffpunkten finden Sie auf der Website des Betrieblichen Gesundheitsmanagements unter:

[www.ovgundgesundheit.ovgu.de/Angebote/Feierabend\\_Fahrradtouren+2016-p-352.html](http://www.ovgundgesundheit.ovgu.de/Angebote/Feierabend_Fahrradtouren+2016-p-352.html)

Hier steht auch der Tourenflyer zum download bereit.



## Kursnummer 2016-1307

**Tourenleiter**  
Herr Wolfgang Schramm, TTZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Die Anmeldung für die Touren ist jeweils bis einen Tag vorher möglich. Bitte melden Sie sich kurz per E-Mail oder Telefon bei: Wolfgang Schramm | Tel.: 67-52999 | Mail: wolfgang.schramm@ovgu.de

**Termine**  
26.05.2016 ab 16:30 Uhr  
23.06.2016 ab 16:00 Uhr  
21.07.2016 ab 16:30 Uhr  
25.08.2016 ab 16:00 Uhr  
22.09.2016 ab 16:30 Uhr  
**Ort** Treffpunkt Campus Service Center  
**Teilnehmerbegrenzung** jeweils 20 Personen

## 4. ANGEBOTE DER OTTO-VON-GUERICKE GRADUATE SCHOOL

## Inhalt und Ziele

Die OVG Graduate School ist die Serviceeinrichtung für alle Doktorandinnen und Doktoranden der OVGU und ihre Betreuer. Es werden im Jahr etwa 8 Kurse zu den Themenbereichen Schreiben und Präsentieren, Projektmanagement und Karriereplanung angeboten. Sie sind herzlich eingeladen, auch eigene Themenwünsche zu äußern. Die Kurse werden im Newsletter der Graduate School angekündigt. Die Kurse finden teilweise auf Deutsch und teilweise auf Englisch statt.

## Themenschwerpunkte

- Scientific Writing
- Wissenschaftliche Schreibwerkstatt
- Getting started - die Promotion als Projekt
- Conference presentation - Engaging the listener in your talk
- Karriereplanung - Perspektiven außerhalb der Wissenschaft
- Überzeugen in der Disputation. Vorbereitung für die Zielgerade
- Führungskompetenz in Wissenschaft und Wirtschaft
- Literaturverwaltung CITAVI

## Zielgruppe

Promovierende der OVGU, zukünftige Promovierende in der Vorbereitungsphase und Postdocs.

## Besondere Hinweise

Alle Informationen zu Kursen der Graduate School werden laufend online aktualisiert: <http://www.grs.ovgu.de/-p-17>

## Teilnahmevoraussetzung

Es wird in der Regel keine Teilnahmegebühr erhoben.

Die Kurse laufen meist über zwei ganze Tage; Kurszeit ist in der Regel am 1. Kurstag von 10:00- 18:00 Uhr, am 2. Kurstag 9:00-17:00 Uhr. Wenn Sie teilnehmen möchten, stellen Sie bitte sicher, dass Sie diese Tage vollständig von anderen Verpflichtungen frei halten.

Wir empfehlen allen Promovierenden, den Newsletter der Graduate School zu abonnieren: <http://www.grs.ovgu.de>

Weitere Angebote für Nachwuchswissenschaftlerinnen finden Sie auf den Seiten für die women-in-science: <http://www.bfg.ovgu.de/-p-388>

## Kursnummer 2016-1400

Referent/in  
wechselnd

Anmeldung und weitere Infos  
Frau Dr. Barbara Witter  
Tel.: 0391 67 18930  
E-Mail: [barbara.witter@ovgu.de](mailto:barbara.witter@ovgu.de)

Termine  
<http://www.grs.ovgu.de/-p-17>

Ort wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Teilnehmerbegrenzung ca. 12 Personen

# Einführung in das Literaturverwaltungsprogramm Citavi

## Inhalt und Ziele

Die OVGU hat eine Campuslizenz für das Literaturverwaltungsprogramm Citavi erworben. Damit haben alle Beschäftigten und Studierenden der Universität die Möglichkeit, dieses leistungsfähige Programm kostenlos zu nutzen.

Es werden regelmäßig Einführungen angeboten, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Zielgruppe

Die Kurse richten sich zunächst an Promovierende, aber stehen selbstverständlich auch Bachelor- und Masterstudierenden offen, ebenso wie Post-Docs oder jeder/m anderen der/die sich mit Citavi beschäftigen möchte.

