



# BGM

BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITS-  
MANAGEMENT



Liebe BGM – Teilnehmerinnen,  
Liebe BGM – Teilnehmer,

im Frühjahrstrimester 2023 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.

Wir wünschen 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/bgmm](http://www.unibw.de/bgmm)

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 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).
- Ein Mindestabstand von 1,5 Metern wird weiterhin empfohlen.
- Da teilweise für ausreichend Belüftung - auch während des Kurses - gesorgt wird, denken Sie bitte an entsprechende Kleidung.



Quelle: AdobeStock

## **Montag** **Meditation (Hybrid: online + Präsenz)**

Bei den 30 minütigen Sessions wird live online von überall aus und in Präsenz im Gymnastikraum (Gebäude 160) morgens meditiert. Ein fester Termin schafft eine Konstante in der Arbeitswoche, die dabei hilft, nachhaltig etwas für das eigene Wohlbefinden, den Fokus und die mentale Gesundheit zu tun. In den Sessions bekommst du auch die Möglichkeit, aufkommende Fragen (am Ende oder Anfang) zu besprechen. Auf diese Weise kannst du optimal begleitet werden, damit sich die positiven Vorteile der regelmäßigen Meditation nachhaltig festigen können.

**Start:** Montag, **17.04.2023**; 07:30 - 08:00 Uhr; *Einstieg jederzeit möglich*

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum & Digital – Link folgt nach Anmeldung per Mail

**Referentin:** Fabienne Schrankel (Ausbildung durch Mindfulife)



## Montag

### ***DeepWork –herausfordernd und ausgleichend***

Muskeln, Bänder und Sehnen, innere Organe sowie Emotionen und die Motivation- geeint in einem fernöstlichen Ansatz, in Bewegung und Ruhe. DeepWork trainiert den Menschen als einheitliches System und schenkt Energie:

Das dynamische Programm ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip der Polarisation Yin und Yang basiert und barfuß trainiert wird. Jede Bewegung enthält eine Spannungs- und Entspannungsphase. In der gesamten Trainingseinheit wechseln sich dynamische Bewegungen und statische Haltepositionen, Herz-Kreislauf-Übungen und funktionelle Kraftübungen ab. Ziel ist es, zu lernen, wie der Körper in jeder Dimension uneingeschränkt funktioniert. Das dynamische Programm für Körper und Geist sorgt für neue Kraft sowie mehr Kondition und Power im Alltag. Fitnesslevel: Mittelstufe / Fortgeschrittene, mitbringen: Wasser / Handtuch, Spaß an der Bewegung, trainiert wird barfuß, Matten sind in der Halle verfügbar.

**Start:** Montag, **24.04.2023**; 08:05 – 09:05 Uhr;

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referentin:** Fabienne Schrankel





## **Dienstag** **Functional Training**



Ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, das auch einmal komplexere Bewegungsabläufe beinhalten kann. Ziel ist es das Körpergefühl zu steigern, Stabilität und Kraft zu erhöhen sowie die koordinativen Fähigkeiten auszubauen. Die teilweise intensiven Einheiten richten sich an ambitionierte Freizeit- und Breitensportler.

**Start:** Dienstag, **18.04.2023**; 10:00 - 11:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referent:** Tobias Prießnitz





## **Mittwoch 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:** Mittwoch, 19.04.2023; 08:00 – 08:45 Uhr

Kurstermine im FT: 19.04, 26.04, 17.05, 24.05, 31.05, 07.06 & 14.06

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referenten:** G. Schneider & S. Völkl





## **Donnerstag** **Early Bird**

Im Early Bird - Training werden funktionale Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht umgesetzt. Im Fokus stehen Kraft und Beweglichkeit. Gelegentlich werden auch Kleingeräte wie beispielsweise Minibands oder Hanteln eingesetzt. Die Einheiten richten sich an gesunde Freizeit- und Breitensportler.

Bitte an ein Handtuch und Getränk denken sowie die Einhaltung der Hygienemaßnahmen.

**Start:** Donnerstag, 20.04.2023; 09:00 - 10:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Halle 3

**Referentin:** Elisabeth Eder



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 sowie die Einhaltung der Hygienemaßnahmen.

### **Yoga I**

**Start:** Donnerstag, **20.04.2023**; 12:30 - 14:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referent:** Walter Mayer

### **Yoga II**

**Start:** Donnerstag, **20.04.2023**; 14:15 - 15:45 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referent:** Walter Mayer



Quelle: AdobeStock



Universität der Bundeswehr München

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

Bild: © UniBw M/Siebold

## **Dienstag & Donnerstag 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 Gehirntraining. 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>)

**Start:** Dienstag, **18.04.2023** bzw. Donnerstag, **20.04.2023**; 14:00 - 16:00 Uhr/Individuelle Zeitslots (ca. 20-30 Minuten)

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

**Referent-/in:** AG des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie (Franziska Wallner)



## **Donnerstag** **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:** Donnerstag, 20.04.; 15:30 - 17:00 Uhr  
Kurstermine im FT: 20.04.; 27.04.; 04.05. & 11.05

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

**Referentinnen:** Jessica und Nicole Lach





Quelle: AdobeStock

## ***Vierwochen-Workshop: „Achtsam genießen“ Donnerstags, Start 13.06 um 10:30 Uhr***

Besonders in unserem schnelllebigen Alltag bleibt wahrer Genuss häufig aus. Süßigkeiten dienen als Nervennahrung und werden neben Arbeit oder Fernsehen unachtsam verschlungen. Doch wie können wir genießen wieder lernen? Wie können Gefühle wie Stress, Langeweile oder Frust vom Essen entkoppelt werden? Lassen Sie sich durch den Workshop inspirieren Ihr Leben mit mehr Achtsamkeit und Genuss zu gestalten. Kleine Übungen und Umsetzungshilfen zeigen Ihnen, wie echter Genuss Ihnen mehr Lebensfreude und Ausgleich schenkt.

Freue Sie sich auf folgende Schwerpunktthemen:

- Achtsamkeit erleben und pflanzen
- Achtsamen Genuss neu entdecken
- