



**BGM**

**BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITS-  
MANAGEMENT**



Liebe BGM – Teilnehmerinnen,  
Liebe BGM – Teilnehmer,

im Frühjahrstrimester 2024 haben Sie wieder die Möglichkeit am BGM-Angebot teilzunehmen. Die Angebote sind kostenfrei und werden als Dienstzeit (max. 90 min. pro Woche) anerkannt.

Bitte nehmen Sie die Information der Personalabteilung zu Kenntnis: Für Mitarbeitende der UniBw München ist eine Maßnahme des BGMs pro Woche mit max. 90 Minuten als Arbeitszeit anrechenbar. Grundsätzliche Voraussetzung zur Teilnahme ist die dienstliche Abkömmlichkeit. Eine Abstimmung mit den Vorgesetzten ist unabdingbar. Die Anrechnung auf die Arbeitszeit gilt ausschließlich für ausgewiesene Maßnahmen des BGMs.

Ich wünsche Ihnen ein gesundheitsförderndes Trimester!

## **Kontakt**

Xenia Mende-Seufert

Beauftragte für das  
Betriebliche Gesundheitsmanagement

Mail: [bgm@unibw.de](mailto:bgm@unibw.de)

Homepage: [www.unibw.de/bgm](http://www.unibw.de/bgm)

Für alle Angebote ist eine Anmeldung über unser Portal erforderlich:

<https://formulare.unibw.de/authenticate.do>

Anmeldungen per Email werden nicht berücksichtigt. Ausnahmen sind gekennzeichnet.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei Übersteigen des TN-Kontingents die Vergabe nach Losverfahren erfolgt.



## ***Allgemeine Hinweise für Teilnehmende von BGM/BGF-Maßnahmen***

- Tragen Sie sich bitte wie gewohnt verbindlich in die jeweiligen Kurse ein.  
*Erst nach Erhalt einer Bestätigung ist eine Kursteilnahme möglich.*
- Teilnehmende mit Krankheitssymptomen sind weiterhin von der Teilnahme am Kurs ausgeschlossen.
- Bitte melden Sie sich bei der jeweiligen Kursleitung oder über [bgm@unibw.de](mailto:bgm@unibw.de) ab, wenn Sie verhindert sind (Urlaub, Krankheit, beruflicher Terminkonflikt oder sonstige Gründe).



## **Montag** **Rückenfit**

Der Rückenkurs richtet sich an Beschäftigte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems. Er vereinbart die Aspekte der Förderung von regelmäßiger Aktivität, Abbau psychischer Stressfaktoren und einer veränderten Einstellung zu Rückenschmerzen. Ziel ist die Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitsförderliche Aktivitäten und die Vorbeugung und Reduzierung muskuloskeletaler Erkrankungen.

Der Kurs beinhaltet:

- Wissensvermittlung zur Entstehung und Bedeutung von Rückenschmerzen
- Bewegungseinheiten zur Verbesserung der Bewegungsfunktion der Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Koordinationstraining und Entspannungstraining
- Schulung der Körpererfahrung und Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen sowie Maßnahmen zur Integration des Gelernten in den Alltag

**Start:** Montag, 15.04.2024; 11:00 – 11:45 Uhr

Kurstermine im FT: 15.04, 22.04, 06.05, 13.05, 03.06, 10.06, 17.06,

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referent:** G. Schneider





**Wichtige Information: Es müssen beide Termine besucht werden!**

## ***Klettern als Gesundheitssport***

### ***Kletterkurs Anfänger – Toprope-Kurs mit Abschluss Toprope-Schein – DAV***

**Dienstag 23.04 und Mittwoch 24.04. jeweils von 09:00 – 12:00 Uhr**

Klettern als effektives Kraft- und Beweglichkeitstraining zur:

- Förderung der Ganzkörpermuskulatur – von den Fingern bis zum Zehenspitzen
- Förderung der effizienten Nutzung der Muskeln
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Kraftausdauer
- Mobilisierung der Wirbelsäule