## Teilnahmevoraussetzungen

--

## Besondere Hinweise

Das sich ggf. noch weitere Kurstermine ergeben, finden Sie unter folgendem Link eine aktuelle Übersicht:

[www.grs.ovgu.de/Kurse/Citavi.html](http://www.grs.ovgu.de/Kurse/Citavi.html)

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1401

### Referent/in

Frau Dr. Barbara Witter  
Otto-von-Guericke Graduate School

### Anmeldung und weitere Infos

Frau Dr. Barbara Witter  
Tel.: 0391 67 18930  
E-Mail: [barbara.witter@ovgu.de](mailto:barbara.witter@ovgu.de)

### Termin

12.04.2016; 9:00 – 11:00 Uhr (deutsch)  
18.05.2016; 9:00 – 11:00 Uhr (englisch)  
21.06.2016; 9:00 – 11:00 Uhr (deutsch)  
Weitere Termine, nach Vereinbarung

Ort Geb. 30 - Unibibliothek, Konferenzraum im EG

Teilnehmerbegrenzung 20 Personen



## 5. WEITERBILDUNGEN DER UNIVERSITÄTSBIBLIOTHEK (UB)

# Gewerbliche Schutzrechte: Patente, Gebrauchsmuster, Marken und eingetragene Designs – eine Einführung

## Inhalte und Ziele

Ziel der Veranstaltung ist es Grundkenntnis zum Schutz des geistigen Eigentums, insbesondere von wissenschaftlich technischen sowie gestalterischen Lösungen und/oder Projekt-, Produkt- oder Firmennamen mit Hilfe von gewerblichen Schutzrechten, zu vermitteln.

## Themenschwerpunkte

Was sind gewerbliche Schutzrechte...?

- Wozu benötigt man gewerbliche Schutzrechte?
- Welche gewerblichen Schutzrechtsarten gibt es?
- Wo und wie können gewerbliche Schutzrechte erworben werden?
- Was kosten gewerbliche Schutzrechte?

## Zielgruppe

Beschäftigte und Studierende

## Teilnahmevoraussetzung

Keine

## Besondere Hinweise

Keine

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1501

### Referent/in

Herr Pass. Wolfgang Weigler  
UB – Patentinformationszentrum

### Anmeldung und weitere Infos

Tel.: 67-52979 oder 67-52714  
E-Mail: [patentinformation@ovgu.de](mailto:patentinformation@ovgu.de)  
oder [wolfgang.weigler@ovgu.de](mailto:wolfgang.weigler@ovgu.de)

### Termin

12.04.2016, 18:00 – 20:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 11.04.2016

Ort Gebäude 30 (UB), Raum 001 (Tagungsraum)

Teilnehmerbegrenzung 30 Personen

# Recherchemöglichkeiten in Patent-, Marken- und Design-Datenbanken

## Inhalt und Ziele

Ziel der Veranstaltung ist es Grundkenntnisse der Schutzrechtsinformation und einen Überblick über das Datenbankangebot zu vermitteln sowie erste Rechschritte in ausgewählten Datenbanken zu erlernen.

## Themenschwerpunkte

- Wozu Schutzrechtsinformation?
- Wo und wie kann man sich informieren?
- DEPATISnet und DPMA-Register – die
- Datenbanken des DPMA!
- Patentklassifikationen, wichtige Recherchehilfsmittel !
- Recherchen in Patent-, Marken- und Design-Datenbanken
- Informationsmöglichkeiten im Internet (Adressen / Links / Besonderheiten)

## Zielgruppe

Beschäftigte und Studierende

## Teilnahmevoraussetzung

Grundkenntnisse über gewerbliche Schutzrechte

## Besondere Hinweise

Keine

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1502

### Referent/in

Herr Pass. Wolfgang Weigler  
UB – Patentinformationszentrum

### Anmeldung und weitere Infos

Tel.: 67-52979 oder 67-52714  
E-Mail: [patentinformation@ovgu.de](mailto:patentinformation@ovgu.de)  
oder [wolfgang.weigler@ovgu.de](mailto:wolfgang.weigler@ovgu.de)

### Termin

26.04.2016, 18:00 – 20:00 Uhr  
Anmeldeschluss: 25.04.2016

Ort Gebäude 30 (UB), Raum 001 (Tagungsraum)

Teilnehmerbegrenzung 20 Personen



## 6. WEITERBILDUNGEN DES TECHNOLOGIE-TRANSFER-ZENTRUMS (TTZ)

## Inhalte und Ziele

Das neue EU-Rahmenprogramm für Forschung und Innovation HORIZONT 2020 bietet vielfältige Möglichkeiten, Drittmittel für die Forschung einzuwerben.

Mit über 70 Mrd. € Förderung ist es das weltweit größte Förderprogramm für Forschung.

## Themenschwerpunkte

Die Veranstaltung soll Ihnen:

- einen Überblick über die Vielzahl der Fördermöglichkeiten ermöglichen,
- die wichtigsten Anforderungen einer Bewerbung, die Förderbedingungen
- Tipps und Erläuterungen zur Antragstellung wie
  - dem Aufbau eines Antrages,
  - den Evaluierungskriterien,
  - dem Innovationsmanagement
  - der Partnersuche,
  - der Kostenkalkulation und
  - den Verträgen

geben.

## Zielgruppe

Wissenschaftler/-innen und Verwaltungsbeschäftigte der OVGU

## Teilnahmevoraussetzung

Keine

## Besondere Hinweise

Anmeldung auf [www.ttz.ovgu.de](http://www.ttz.ovgu.de) erforderlich.

