



BGM

BETRIEBLICHES
GESUNDHEITS-
MANAGEMENT



Liebe BGM – Teilnehmerinnen,
Liebe BGM – Teilnehmer,

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

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.

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 einen schönen Sommer
Xenia Mende-Seufert

Beauftragte für das Betriebliche Gesundheitsmanagement

Universität der Bundeswehr München
Werner-Heisenberg-Weg 39
85579 Neubiberg

Telefon: +49-(0)89-6004-3158

Homepage: <https://www.unibw.de/bgm>



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 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, **01.07.2024**; 11:00 – 11:45 Uhr

Kurstermine im Sommer: 01.07, 15.07, 29.07, 05.08, 09.09. & 16.09.

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referent: G. Schneider





Dienstag Yoga

Der Erfolg des Yoga basiert auf der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. Körper, Seele und Geist – alles ist miteinander verbunden und hat Einfluss aufeinander.

In diesem Kurs werden alle Elemente des Yoga wie Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Yoga Philosophie kombiniert. Es fließen unterschiedliche Yoga Stile mit ein – u.a. Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Iyengar Yoga oder Ashtanga Yoga.

Der Trainerin ist es wichtig, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der gemeinsamen Zeit wachsen und sich weiterentwickeln

Start: Dienstag, **02.07.2024**; 08:30 – 09:30 Uhr

Geplante Daten im Sommer: 02.07.2024, 30.07. – 23.09.2024

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referentin: Bettina Boga





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, **03.07.2024**; 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: Gebäude 160, Halle 3

Referentin: Melanie Haschberger





Mittwoch **Achtsame Spaziergänge**

Regelmäßige leichte Bewegung ist gesund. Vielfach ist untersucht und beschrieben worden, dass einfaches Spazierengehen positiv wirksam bei Stress, depressiven Verstimmungen, Ängsten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Bewegung und Sport nutzen dem Gehirn aber auch das Altern zu verlangsamen und beispielsweise das Risiko für eine Demenz zu reduzieren.

Bei der Übung von Achtsamkeit geht es um eine ganzheitliche Wahrnehmung im gegenwärtigen Augenblick. Gedanken die aufkommen ziehen vorüber ohne Bewertungen oder Beurteilungen zu erfahren, ohne hinterfragt, sondern einfach so akzeptiert zu werden. Wer achtsam mit sich selbst umgeht, kann langfristig die Anforderungen der Arbeitswelt gut meistern.

Achtsamkeit - sich selbst etwas Gutes tun - kann zur Entspannungsfähigkeit beitragen und das Wohlbefinden verbessern. Stresssituationen können besser bewältigt werden, Lebensfreude und Vitalität steigen.

Im Kurs werden bei einem Spaziergang in der Natur kurze Achtsamkeitsübungen vorgestellt und durchgeführt. Die Übungen sind für Anfängerinnen und Anfänger geeignet und erfordern keine/wenig Sportlichkeit (bequeme, wetterangepasste Alltagskleidung und gutes Schuhwerk reichen aus).

Start: Mittwoch, **03.07.2024**; 08:30 - 09:30 Uhr

Geplante Termine im Sommer: 03.07., 10.07., 17.07. & 24.07.)

Treffpunkt: **Vor der Schwimmhalle (Bitte bringen Sie Ihre Zugangskarte mit)**

Referentin: Dr. Anja Görn





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, **04.07.2024**; 12:30 - 14:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referent: Walter Mayer

Yoga II

Start: Donnerstag, **04.07.2024**; 14:15 - 15:45 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referent: Walter Mayer



Quelle: AdobeStock

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





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.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!