Voraussetzung: Spaß am Klettern und das Besuchen beider Termine

**Ort:** Kletterturm

**Referentin:** Lisa-Karoline Hornberger

Bitte beachten Sie die Information der Personal-  
Abteilung zur Anrechnung auf die Arbeitszeit



Universität der Bundeswehr München

**Institut für  
Sportwissenschaft***Forschungs- und Lehrgebiet Sportpsychologie*

Bild: © UniBw M/Siebold

## **Dienstag** **ExerCube: Virtuelles Ganzkörpertraining**

Der ExerCube wird mit ganzheitlichen funktionellen Trainingsbewegungen gesteuert. Funktionelles Training ist bekannt für seine allgemeinen Trainingseffekte zur Steigerung von Ausdauer, Kraft und Flexibilität. Es steht für die Beanspruchung mehrerer Muskel- und Gelenkaktivitäten, die Kombination von Ober- und Unterkörperbewegungen und die Mehrnutzung des Körpers in jeder Bewegung. Die zusätzliche kognitive Herausforderung, die den Spielenden durch verschiedene audiovisuelle und spielmechanische Signale vermittelt wird, macht den ExerCube zu einem ganzheitlichen Körper- und Gehirntaining. Ein spezielles Motion-Tracking-System überträgt die Bewegungen der Spielenden auf den Avatar auf der virtuellen Rennstrecke. Während des Trainings tragen die Spielenden zur Steuerung der individuellen Belastung einen Herzfrequenzsensor. (Quelle: <https://sphery.ch>)

Individuelle Zeitslots werden  
nach Anmeldung vereinbart

**Start:** Dienstag, 16.04.2024, 15:00 - 17:00 Uhr/Individuelle Zeitslots (ca. 20-30 Minuten)

**Ort:** Halle 75, Labor des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie

**Referenten:** AG des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie (Franziska Pintz und Alissa Wieczorek)



Universität der Bundeswehr München

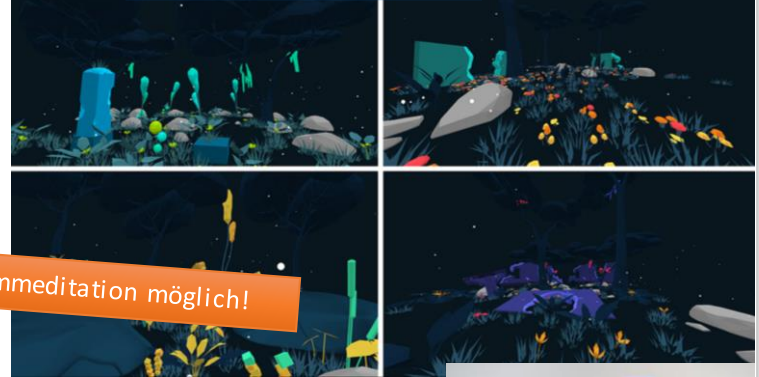
**Institut für  
Sportwissenschaft***Forschungs- und Lehrgebiet Sportpsychologie*

→ je nach Wunsch und Bedarf virtuelle Geh- und/oder Atemmeditation möglich!

## **Dienstag Virtuelle Gehmeditation „Stepwise“ & Atemmeditation „Flowborne“**

Spaziergänge in der Natur sind eine bekannte und wirksame Möglichkeit, sich vom stressigen Alltag zu erholen und Entspannung sowie Erholung zu finden.

Zahlreiche empirische Studien haben gezeigt, dass Spaziergänge in der Natur, z. B. in Parks oder Wäldern, erfolgreich Stresssymptome reduzieren, die Stimmung und das Wohlbefinden verbessern und die geistigen Ressourcen wiederherstellen können. Mit den zunehmenden technologischen Fortschritten bei Computersimulationen kann eine mögliche Lösung für die mangelnde praktische Verfügbarkeit von Naturspaziergängen darin bestehen, solche Erfahrungen mit moderner Virtual-Reality-Technologie (VR) zu simulieren. Mit Hilfe einer ausgefeilten Simulation können die erholsamen Wirkungen von Naturspaziergängen in Situationen zugänglicher gemacht werden, in denen sie sonst nicht verfügbar sind (Rockstroh et al., 2020).