Gern können Sie auch an einzelnen Veranstaltungsabschnitten teilnehmen.

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016–1601

### Referent/in

Technologie-Transfer-Zentrum der OVGU,  
Abt. Forschungsförderung,  
EU-Hochschulnetzwerk Sachsen-Anhalt)

### Anmeldung und weitere Infos

[www.ttz.ovgu.de](http://www.ttz.ovgu.de)  
Tel.: 58505, E-Mail: [martina.hagen@ovgu.de](mailto:martina.hagen@ovgu.de)

### Termin

26.04.2016, 9:15 - 15.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 20.04.2016

Ort Gebäude 05, Raum 205 (Senatssaal)

### Teilnehmerbegrenzung

60 Personen

## 7. WEITERBILDUNGEN DES GLEICHSTELLUNGSBÜROS

## Weiterbildungen des Büros für Gleichstellungsfragen

Das Büro für Gleichstellungsfragen der OVGU initiiert und unterstützt verschiedene Programme zur Karriereförderung und Qualifikation des weiblichen wissenschaftlichen Nachwuchses. Dazu gehören u.a. das Mentoringprogramm COMETiN, das Netzwerk Women in Science sowie die jährliche Ausschreibung der Dorothea-Erxleben-Gastprofessur an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg.

Im Rahmen dieser Programme werden eine Reihe von Weiterbildungsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten angeboten.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.bfg.ovgu.de](http://www.bfg.ovgu.de).

# 8. EDV-KURSE DES UNIVERSITÄTSRECHENZENTRUMS

# Hochleistungsrechnen im Rechenzentrum

## Themenschwerpunkte

- Zugang
- Jobsystem
- Parallelisierung (MPI)

## Zielgruppe

Beschäftigte und Studierende der OVGU

## Teilnahmevoraussetzungen

--

## Besondere Hinweise

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1801

**Referent/in**  
Herr Jörg Schulenberg  
Universitätsrechenzentrum

Anmeldung und weitere Infos  
unter <https://elearning.ovgu.de>  
Bereich: Universitätsrechenzentrum  
Tel: 58408, E-Mail: [joerg.schulenberg@ovgu.de](mailto:joerg.schulenberg@ovgu.de)

**Termin**  
11.04.2016; 13:00-15:00 Uhr  
18.04.2016; 13:00 - 15:00 Uhr

**Ort** Gebäude 26.1-006, Raum RTL3

**Teilnehmerbegrenzung**  
20 Personen

# Einführung in LibreOffice Calc/Excel

## Inhalt und Ziele

In dieser Veranstaltung lernen Sie das Tabellenkalkulationsprogramm LibreOffice Calc kennen. Es ermöglicht mit Hilfe von Formeln und Funktionen Berechnungen durchzuführen, Daten zu bearbeiten bzw. Ergebnisse aufzuarbeiten.

## Themenschwerpunkte

- Tabellenaufbau und -gestaltung
- Einfache Formeln und Funktionen
- Diagramme

## Zielgruppe

Beschäftigte und Studierende der OVGU

## Teilnahmevoraussetzungen

--

## Besondere Hinweise

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1802

### Referent/in

Herr Eigbert Riewald  
Universitätsrechenzentrum

Anmeldung und weitere Infos  
unter <https://elearning.ovgu.de>  
Bereich: Universitätsrechenzentrum  
Tel: 52872, E-Mail: [eigbert.riewald@ovgu.de](mailto:eigbert.riewald@ovgu.de)

### Termin

25.04.2016; 13:00 – 15:00 Uhr  
02.05.2016; 13:00 – 15:00 Uhr

Ort Gebäude 26.1-006, Raum RTL3

### Teilnehmerbegrenzung

20 Personen

# Weiterführung in LibreOffice Calc / Excel

## Inhalte und Ziele

Fortgeschrittenen Techniken für LibreOffice Calc.

## Themenschwerpunkte

- Datenerfassung und -analyse
- Komplexere Funktionen
- Evtl. weitere Themen (Statistik, Makros/VBA o.Ä.) nach Bedarf

## Zielgruppe

Beschäftigte und Studierende der OVGU

## Teilnahmevoraussetzungen

Einführung in LibreOffice Calc / Excel

## Besondere Hinweise

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1803

### Referent/in

Herr Eigbert Riewald  
Universitätsrechenzentrum

### Anmeldung und weitere Infos

unter: <https://elearning.ovgu.de>  
Bereich: Universitätsrechenzentrum  
Tel: 52872, E-Mail: [eigbert.riewald@ovgu.de](mailto:eigbert.riewald@ovgu.de)

### Termin

18.05.2016; 3:00 - 15:00 Uhr  
25.05.2016; 3:00 - 15:00 Uhr

Ort Gebäude 26.1-006, Raum RTL3

### Teilnehmerbegrenzung

20 Personen

# Einführung in das Datenbanksystem LibreOffice Base

## Inhalt und Ziele

Mit Base, der frei verfügbaren Datenbank-Software von LibreOffice, erfassen, verwalten und veröffentlichen Sie Daten. Das Anlegen neuer Datenbanken geht ebenso unkompliziert von der Hand wie das Entwerfen von Formularen und Berichten unter Einsatz von variablen Steuerelementen, Bildern und grafischen Objekten.

