



Unser Angebot für Ihr Wohlbefinden

VIEL MEHR ALS NUR
EIN GUTER JOB.

Bewegung und Sport

Unsere Kurse stehen allen Mitarbeitenden kostenlos zur Verfügung und können ohne Anmeldung besucht werden. Kursort ist die Gymnastikhalle.

Yoga

In den Yoga-Übungen werden Kraft, Beweglichkeit, Konzentration und Koordination trainiert. Die Synchronisation von Bewegung und Atmung ist dabei sehr wichtig.

Montag 16.30 – 17.20 Uhr

Freitag 12.30 – 13.20 Uhr

Pilates

Pilates kräftigt den Körper vom Zentrum aus. Dies fördert das Gleichgewicht und optimiert die Körperhaltung.

Dienstag 11.35 – 12.20 Uhr

12.30 – 13.15 Uhr

Donnerstag 11.30 – 12.15 Uhr

12.30 – 13.15 Uhr

Zumba

Zumba vereint Latino-Rhythmen mit einfach nachzumachenden Bewegungen zu einem einzigartigen Fitnessprogramm.

Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr

Fitnessboxen

Fitnessboxen ist eine Trainingsmethode, die Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer fördert.

Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr

USB Trainingsraum

Im spitaleigenen Trainingsraum stehen Ihnen zu Randzeiten kostenlos diverse Kraft- und Fitnessgeräte zur Verfügung – nach Online-Anmeldung und obligatorischer Trainingseinführung.

Sportclub Universitätsspital Basel (SCUB)

Lust auf Fussball, Judo/Jiu-Jitsu, Squash, Tischtennis oder Volleyball?

Das vielseitige Angebot unseres Sportclubs steht allen offen.

Bewegung für zwischendurch

Ein spontanes Angebot für eine schnelle Pause bieten Tischtennistisch und Töggelikasten im Foyer des «Centrino».

Vergünstigungen in Basler Fitnessstudios

Wenn Sie lieber ins Studio gehen, um sich fit zu halten, bieten wir Ihnen eine Reihe von Vergünstigungen in verschiedenen Basler Fitnessclubs an.



- Tagsüber gelangen Sie über den Anlieferungsplatz hinter den Rosettibau. Von dort gehen Sie via Hinterhof zum Eingang der Halle.

Entspannung

Qi Gong/Tai Chi

Mit den Bewegungs- und Meditationsformen des Qi Gong und Tai Chi trainieren Sie Ihre Koordination und Beweglichkeit.
Montag 12.15 – 13.15 Uhr

Meditation

Über Atem-, Entspannungs- und Energieübungen lernen Sie Ihren Körper wahrzunehmen und sich zu zentrieren.
Donnerstag 07.15 – 08.00 Uhr

Vergünstigte Massagen am USB

Gönnen Sie sich zur Entspannung eine wohltuende Massage. Die Physiotherapie bietet allen Mitarbeitenden Massagen zum vergünstigten Preis von CHF 37 pro halbe Stunde. (Anmeldung: Tel.: 57480)

Entspannung für zwischendurch

Für die Pause zwischendurch bieten der wunderschöne Spitalgarten und die zahlreichen Liegestühle rund um das «Centrino» Gelegenheit, Energie zu tanken.

Duschkmöglichkeiten

Für alle, die Sportkurse besuchen oder joggen gehen, gibt es Duschkmöglichkeiten im Klinikum 1, 1. UG. Dafür muss der Badge frei geschaltet werden. (Weitere Infos: Katja Wyss (HR), Tel.: 52566, katja.wyss@usb.ch)

Gesundheit am Arbeitsplatz

Personalarztendienst

Der Personalarztendienst führt Eintrittsuntersuchungen durch und steht Ihnen gerne für eine medizinische Beratung bei gesundheitlichen Problemen am Arbeitsplatz zur Verfügung. Insbesondere bietet er an, den Impfstatus zu überprüfen.

Kontakt

Dr. med. Florian Banderet,
Dr. med Michael Trippel
Schanzenstrasse 55, Bettenhaus 3, EG
Tel.: 52951, personalarztendienst@usb.ch

Betriebsergonomie

Die Betriebsergonomie unterstützt Ihre Gesundheit durch individuelle Arbeitsplatzabklärungen. Dabei werden Ihre Arbeitsmittel und die Umgebungsfaktoren immer mit berücksichtigt. Durch persönliche Anleitungen zu ergonomischem Bewegungsverhalten lernen Sie, Fehlhaltungen und Überbelastungen langfristig zu vermeiden.

Kontakt

Claudia Cierpka, Ergotherapeutin FH,
CAS Betriebsergonomie
Tel.: 87750, claudia.cierpka@usb.ch

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie **im Intranet unter «Arbeiten am USB»**.

Human Resources Management

Universitätsspital Basel
Hebelstrasse 36
CH-4031 Basel