



BGM

BETRIEBLICHES
GESUNDHEITS-
MANAGEMENT



Liebe BGF – Teilnehmerinnen,
Liebe BGF – Teilnehmer,

im Wintertrimester 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).



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



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, 19.01.2026; 11:00 – 11:45 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Kursleitung: Gabriel Schneider / A. 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, **19.01.2025**; 11:30 – 12:30 Uhr
Treffpunkt: **Osttor (Zugangskarte mitnehmen)**
Wichtige Info: Es werden eigene Stöcke benötigt!
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, **13.01.2026**; 08:00 – 09:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Kursleitung: Bettina Boger





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, 13.01.2026; 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, 13.01.2026; 13:15 - 14:15Uhr

Ort: Schwimmhalle

Kursleitung: L. Degner





Dienstag

Zen-Meditation - „Die Stille ist der wahre Meister.“

Meditation ist eine Übung, die dabei hilft, innere Ruhe zu finden, entschlossener zu sein und die eigene Aufmerksamkeit zu schärfen. Zazen ist eine Sitzmeditation in Stille, die seit Jahrhunderten von buddhistischen Mönchen praktiziert wird. Zen ist keine Religion, sondern eine Philosophie, die durch regelmäßige Übung zu mehr Klarheit und innerer Stärke führt. In jeder Einheit lenken wir den Fokus auf den gegenwärtigen Moment, um stressfreier und gelassener zu werden. Neben der Meditation üben wir Gehmeditation, Atemtechniken und Entspannungsübungen, die die Meditations-Praxis auflockern und vertiefen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – einfach in bequemer, weicher Kleidung teilnehmen. Ansprechpartner ist Oberleutnant Simon Engel, er praktiziert seit 16 Jahren Kung Fu und seit 12 Jahren Qi Gong und Zen. Falls nötig besteht nach und vor der Stunde die Möglichkeit zu einem kurzen Austausch.

Start: Dienstag, 20.01.2026; 14:00 – 15:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Kursleitung: Simon Engel





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, 14.01.2026; 08:30 - 09:30 Uhr

Ort: Gebäude 160, Halle 3

Kursleitung: Melanie Haschberger



Quelle: AdobeStock



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 15.01.2026**; 12:30 - 14:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referent: Walter Mayer

Yoga II

Start: Donnerstag, **Start 15.01.2026**; 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, **08.01.2026**; 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Gebäude 31, Budoraum

Kursleitung: Karin Strobel





Donnerstag

WinterGym: Stabilisations- & Konditionstraining ("Ganzkörpertraining")

In diesem Kurs werden Inhalte aus konditionellen und koordinativen Fertigkeiten trainiert und systematisch aufgebaut. Übungen zu Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden mit solchen zu Gleichgewicht, Agilität und Gewandtheit ergänzt. Um auch für den Wintersport fit zu machen, werden insbesondere die Beine beübt. Verschiedene Kniebeugeformen und Sprünge sind dabei Teil des Trainings. Die Übungen sind dabei so aufgebaut, dass es stets an die Belastbarkeit der Trainierenden anpassbar ist. Dennoch sollten Einschränkungen und andere Bedenken vorher mit der Kursleitung abgesprochen werden, damit die entsprechende Beanspruchung abgeändert werden kann.

Start: Donnerstag, **15.01.2026**; 16:30 – 17:45 Uhr

Ort: Gebäude 31, Halle 2

Kursleitung: Tobias Pylypiw



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, 16.01.2026; 11:15 – 12:15 Uhr

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, 07.11.2025; 12:00 – 13:00 Uhr

Geplante Daten im Herbst: bitte ergänzen, danke 😊

Ort: Schwimmhalle

Kursleitung: Sabine Durst



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.





HRV-Messung

Dienstag, den 10.03.2026

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

Bei Gesunden schlägt das Herz nicht regelmäßig wie ein Uhrwerk, sondern der Abstand zwischen zwei Herzschlägen ändert sich ständig. Diese scheinbare Unregelmäßigkeit ist Ausdruck einer gut funktionierenden Anpassung der Herzfrequenz an aktuelle Herz-Kreislauf-Bedingungen.

Am Zustandekommen der Herzraten-Variabilität sind verschiedene Organsysteme beteiligt, darunter das Herz, das vegetative Nervensystem und das Blutgefäßsystem. Mit dem sogenannten Stress Pilot, einem PC-Programm, kann man durch Messung der Herzraten-Variabilität auf den Zustand der an der Regelung beteiligten Organsysteme schließen.

Ort: Gebäude 43, Raum 136/2

Durchführende: A. Schnellbach

Individuelle Termine
á 15 Minuten werden nach
Anmeldung vereinbart



Venencheck

Mittwoch, den 18.03.2026

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: Gebäude 043, Raum 0136/2

Durchführende: A. Schnellbach (prevent)

Individuelle Termine
á 15 Minuten werden nach
Anmeldung vereinbart



INVEST IN
yourself

Quelle: AdobeStock

Körperzusammensetzungsmessung

Donnerstag, den 26. März 2026 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 Herzkrankungen 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 %, Viszeraalfett, Gesamtkörperwasser
- Muskelmasse, Knochenmasse
- Grundumsatz, Stoffwechselalter (Metabolisches Alter)

Individuelle Termine
á 10 Minuten werden nach
Anmeldung vereinbart

Ort: Gebäude 33, Raum 1313

Referentin: A. Schnellbach



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!