## Themenschwerpunkte

- Grundlagen von Datenbanken
- Anlegen einer Datenbank
- Erstellen von Tabellen, Abfragen, Formularen, Berichten

## Zielgruppe

Beschäftigte und Studierende der OVGU

## Teilnahmevoraussetzungen

--

## Besondere Hinweise

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1804

### Referent/in

Herr Stephan Jacob  
Universitätsrechenzentrum

Anmeldung und weitere Infos

unter: <https://elearning.ovgu.de>

Bereich: Universitätsrechenzentrum

Tel: 58572, E-Mail: [stephan.jacob@ovgu.de](mailto:stephan.jacob@ovgu.de)

### Termin

06.04.2016; 13:00 – 15:00 Uhr

13.04.2016; 13:00 – 15:00 Uhr

20.04.2016; 13:00 – 15:00 Uhr

Ort Gebäude 26.1-006, Raum RTL3

### Teilnehmerbegrenzung

20 Personen

# Einführung in das freie Textsatzsystem LATEX

## Inhalte und Ziele

Latex ist ein Satzsystem, das für viele Arten von Schriftstücken verwendet werden kann, von einfachen Briefen bis zu kompletten Büchern. Besonders geeignet ist es für wissenschaftliche oder technische Dokumente. Latex ist für praktisch alle verbreiteten Betriebssysteme verfügbar.

## Themenschwerpunkte

- Erstellung von wissenschaftlichen Arbeiten (z. B. Bachelorarbeiten) und Präsentationen
- Anlegen eines Dokumentes
- Formatvorlagen, Layoutgestaltung
- Vorstellung verschiedener Packages von Latex

## Zielgruppe

Beschäftigte und Studierende der OVGU

## Teilnahmevoraussetzungen

--

## Besondere Hinweise

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1805

### Referent/in

Herr Mirko Otto  
Universitätsrechenzentrum

### Anmeldung und weitere Infos

unter: <https://elearning.ovgu.de>  
Bereich: Universitätsrechenzentrum  
Tel: 50142, E-Mail: [mirko.otto@ovgu.de](mailto:mirko.otto@ovgu.de)

### Termin

23.05.2016, 13:00 - 15:00 Uhr  
30.05.2016, 13:00 - 15:00 Uhr  
06.06.2016, 13:00 - 15:00 Uhr  
Ort Gebäude 26.1-006, Raum RTL3

### Teilnehmerbegrenzung

20 Personen

## Inhalt und Ziele

Die Software SPSS ist ein modular aufgebautes Programmpaket zur statistischen Analyse von Daten. Das Basismodul ermöglicht das grundlegende Datenmanagement und statistische und grafische Datenanalysen mit den gängigsten statistischen Verfahren.

## Themenschwerpunkte

- Informationen zum Programm SPSS
- Einfache Techniken der Handhabung des Statistikprogrammpakets

## Zielgruppe

Beschäftigte und Studierende der OVGU

## Teilnahmevoraussetzungen

--

## Besondere Hinweise

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1806

### Referent/in

Herr Eigbert Riewald  
Universitätsrechenzentrum

Anmeldung und weitere Infos

unter: <https://elearning.ovgu.de>

Bereich: Universitätsrechenzentrum

Tel: 52872, E-Mail: [eigbert.riewald@ovgu.de](mailto:eigbert.riewald@ovgu.de)

### Termin

08.06.2016; 13:00 – 15:00 Uhr

15.06.2016; 13:00 – 15:00 Uhr

Ort Gebäude 26.1-006, Raum RTL3

### Teilnehmerbegrenzung

20 Personen

# Einführung in die Lernplattform Moodle

## Inhalte und Ziele

Einführung in die Grundlagen der Lernplattform Moodle.

## Themenschwerpunkte

- Anlegen von Kursen, Kursmaterialien, Themen
- Einschreibemöglichkeiten

## Zielgruppe

Lehrpersonal der OVGU

## Teilnahmevoraussetzungen

Computergrundkenntnisse

## Besondere Hinweise

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1807

**Referent/in**  
Herr Mirko Otto  
Universitätsrechenzentrum

**Anmeldung und weitere Infos**  
unter: <https://elearning.ovgu.de> oder direkt bei  
Herrn Otto, Bereich: Universitätsrechenzentrum;  
Tel: 50142, E-Mail: [mirko.otto@ovgu.de](mailto:mirko.otto@ovgu.de)

**Termin**  
Nach persönlicher Vereinbarung

**Ort** --

**Teilnehmerbegrenzung**  
--

## Inhalt und Ziele

An der OVGU ist seit mehreren Jahren das CMS EGOTEC für die Gestaltung der zentralen Webseiten und für eine Vielzahl an Einrichtungen im Einsatz. Dadurch ist die Realisierung eines Corporate Designs innerhalb der OVGU ohne größere technische Grundkenntnisse für jeden Bereich möglich.

