



BGM

BETRIEBLICHES
GESUNDHEITS-
MANAGEMENT



Liebe BGF – Teilnehmerinnen,
Liebe BGF – Teilnehmer,

im Frühjahrstrimester 2026 haben Sie wieder die Möglichkeit am BGF-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

Homepage: www.unibw.de/bgmb

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.
- 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).
- Bitte beachten Sie folgenden Hinweis: Bewegungs- und Entspannungskurse sind, wenn nicht anders gekennzeichnet, fortlaufende Gesundheitskurse die über mehrere Wochen fortlaufend angeboten werden.
- Besprechen Sie die Teilnahme mit Führungskraft



Psychische Fitness (PsychFit)

Körperliche Fitness ist vielen sehr wichtig und voll in unserem Alltag integriert. Das ist auch gut so. Genauso wertvoll ist es, eine positive mentale Fitness zu entwickeln, die nachweislich das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit erhöht. Das sorgt für psychische Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen und positive Kommunikationsfähigkeit. Gerade in der jetzigen Zeit erlangt mentale Fitness einen immer höheren Stellenwert.

Die Erfassung der Psychischen Fitness (PsychFit) ist ein Unterstützungsangebot um persönliche Stärken zu identifizieren, Bewältigungsstrategien zu erweitern und damit auch außergewöhnlich belastende Situationen besser bewältigen zu können.

- Zu Beginn füllen Sie in ca. 15 Minuten einen Fragebogen am PC aus. Der von Ihnen ausgefüllte Fragebogen geht danach per Mail zur automatisierten Auswertung an uns.
- Wir erstellen einen Ergebnisbericht, der in einem gesonderten Termin ausgehändigt und erläutert wird. Dabei geht es um Ihre persönlichen Stärken und Verbesserungspotentiale, die bei Bedarf zusätzlich weitere Empfehlungen zur persönlichen Ressourcenstärkung oder anderen Maßnahmen nach sich ziehen. Hierbei kann Ihnen aufgezeigt werden, wie Sie Ihre psychische Fitness in bestimmten Bereichen erhalten und verbessern können.

Termine bitte individuell vereinbaren unter psychologischeberatungsstelle-milziv@unibw.de



Universität der Bundeswehr München

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

Bild: © UniBw M/Siebold

Montag 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: Montag, 20.04.2026, 08:00 bis 11:00 Uhr/Individuelle Zeitslots (ca. 20-30 Minuten)
Ort: Halle 75, Labor des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie
Referenten: AG des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie (Jessica Oppawsky & Simona Handtke)



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, 20.04.2026; 11:00 – 11:45 Uhr

Geplante Termine im FT: 20.04, 04.05, 11.05, 18.05, 01.06, 08.06, 15.06, 29.08;

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Kursleitung: A.-L. Schnellbach



Montag **Aktive Pause - Nordic Walking**

Regelmäßige körperliche Aktivität ist das beste Medikament gegen eine Vielzahl von Volkskrankheiten.

Viele Studien haben gezeigt, dass Nordic Walking einen positiven Einfluss auf Stress, depressive Verstimmungen, Ängste und Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat. Bewegung und Sport, unterstützen zudem das Gehirn dabei, den Alterungsprozess zu verlangsamen und das Risiko für Demenz zu senken. Gleichzeitig bietet Nordic Walking die Möglichkeit Natur und Umwelt bewusst wahrzunehmen, um den stressigen Joballtag zu entschleunigen. Wir wollen Ihnen hier eine Möglichkeit bieten aktiv zu werden, während Sie gleichzeitig die Natur genießen und soziale Kontakte pflegen.

Start: Montag, **13.04.2026**; 11:00 – 12:00 Uhr

Treffpunkt: **Osttor/Fußgängerkreuz**
(Zugangskarte mitnehmen)

Kursleitung: Monique Hannig





Dienstag Yoga

der Bundeswehr
Universität München



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, **13.04.2026**; 08:00 – 09:00 Uhr

Geplant im FT: 9 Einheiten, kein Kurs am 12.05 und 02.06

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Kursleitung: Bettina Boger





Dienstag neuer Kurstag! ***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: Dienstag, 31.03.2026; 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: Gebäude 160, Halle 3

Kursleitung: Melanie Haschberger



Quelle: AdobeStock



Dienstag

Schwimmtechnik Training „Brustschwimmen“

Das Kursangebot richtet sich an Personen die Freude am Brustschwimmen haben. Bei Technikfragen steht Ihnen eine erfahrene Schwimmtechnik Trainerin zur Seite um Ihren Schwimmstil effektiver und zur Förderung der eigenen Gesundheit zu verbessern.