Quelle Bild: <https://doi.org/10.3389/frvir.2020.598282>Quelle Bild: <https://unsplash.com>

Individuelle Zeitslots werden  
nach Anmeldung vereinbart

**Start:** Dienstag, 16.04.2024, 08:30 - 09:30 Uhr/Individuelle Zeitslots (ca. 20-30 Minuten)

**Ort:** Halle 75, Labor des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie

**Referenten:** AG des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie (Alissa Wieczorek)





## **Dienstag** **Yin Yoga**

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Praxis, die darauf abzielt, tiefe Entspannung und Flexibilität im Körper zu fördern. Durch längeres Halten von Positionen werden tiefe Muskelschichten und Faszien gedehnt, während gleichzeitig der Geist zur Ruhe kommt. Yin Yoga hilft, Stress abzubauen, das Nervensystem zu beruhigen und die Flexibilität zu verbessern. Es ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit, um sich während der Entspannungsphasen warm zu halten.

**Start:** Dienstag, **16.04.2024**; 11:30 - 12:30 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referentin:** Johanna Frisch







## **Mittwoch**

### ***Fit in den Tag – effektives Training mit Eigengewicht***

Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Für ein abwechslungsreiches Training werden Sie zu unterschiedlichen Übungen angeleitet um Ihre Muskulatur ganzheitlich zu stärken. Durch Anpassung des Schwierigkeitsgrades der Übungen ist der Kurs für Jede Person geeignet, die sich gern sportlich betätigen will, um die eigene Gesundheit zu fördern und Spaß an der Bewegung zu haben.

Bitte an ein Handtuch und Getränk denken.

**Start:** Mittwoch, **17.04.2024**; 08:30 - 09:30 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Halle 3

**Referentin:** Melanie Haschberger





## ***Mittwoch Rückenwohl Bogenschießen***

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Studium und Beruf sein.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit.

**Mitzubringen sind:** saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

**Start:** Mittwoch, **08.05.2024**; 08:00 – 09:30 Uhr

Kurstermine im FT: 08.05, 15.05, 22.05 & 29.05

**Ort:** **Gebäude 31 Sportzentrum/Halle 1**

**Referentinnen:** Jessica und Nicole Lach



**Mittwoch****Entspannte Wochenmitte - Potpourri an Entspannungsverfahren:**

Um gezielt Entspannung zu erreichen dienen verschiedenste Methoden und Verfahren, die mittlerweile wissenschaftlich fundiert auf ihre Wirksamkeit untersucht wurden und oftmals leicht zu erlernen sind. Wichtig dabei sind ein klarer methodisch-didaktischer Aufbau, eine strukturierte Anleitung und die regelmäßige Durchführung. Wiederholt angewendet können diese Verfahren dazu beitragen, eine unmittelbare Ruhetönung des Gemütes herbeizuführen, die emotionale Selbstregulierung positiv zu beeinflussen und negative Stress-Phänomene zu reduzieren.

In dieser Veranstaltung sollen neben Achtsamkeits- und Atemübungen vorwiegend die Methoden der sog. Progressiven Relaxation (auch Progressive Muskelentspannung, Tiefenmuskelentspannung) und darauf aufbauend Elemente des Autogenen Trainings (Autosuggestion) vermittelt werden. Der Kurs möchte Interessenten einen ersten Einblick zu den Methoden geben und die Wahl der „richtigen“ Methode erleichtern sowie kleine, anwendbare Übungen vermitteln.

In den folgenden Trimestern können bei Interesse dann Intensivierungskurse zu den einzelnen Methoden angeboten werden, woraus wiederum selbstorganisierte Übungsgruppen entstehen könnten.