Wöchentlich findet eine Informations- und Schulungsveranstaltung für Egotec-Redakteure statt.

## Themenschwerpunkte

- Regelmäßige Schwerpunktthemen für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Möglichkeit zur individuellen Problemlösung
- Einzelheiten unter [www.cms.ovgu.de](http://www.cms.ovgu.de)

## Zielgruppe

Egotec-Redakteurinnen und Redakteure der OVGU

## Teilnahmevoraussetzungen

EgoCMS-Zugang

## Besondere Hinweise

Wie für die zentralen Weiterbildungen des Personaldezernates gilt: Nehmen Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter der OVGU an dieser Weiterbildung teil, ist im Vorfeld eine Abstimmung mit der/dem Vorgesetzten vorzunehmen.

## Kursnummer 2016-1808

**Referent/in**  
Herr Werner Liebscher  
Universitätsrechenzentrum

**Anmeldung und weitere Infos**  
unter: <https://elearning.ovgu.de>  
Bereich: Universitätsrechenzentrum  
Tel: 58329, E-Mail: [werner.liebscher@ovgu.de](mailto:werner.liebscher@ovgu.de)

**Termin**  
Mittwochs, 11:00 – 13:00 Uhr

**Ort** Gebäude 26.010, Videokonferenzraum  
**Teilnehmerbegrenzung**  
20 Personen



## 9. MITARBEITERSPORT

## Mitarbersport Badminton

### Inhalte und Ziele

Badminton ist eine faszinierende Sportart, die durch ihre vielseitigen Anforderungen und ihren Wettkampfcharakter (exakte Regeln und Spielfelder bei Einzel-, Doppel- und Mixed-Wettbewerben) kaum noch etwas mit dem altbekannten Federball zu tun hat.

Allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg sowie der Hochschule Magdeburg-Stendal (FH) wird im Rahmen dieses Angebotes die Möglichkeit zum freien Spielen gegeben. Dabei wird die Beherrschung von Badminton-Grundtechniken natürlich vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU und der Hochschule Magdeburg-Stendal

### Teilnahmevoraussetzung

Beherrschung von Badminton-Grundtechniken.

### Besondere Hinweise

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) loreen.lesske@ovgu.de.*

### Kursnummer 2016–1901

**Übungsleiter/in**  
Herr Ralf Böhm  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
mittwochs 18.30 – 20:00 Uhr

**Ort** Sporthalle 3

**Teilnehmerbegrenzung** Freies Spiel 12 Personen

# Mitarbeitersport Bewegungspause

## Inhalte und Ziele

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter können ihre Mittagspause aktiv gestalten und arbeitsplatznah das Potenzial der Mittagspause nutzen. Gesundheitsorientierte Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsprogramme sollen in dieser bewegten Pause zu einer besseren Stressbewältigung beitragen und Ihr Wohlbefinden steigern, damit Sie erholt und motiviert und an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren können.

Ein Wechsel der Bekleidung ist nicht erforderlich.

## Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU  
und der Hochschule Magdeburg-Stendal

## Teilnahmevoraussetzung

--

## Besondere Hinweise

--

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) [loreen.lesske@ovgu.de](mailto:loreen.lesske@ovgu.de).*

## Kursnummer 2016-1902

### Übungsleiter /in

Herr Thomas Kirchner  
SPOZ

### Anmeldung und weitere Infos

Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

### Termin

Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
mittwochs 12.30 - 13:30 Uhr

Ort Bewegungshalle HS-Campus Herrenkrug

Teilnehmerbegrenzung 25 Personen

## Mitarbeitersport Fitness/Kraft

### Inhalte und Ziele

Diese ausdauerorientierte Kombination aus Krafttraining (an Geräten), Gymnastik und Entspannung ist ideal für alle, die sich fit halten wollen. Dieses Angebot eignet sich besonders für Einsteiger.

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU  
und der Hochschule Magdeburg-Stendal

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

Bitte ein Handtuch mitbringen!

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) [loreen.lesske@ovgu.de](mailto:loreen.lesske@ovgu.de).*

### Kursnummer 2016–1903

**Übungsleiter/in**  
Herr Ralf Müller  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
mittwochs von 16:00 - 17:30 Uhr

**Ort** Sporthalle 1, Gebäude 41 (Zschokkestraße)  
Fitnessräume im Kellertrakt

**Teilnehmerbegrenzung** 12 Personen

# Mitarbeitersport Functional-Outdoor-Fit an der Uni

## Inhalte und Ziele

"Ausdauer- & Krafttraining, Spaß am Sport und einfach mal auspowern."