Dieser Kurs spricht keine Triathletinnen und Triathleten sowie Leistungsschwimmerinnen und Leistungsschwimmer an.

Bitte pünktlich um 12:15 umgezogen in Schwimmsachen in der Schwimmhalle sein.

Start: Dienstag, 14.04.2026; 12:15 -13:15 Uhr

Ort: Schwimmhalle

Kursleitung: L. Degner





Dienstag

Schwimmtechnik Training „Kraulschwimmen“

Das Kursangebot richtet sich an Personen die Freude am Kraulschwimmen haben. Bei Technikfragen steht Ihnen eine erfahrene Schwimmtechnik Trainerin zur Seite um Ihren Schwimmstil effektiver und zur Förderung der eigenen Gesundheit zu verbessern.

Dieser Kurs spricht keine Triathletinnen und Triathleten sowie Leistungsschwimmerinnen und Leistungsschwimmer an.

Bitte pünktlich um 13:15 umgezogen in Schwimmsachen in der Schwimmhalle sein.

Start: Dienstag, 14.04.2026; 13:15 - 14:15Uhr

Ort: Schwimmhalle

Kursleitung: L. Degner





Dienstag **Meditationsformen zur Stressreduktion**

In diesem Kurs lernen Sie, (fast) nichts zu tun. Inmitten eines oft von Tempo, Reizüberflutung und ständiger Anforderung geprägten Alltags eröffnet sich hier ein Raum, um bewusst innezuhalten und wieder bei sich selbst anzukommen. Durch stille Sitzmeditation sowie ausgewählte Atem- und Haltungsübungen aus dem Qi Gong können Ruhe, Sammlung und innere Ausrichtung entstehen. Im Mittelpunkt steht nicht Leistung, sondern die Erfahrung von Präsenz, Gelassenheit und Regeneration.

Von 14:00 bis 14:30 Uhr findet eine kurze Qi-Gong-Einheit statt.

Von 14:30 bis 15:30 Uhr schließt sich die Sitzmeditation an.

Sollten Sie nur an einer der beiden Kursinhalte teilnehmen wollen – kein Problem! - senden Sie bitte zusätzlich eine kurze Infomail an bgm@unibw.de

Start: Dienstag, 14.04.2026; 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Kursleitung: Simon Engel

**Dienstag****Aquafitness 45 Minuten**

Aquafitness bringt das Herz-Kreislauf-System auf Touren. Es bietet die Möglichkeit gelenkschonend Koordination, Kondition, Beweglichkeit und Muskeln zu trainieren. Durch bereits leichte Variationen kann der Schwierigkeitsgrad individuell selbstständig angepasst werden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Daher ist die Wassergymnastik nahezu für jede bzw. jeden geeignet. Lediglich Personen mit Herzerkrankungen müssen vorher ärztlichen Rat einholen.

Start: Dienstag, **14.04.2026**; 14:15 – 15:00Uhr

Ort: Schwimmhalle

Kursleitung: Sabine Durst





Mittwoch
Kraft und Mobilität für Deinen Rücken

In diesem Kurs trainieren wir gezielt die Rücken-, Bauch- und Hüftmuskulatur. Mit effektiven Kräftigungsübungen und sinnvoller Mobilisation bauen wir Stabilität auf, verbessern Deine Haltung und machen Dich beweglicher. Du brauchst keine Vorerfahrung – nur die Bereitschaft, stärker zu werden und aktiv etwas für Deine Wirbelsäule zu tun.

