

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Studierende,

die kommenden Wochen verlangen von uns viel ab: Einschränkung, Veränderung, aber auch Besinnung auf das Wesentliche. Es gilt nun mit Zuversicht und einem kühlen Kopf gesund zu bleiben. Wir als Team des Sport- und Gesundheitszentrums möchten Sie mit unserem **virtuellen h² pausenexpress** dabei unterstützen. Wir haben Ihnen zudem einige Möglichkeiten unserer Partner sowie weitere aktuell kostenfrei verfügbare Angebote zusammengestellt, die Sie in dieser E-Mail finden können (für einige Angebote ist eine Registrierung erforderlich).

1. Virtueller h² pausenexpress für Ihr Home Office oder Büro

Der h² pausenexpress kommt ab dem 31.03.20 zu Ihnen nach Hause! Für die Zeit des Notbetriebs der Hochschule werden wir im Live-Stream sowie per Aufzeichnung für Sie da sein. Jeden Dienstag und Donnerstag um 12:00 Uhr können Sie für 15 Minuten eine bewegte Pause über Stream von Ihrem Rechner aus mitmachen. Dazu besuchen Sie einfach unsere [Homepage und klicken rechts in der Marginalspalte unter Direktlinks auf "h² pausenexpress"](#). Der aktuelle Streaminglink ist dort für Sie hinterlegt. Im Stream werden Sie weder gesehen oder gehört. Sie sehen lediglich die Trainerin und folgen den Anweisungen. Ein Chatfenster steht für Fragen und Feedback bereit. Im Anschluss wird die Einheit in der Mediathek der Hochschule eingestellt, sodass Sie auch zu anderer Zeit darauf zugreifen können.

Tragen Sie sich den Termin am besten direkt in Ihren Kalender ein. Es stehen Ihnen gemäß geltender Dienstvereinbarung einmal pro Woche 15 Minuten Arbeitszeit für bewegte Pausen am Arbeitsplatz zur Verfügung. Möchten Sie beide Einheiten wahrnehmen, sprechen Sie sich bitte mit Ihrem/r Vorgesetzten ab. Im Rahmen Ihrer Mittagspause sollte das problemlos möglich sein.

Bitte beachten Sie: Auch wir befinden uns mit Videokonferenzen und Streaming noch in der Testphase. Sollte die Verbindung über das Portal "DFNconf" zu instabil sein, werden wir die Einheiten im Vorfeld aufzeichnen und den Link auf unserer Homepage dementsprechend ersetzen. Sie können sich dann die aktuelle Einheit aus der Mediathek auswählen.

Sollten Sie einen Email-Reminder für die Einheiten wünschen, antworten Sie bitte kurz auf diese Email. Wir nehmen Sie dann in den Verteiler auf und kontaktieren Sie jeweils am Vormittag der Einheit.

2. Techniker Krankenkasse - Umfangreicher digitaler Gesundheitscoach

Der TK-GesundheitsCoach unterstützt Sie dabei, Ihr persönliches Gesundheitsziel zu erreichen: ob mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung oder zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören. Studierende und Beschäftigte unserer Hochschule können den TK-GesundheitsCoach unabhängig einer Versicherung bei der TK kostenfrei nutzen. [Hier](#) den Gutscheincode **h2TK2020** eingeben. Es ist eine Registrierung zur Nutzung erforderlich.

3. Fit/One in Kooperation mit Les Mills - kostenfreie Sportkurse

Fit/One stellt aktuell die "Les Mills Kurse" kostenfrei zur Verfügung: [Les Mills On Demand bietet 95 kostenlose Workouts](#) in 8 Kategorien an. Einige Workouts sind auf Englisch, aber mit Hilfe der visuellen Unterstützung sollte das Training kein Problem sein.

4. FitX - kostenfreie Sportkurse und Trainingsplanung

FitX bietet aktuell auf Youtube sogenannte "classX" an, z. B. [30 Minuten HIIT full body](#). Außerdem wird Mitgliedern (die Hochschule hat eine Kooperation für vergünstigte Mitgliedschaften) eine kostenfreie [Trainingsapp](#) mit Vorschlägen für Home Workouts zur Verfügung gestellt.

5. Elbe Fitness/ Peak Gym Magdeburg in Kooperation mit Life Fitness Deutschland - kostenfreie Sportkurse

Die Magdeburger Fitnessstudios Elbe Fitness und Peak Gym bieten über Life Fitness Deutschland kostenfrei den ["Digital Coach"](#) an.

6. Fitness First - kostenfreie Sportkurse

Fitness First bietet über Youtube verschiedene Home Workouts an. Sie finden dort sogar einen richtigen [Online-Kursplan](#) zum Mitmachen für zuhause.

7. McFIT/ Cyberobics - kostenfreie Sportkurse

McFIT bietet aktuell die [App "Cyberobics"](#) für 4 Wochen gratis an. Cyberobics ist das virtuelle Kursformat von McFIT, welches auch in den Studios Anwendung findet. Hier sind zahlreiche Gruppenkurse und Trainingsprogramme hinterlegt. Das Handling ist wie folgt: im Menü auf "Login" klicken und ein Nutzerkonto erstellen, dann im Menü auf "Upgrade" und die Mitgliedschaft "Gold 1 Monat-LIVE & On Demand" auswählen, auf "Gutschein einlösen" klicken. Der Gutscheincode lautet **workout@home**. Wichtig: Der Gutscheincode ist ausschließlich über einen Webbrowser einlösbar - eine Einlösung über den AppStore ist nicht möglich.

8. Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) - kostenfreie Sportkurse und Ernährungstipps

Die DHfPG hat ein Unterstützungspaket rund um Gruppentraining, Functional Training und Ernährung zusammengestellt. Der erste Teil umfasst die Videoreihe „Full-Body-Workout“ mit insgesamt fünf Einzelvideo. Das erste davon finden Sie [hier](#). Die zweite Reihe wurde dem Pilates gewidmet und Sie finden die Übungen [hier](#).

9. Zahlreiche Apps im Appstore, z. B. Yoga oder GetToWorkout – kostenfreie Sportkurse

Im Appstore gibt es zahlreiche weitere Anwendungen, so zum Beispiel für

- Yoga: ["Down Dog"](#)
- [GetToWorkout](#) (von Personal Trainern angeleitete Video Workouts sowie einige Yoga Sessions): mit E-Mail registrieren, auf www.gettoworkout.com/stayfit Emailadresse und Freischaltcode **StayFit** eingeben, Account freischalten und App nutzen

10. Weitere Tipps, um gesund zu bleiben

- Moderate Bewegung zuhause oder soweit möglich an der frischen Luft
- Ausgewogene und vollwertige Ernährung, viel Gemüse und moderat Obst
- Viel Flüssigkeit trinken (2-4 Liter Wasser und ungesüßter Tee)
- Erholsamer Schlaf (7-8 Stunden)
- Vitamin D und C für ein starkes Immunsystem
- Teilnahme an unserer [Morning Challenge im Mai und der Academic Bicycle Challenge im Juni](#)
- [Weitere Tipps](#) für ein starkes Immunsystem

Wir hoffen, wir konnten Ihnen damit etwas Inspiration für die kommenden Wochen geben und stehen für Rückfragen und Feedback sehr gern zur Verfügung.

Blieben Sie gesund!

Mit sportlichen Grüßen
Ihr Team vom Sport- und Gesundheitszentrum