Mit diesen Worten lässt sich der Kurs wahrscheinlich am besten beschreiben. Ähnlich dem Freeletics-Konzept trainieren wir die meiste Zeit mit dem eigenen Körpergewicht. Das Training findet teilweise draußen statt, wobei die Plätze und damit auch der Untergrund (auf dem trainiert wird) variieren. Jeder ist herzlich eingeladen teilzunehmen und mit viel Spaß und Schweiß die eigenen sportlichen Leistungen zu verbessern.

## Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU und der Hochschule Magdeburg-Stendal

## Teilnahmevoraussetzung

--

## Besondere Hinweise

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) [loreen.lesske@ovgu.de](mailto:loreen.lesske@ovgu.de).*

## Kursnummer 2016-1904

**Übungsleiter/in**  
Frau Julia Grünhage  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Es stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest, ob der Kurs im SoSe 2016 stattfindet

**Ort** Sporthalle 3 - Campus, Gebäude 31 (hinter der Mensa), Gymnastikraum 0.25/Gelände

**Teilnehmerbegrenzung** 15 Personen

## NEU: Mitarbeitersport Herz-Kreislauf-Training

### Inhalte und Ziele

Eine Stunde pro Woche trainieren, bringt für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Beschwerden oder Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems, einen optimalen Mix zwischen Anstrengung/Training und der wichtigen Ruhe- bzw. Erholungsphase.

Der Kurs bietet die Möglichkeit dies zu erlernen. Verschiedene Varianten des Herz-Kreislauf-Trainings werden vorgestellt und geübt (Steppaerobic, Kreistraining für Beweglichkeit und Kraft, Powergymnastik, Joggen oder auch Walking). Sie lernen die richtige Handhabung des Pulsens bei Belastung und in Ruhe.

Eine kurze Entspannung zum Schluss rundet die Trainingsstunde ab.

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU und der Hochschule Magdeburg-Stendal

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) [loreen.lesske@ovgu.de](mailto:loreen.lesske@ovgu.de).*

Dieser Kurs wird von der Techniker Krankenkasse (TK) im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der OVGU gesponsert.



### Kursnummer 2016–1905

**Übungsleiter/in**  
Frau Ulrike Beige  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
donnerstags 15:30 - 16:30 Uhr

**Ort** Sporthalle 3 - Campus, Gebäude 31 (hinter der Mensa), Gymnastikraum 0.14 (Kellertrakt)

**Teilnehmerbegrenzung** 15 Personen

# Mitarbeitersport Gesundheitssport

## Inhalte und Ziele

Mit einer z. T. geräteunterstützten und vielseitigen Gymnastik werden besonders die Muskulatur in den Bereichen Bauch, Brust, Hüfte, Gesäß sowie der Kreislauf im Wohlbefindlichkeitsbereich trainiert.

## Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU  
und der Hochschule Magdeburg-Stendal

## Teilnahmevoraussetzung

--

## Besondere Hinweise

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) [loreen.lesske@ovgu.de](mailto:loreen.lesske@ovgu.de).*

## Kursnummer 2016-1906

**Übungsleiter/in**  
Frau Sabine Dreibrod  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
donnerstags 17:00 Uhr – 18:30 Uhr

**Ort** Hochschule MD-Stendal/Herrenkrug  
(Breitscheidstraße 2), Bewegungshalle

**Teilnehmerbegrenzung** 30 Personen

## Mitarbeitersport Nordic Walking

### Inhalte und Ziele

Das Nordic Walking ergänzt das Walking (schnelles Gehen mit ständigem Bodenkontakt) um den Einsatz hüfthoher Stöcke, die im Rhythmus der Schritte mitgeführt werden. Diese zusätzliche Arm-Stockarbeit bewirkt bei diesem idealen Ganzkörpertraining und Ausdauersport eine Beanspruchung des gesamten Muskelapparates.

Nordic-Walking garantiert eine Verbesserung der aeroben Fitness, strafft die Brust- und Schultermuskulatur, löst Muskelverspannungen im Nacken sowie in der Schulterregion, reduziert die Belastung der Kniegelenke und trägt zu einem optimalen Energieumsatz (Fettverbrennung) bei.

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU  
und der Hochschule Magdeburg-Stendal

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) [loreen.lesske@ovgu.de](mailto:loreen.lesske@ovgu.de).*

### Kursnummer 2016–1907

Übungsleiter/in

Termin

Es stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest, ob der Kurs im SoSe 2016 stattfindet

Anmeldung und weitere Infos

Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

Ort

Teilnehmerbegrenzung

# Mitarbeitersport

## PausenExpress an der OVGU

### Inhalte und Ziele

Der PausenExpress ist eine aktive (Mittags-) Pause für Beschäftigte der OVGU. Der PausenExpress-Trainer kommt dabei einmal wöchentlich zur gebuchten Zeit direkt an den Arbeitsplatz und bietet für kleine Gruppen von 4-8 Personen eine 15-minütige Bewegungseinheit bestehend aus Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Der Schwerpunkt liegt auf Übungen für den Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Der Trainer bringt dazu verschiedene Kleinsportgeräte (Theraband, Massageball, Brasils etc.) mit.