Start: Mittwoch, **15.04.2026**; 10:15 – 11:15 Uhr

Ort: Gebäude 160, Halle 3

Kursleitung: Elsbeth Bösl





Mittwoch

Stark im Alltag – Kraft & Ausdauer neu entdecken

In diesem Kurs bauen wir Schritt für Schritt Kraft und Grundlagenausdauer auf, damit du Dich im Alltag stabil, belastbar und mobil fühlst. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Aufbau und Erhalt von Muskulatur, denn starke Muskeln sind die beste Grundlage für einen aktiven Stoffwechsel, stabile Knochen und sichere Bewegungen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Zusatzgeräten. Die Übungen sind funktionell, alltagsnah und individuell anpassbar. So entsteht ein Training, das Dich fordert, aber nicht überfordert – und das Dich spürbar kräftiger macht. Für mehr Stabilität, Energie und Selbstvertrauen

Start: Mittwoch, **15.04.2026**; 11:30 – 12:30 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Kursleitung: Elsbeth Bösl





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, **Start 02.04.2026**; 12:30 - 14:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

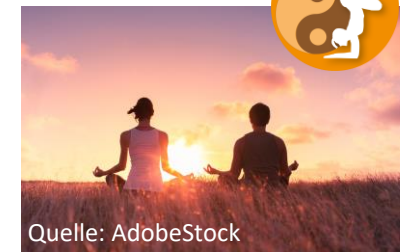
Kursleitung: Walter Mayer

Yoga II

Start: Donnerstag, **Start 02.04.2026**; 14:15 - 15:45 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Kursleitung: 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. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Start: Donnerstag, **02.04.2026**; 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Gebäude 31, Budoraum

Kursleitung: Karin Strobel





Freitag 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: Freitag, **17.04.2026**; 11:15 – 12:15 Uhr
Geplant im FT: 8 Einheiten, kein Kurs am 15.05 und 05.06
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Kursleitung: Bettina Boger





Freitag

Freies Schwimmen in der Gruppe. Kein Schwimmunterricht!

Je nach Anmeldung werden für die Teilnehmenden drei bis vier Bahnen gesperrt. Wir wärmen uns gemeinsam auf. Nach Leistungsstand erfolgt eine Aufteilung auf die zur Verfügung stehenden Bahnen. Jede bzw. jeder schwimmt nach ihrem bzw. seinem eigenen Können und Belieben.

Start: Freitag, 24.04.2026; 12:00 – 13:00 Uhr

Ort: Schwimmhalle

Kursleitung: Marit Fliege



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

Bitte melden Sie sich zu allen angebotenen Einzelveranstaltungen auch über das Anmeldeportal unter <https://formulare.unibw.de/authenticate.do> an. Anmeldungen per Mail werden nicht berücksichtigt.

Nur wenn Sie eine Buchungsbestätigung erhalten haben, können Sie am BGM/BGF-Angebot teilnehmen (die Anmeldebestätigung gibt Ihnen nur Auskunft darüber, dass Ihre Anmeldung eingegangen ist, berechtigt aber noch nicht zur Teilnahme). Nachdem Sie einen Platz erhalten haben, bekommen Sie weitere Informationen per Mail. Bitte beachten Sie, dass dies manchmal mehrere Tage in Anspruch nehmen kann.

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. Einzelveranstaltungen dürfen zusätzlich wahrgenommen werden, sofern die Abstimmung mit den Vorgesetzten erfolgt ist und Sie eine eindeutige Zustimmung erhalten haben.





Einführung in das Fitnessgerätetraining - genauen Termine s.unten!

Dieser Kurs besteht aus einer einmaligen Kurzeinführung (120 Minuten) in das Ausdauer- & Krafttraining an Trainingsmaschinen und hat das Ziel, die Teilnehmenden zu einem adäquaten, eigenständigen Vorgehen 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. Mit den damit neu erworbenen Kenntnissen und dem ersten Trainingsplan kann ein Einstieg in ein gezieltes und regelmäßiges Fitnesstraining gelingen. Nach einer ersten Trainingsperiode und bei vertieften Fragen könnte dann die Beratung über den Fitness-Info-Point FIP herangezogen werden (s. Aushänge, SpoZ-Website und aktuelles Sportprogramm).

Einmaliger Kurs à 120 Minuten an folgenden Daten und Uhrzeit möglich:

- Do., 23.04. um 10 – 12 Uhr
- Do., 30.04. um 12 – 14 Uhr
- Do., 14.05. um 10 – 12 Uhr
- Do., 21.05. um 12 – 14 Uhr
- Di., 09.06. um 11 – 13 Uhr
- Di., 16.06. um 13 – 15 Uhr
- Di., 23.06. um 10 – 12 Uhr

Ort: Gebäude 160, Treffpunkt: Foyer,
Kursleitung: Tobias Pylypiw





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!