Diese Entspannungsmethoden sind für alle Menschen geeignet, die ein Verfahren zur Stressreduktion und zum mentalen Wohlbefinden anwenden wollen. Sogar bei Beschwerden und Erkrankungen wie u.a. Spannungskopfschmerz, Bluthochdruck, Konzentrations- und Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Angst- und Spannungszuständen können positive Effekte erzielt werden. Im Zweifel und bei diagnostizierten, psychischen Erkrankungen ist die vorherige Rücksprache mit dem behandelnden Arzt notwendig.

**Start:** Mittwoch, **17.04.2024**; 08:00 – 09:00 UhrTermine im FT 2024: 17.04, 24.04, 08.05, 22.05,  
05.06, 12.06, 19.06, 26.06;**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum**Referent:** Tobias Pylypiw



**Mittwoch**

## **Einführung in das Krafttraining an Trainingsmaschinen**

Dieser Kurs besteht aus einer einmaligen Kurzeinführung (120 Minuten) in das Krafttraining an Trainingsmaschinen und hat das Ziel, die Teilnehmenden zu einem adäquaten Muskeltraining zu befähigen. Damit soll zum einen ein leichter Einstieg in diese Form des Trainings sichergestellt werden, zum anderen soll jede bzw. jeder Übende befähigt werden, mithilfe von geeigneten Trainingsgeräten und angepassten Übungen ein eigenständiges, wohldosiertes Krafttraining durchzuführen. Falls nötig und bei Kapazität kann ein Einführungstermin auch wiederholt gebucht werden.

*Angebot richtet sich an Personen ohne körperliche Einschränkungen (bei Pers. mit körperlichen Einschränkungen können im Rahmen des Fitness Info Points „FIP“ Einzeltermine vereinbart werden.*

Mittwoch, 12:00 – 14:00 Uhr – **Einmaliger** Kurs à 120 Minuten an folgenden Daten möglich: 17.04, 24.04, 8.05, 5.06, 12.06 ODER 19.06

**Ort:** Gebäude 160, **Treffpunkt:** Foyer

**Referent:** Tobias Pylypiw





## **Donnerstag Yoga**

Im Menschen erweckt und verbindet Yoga das Bewusstsein für Körper, Geist und Seele. Damit schenkt es Ausgeglichenheit, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, gibt neue Vitalität, Selbstvertrauen und geistige Klarheit, stärkt das Immunsystem und erhöht die körperliche Fitness. Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung geeignet. Bitte an ein Handtuch und Getränk denken.

### **Yoga I**

**Start:** Donnerstag, **11.04.2024**; 12:30 - 14:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referent:** Walter Mayer

### **Yoga II**

**Start:** Donnerstag, **11.04.2024**; 14:15 - 15:45 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referent:** Walter Mayer



Quelle: AdobeStock



## **Donnerstag Bewegungstraining**

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Anteilen aus dem Rückentraining, der Wirbelsäulengymnastik, Yoga sowie Pilates.

Dieser Kurs beinhaltet Maßnahmen zur Verbesserung und zum Erhalt von Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule.

Ziel ist der Aufbau von Kraft, Koordination und Beweglichkeit der rumpfstabilisierenden Muskelgruppen und Funktionssysteme. Dabei werden Art, Intensität und Umfang der Übungen angepasst und maßvoll gesteigert, so dass sich positive Effekte auf Haltung, Befinden und Körperwahrnehmung der Übenden einstellen.

**Start:** Donnerstag, 25.04.2024; 16:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 31, Budoraum

**Referentin:** Karin Strobel





# CrossFit

## Was erwartet mich beim CrossFit?

CF bietet dir ein abwechslungsreiches, funktionales Training für den gesamten Körper. Dabei kombiniert CrossFit Elemente aus verschiedenen Sportarten, um eine ausgeglichene Entwicklung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu gewährleisten.

## Für wen ist CrossFit geeignet?

Das Training eignet sich für jede Alters- und Leistungsstufe. Für CrossFit ist keine sportliche Vorerfahrung notwendig. Wichtig ist uns vor allem, dass du Freude an Bewegung hast!