Die Übungen sind so abgestimmt, dass die Teilnehmer möglichst nicht ins Schwitzen kommen und somit kein Kleidungswechsel nötig ist.

### Zielgruppe

Nur für Beschäftigte der OVGU

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

*Bitte beachten Sie das besondere Anmeldeverfahren. Weitere Informationen dazu unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de) (PausenExpress-Button auf der rechten Seite).*

*Der Pausenexpress wird von der Hochschulleitung unterstützt und kann während der Arbeitszeit in Anspruch genommen werden, wenn keine dienstlichen Belange entgegenstehen.*



### Kursnummer 2016-1908

**Übungsleiter/in**  
verschiedene

#### **Anmeldung und weitere Infos**

Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

#### **Weitere Infos:**

Sinah Ertl : [pausenexpress@ovgu.de](mailto:pausenexpress@ovgu.de)

#### **Termin**

Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 18.04.2016  
Termine montags bis freitags zw. 11 und 13 Uhr

**Ort** am jeweiligen Arbeitsplatz

#### **Teilnehmerbegrenzung**

4-8 Personen pro Gruppe

# Mitarbeitersport

## Rücken-Fit

### Inhalte und Ziele

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, Dehnungsübungen zur Mobilisation, Haltungsschule sowie Elemente der Rückenschule. Entspannungssequenzen runden die Trainingseinheit ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Ziel des Kurses ist, die Vorbeugung und Reduzierung von gesundheitlichen Risiken durch verhaltens- und gesundheitsorientierter Bewegung.

Der Kurs ist für Neueinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU und der Hochschule Magdeburg-Stendal

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

Der Kurs ist für Neueinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) [loreen.lesske@ovgu.de](mailto:loreen.lesske@ovgu.de).*

## Kursnummer 2016–1909

**Übungsleiter/in**  
Frau Katrin Herrmann  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
dienstags von 16:00 - 17:30 Uhr

**Ort** Sporthalle 3 - Campus, Gebäude 31 (hinter der Mensa), Gymnastikraum 0.14 (Kellertrakt)

**Teilnehmerbegrenzung** 20 Personen

# NEU: Mitarbeitersport Tai-Chi

## Inhalte und Ziele

In dem Kurs „Tai Chi im Alltag“ erhalten sie einen Einblick in die Bewegungs-, Kampf- und Lebenskunst des Taijiquan (Tai Chi).

Durch vielfältige Übungen können sie mehr über ihren Körper, den Geist und die damit verbundenen Lebenszusammenhänge erfahren.

Sie erhalten Informationen zur Stressvermeidung, den Umgang mit Stress und zur Stressreduzierung, einfache Körperübungen, Bewegungsabläufe, Meditation- und Atemübungen, in Ruhe und Bewegung, zur Regeneration, Erholung und Neustrukturierung des Körpers und des Geistes.

Unterstützt wird das Üben durch Handouts und dem Zugang zu Übungsvideos.

## Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU  
und der Hochschule Magdeburg-Stendal

## Teilnahmevoraussetzung

--

## Besondere Hinweise

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) [loreen.lesske@ovgu.de](mailto:loreen.lesske@ovgu.de).*

Dieser Kurs wird von der Techniker Krankenkasse (TK) im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der OVGU gesponsert.



## Kursnummer 2016-1910

### Übungsleiter/in

Herr René Taurer  
Fachübungsleiter Reha- und Gesundheitssport |  
Lehrer für Taijiquan und Qigong

### Anmeldung und weitere Infos

Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

### Termin

Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
montags 15:30 - 16:30 Uhr

Ort Sporthalle 3 - Campus, Gebäude 31 (hinter  
der Mensa), Raum 123 (1. OG)

### Teilnehmerbegrenzung

16 Personen pro Gruppe

## Mitarbersport Tennis

### Inhalte und Ziele

Tennis ist ein Rückschlagspiel dessen Vorläufer bereits im Mittelalter existierten. Das Tennisspiel der heutigen Zeit inklusive Regelwerk entstand im Jahre 1877 in Wimbledon. Ein Spiel kann von zwei Einzelspielern in einem so genannten Einzel oder von vier Spielern im so genannten Doppel ausgetragen werden. Treten in einem Doppel pro Mannschaft je ein weiblicher und ein männlicher Spieler an bezeichnet man dies als Mixed.

Die jeweiligen Gegner stehen sich auf einem Spielfeld gegenüber, das durch ein etwa 90 cm hohes Netz halbiert ist. Ziel des Spiels ist es, den Tennisball (filzbezogener Gummihohlball) mit Hilfe des Tennisschlägers so in das gegnerische Feld zu spielen, dass es dem Kontrahenten nicht mehr möglich ist, diesen regelgerecht zurückzuspielen.

Dieses Sportangebot bietet (ehemaligen) Hochschullehrern die Möglichkeit an ihrer Technik zu feilen und Wettkampfpraxis zu bekommen.

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU und der Hochschule Magdeburg-Stendal

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

Der Kurs ist für fortgeschrittene Spielerinnen und Spieler.

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) loreen.lesske@ovgu.de.*

### Kursnummer 2016–1911

**Übungsleiter/in**  
Frau Katrin Holz u.a.  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
donnerstags von 16:00 - 18:00 Uhr

**Ort** Tennisplätze des USC MD e.V. (SH3)

**Teilnehmerbegrenzung** 12 Personen

# Mitarbeitersport

## Volleyball

Volleyball zählt zu der Gruppe der Rückschlagspiele und stammt ursprünglich aus den USA. In diesem Spiel stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern in einer Halle auf einem Spielfeld gegenüber, das durch ein Netz geteilt ist.

Ziel des Spiels ist es, den Ball so in das Feld der anderen Mannschaft zu spielen, dass der Gegner nicht regelgerecht zurückspielen kann. Der Ball darf hierbei dreimal in Folge (zuzüglich Blockkontakt) von Spielern einer Mannschaft berührt werden, bevor er in das gegnerische Feld gespielt werden muss.

Dieses Sportangebot bietet (ehemaligen) Hochschullehrern/Mitarbeitern die Möglichkeit an ihrer Technik zu feilen und Wettkampfpraxis zu bekommen.

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU  
und der Hochschule Magdeburg-Stendal

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) [loreen.lesske@ovgu.de](mailto:loreen.lesske@ovgu.de).*

## Kursnummer 2016-1912

**Übungsleiter/in**  
Frau Dr. Marita Daum  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
montags von 16:30 – 18:00 Uhr

**Ort** MultifunktionsSportanlage an der SH3 (Uni-Campus)

**Teilnehmerbegrenzung** 12 Personen

## Mitarbeitersport WS-Gymnastik/Entspannung

### Inhalte und Ziele

Die Wirbelsäulengymnastik ist ein optimales Fitnessstraining für den Rücken mit hohem Gesundheitswert.

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Dieses führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bereits bestehende Probleme beheben.

Jede Einheit klingt mit einem 15-minütigen Entspannungsteil im Sinne der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson mit eingebundenen Phantasiereisen aus.

### Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU und der Hochschule Magdeburg-Stendal

### Teilnahmevoraussetzung

--

### Besondere Hinweise

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) loreen.lesske@ovgu.de.*

### Kursnummer 2016–1913

**Übungsleiter/in**  
Frau Dr. Marita Daum  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
montags von 16:30 – 18:00 Uhr

**Ort** Multifunktionssportanlage an der SH3 (Uni-Campus)

**Teilnehmerbegrenzung** 12 Personen

# Mitarbeitersport Yoga

## Inhalte und Ziele

Der Begriff "Yoga" stammt aus dem Sanskrit und beschreibt ein philosophisch-religiöses Meditationssystem aus Indien. Vermutlich wurde bereits im 2. Jahrhundert v. Chr. hierfür ein schriftliches Regelwerk fixiert.

Das Hatha-Yoga, das auch im Hochschulsport gelehrt wird, ist eine Schule des Yoga, die sich durch eine Vermischung mit europäischen Denkansätzen entwickelt hat. Ziel des Hatha-Yoga ist die Steigerung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens. Der Weg führt über erhöhte Beweglichkeit und Gesundheit des Körpers in das Innere des Übenden, also zu seinem Selbst.

Die Stunden erfolgen überwiegend mit Musikbegleitung.

## Zielgruppe

Beschäftigte der OVGU  
und der Hochschule Magdeburg-Stendal

## Teilnahmevoraussetzung

--

## Besondere Hinweise

*Beschäftigte der OVGU können ihren Nachwuchs im Alter von 2 Monaten bis zu 6 Jahren in der Zeit der SPOZ-Mitarbeiterkurse im Campuskinderzimmer betreuen lassen. Die Betreuungsstunde kostet 5,00 €. Weitere Nachfragen und Infos auch zur Buchung erhalten Sie bei Frau Loreen Lesske (Familienbeauftragte) loreen.lesske@ovgu.de.*

## Kursnummer 2016-1914

**Übungsleiter/in**  
Frau Franca Sobbe  
SPOZ

**Anmeldung und weitere Infos**  
Online-Anmeldung ab Do, 07.04.2016 um 8 Uhr  
unter [www.ovgu.spoz.de](http://www.ovgu.spoz.de)

**Termin**  
Kursbeginn im SoSe 2016: Woche ab 11.04.2016  
dienstags 17:30 – 19:00 Uhr

**Ort** Sporthalle 3 - Campus, Gebäude 31 (hinter der Mensa), Gymnastikraum 0.14 (Kellertrakt)

**Teilnehmerbegrenzung** 18 Personen