## Wie kann ich mitmachen?

Anmelden kannst Du Dich über unsere Homepage oder über den QR-Code rechts unten.

## Wo findet das Training statt?

Trainiert wird im CrossFit-Raum in Halle 160 des Sportzentrums der UniBw M.

## Wann findet das Training statt?

Den aktuellen Trainingskalender findest Du ebenfalls auf unserer Homepage.



crossfitkokoro.de







# Einzelveranstaltungen

## CrossFit

### Was erwartet mich beim CrossFit?

CF bietet dir ein abwechslungsreiches, funktionales Training für den gesamten Körper. Dabei kombiniert CrossFit Elemente aus verschiedenen Sportarten, um eine ausgeglichene Entwicklung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu gewährleisten.

### Für wen ist CrossFit geeignet?

Das Training eignet sich für jede Alters- und Leistungsstufe. Für CrossFit ist keine sportliche Vorerfahrung notwendig. Wichtig ist uns vor allem, dass du Freude an Bewegung hast!

### Wie kann ich mitmachen?

Anmelden kannst Du Dich über unsere Homepage oder über den QR-Code rechts unten.

### Wo findet das Training statt?

Trainiert wird im CrossFit-Raum in Halle 160 des Sportzentrums der UniBw M.

### Wann findet das Training statt?

Den aktuellen Trainingskalender findest Du ebenfalls auf unserer Homepage.



crossfitkokoro.de



Quelle: AdobeStock

## ***Körperzusammensetzungsmessung***

***Montag, den 06. Mai 2024***

***individuelles 10 min Zeitfenster in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr***

Ein hoher Körperfettanteil steht in engem Zusammenhang mit verschiedenen Krankheiten – vorrangig z. B. Stoffwechsel- und Herzerkrankungen sowie Bluthochdruck. Eine Körperfettanalyse gibt Auskunft darüber, wie hoch der Fettanteil an der Körpermasse ist. Diese Information dient der individuellen Einschätzung des Gesundheitszustandes.

Neben Körpergewicht und BMI werden folgende Werte ermittelt:

- Körperfett in %, Viszeralfett, Gesamtkörperwasser
- Muskelmasse, Knochenmasse
- Grundumsatz, Stoffwechselalter (Metabolisches Alter)

Individuelle Termine  
á 10 Minuten werden nach  
Anmeldung vereinbart

**Ort:** folgt per Mail, wenn Termin vereinbart

**Referent:** Gabriel Schneider (B.A.D.)



## Venencheck

**Montag, den 24.06.2024**

**individuelles 15min Zeitfenster in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr**



Venenerkrankungen führen häufig zu Ausfallzeiten bis hin zur Frühverrentung. Werden Venenerkrankungen frühzeitig entdeckt, lassen sich durch Änderung des Lebensstils und/oder eine frühzeitige Therapie schwerere Stadien der Krankheit vermeiden oder zumindest ihr Auftreten verzögern. Mit dem Venencheck-Gerät kann man eine schmerzfreie Untersuchung der Venen durchführen. Gemessen wird der Blutabfluss in den Beinvenen.

Hinweis: Bei der Messung müssen Schuhe, Strümpfe und eng anliegende Kleidung ausgezogen werden, um gute Messergebnisse zu erzielen. Bitte berücksichtigen Sie, dass der Messsensor ca. 10 cm über dem Sprunggelenk, am Unterschenkel, angebracht wird.

**Ort:** folgt per Mail, wenn Termin vereinbart

**Referent:** Gabriel Schneider (B.A.D.)

Individuelle Termine  
á 15 Minuten werden nach  
Anmeldung vereinbart



## ***Wünsche, Anregungen, Vorstellungen...***

... gerne werden Wünsche, Anregungen und Vorstellungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Planung berücksichtigt. Haben Sie Ideen zu Themen, wie

- Ernährung
- Stressprävention
- Suchtprävention
- Sport- und Bewegung

dann schreiben Sie gerne eine Mail an [bgm@unibw.de](mailto:bgm@unibw.de).

**Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!**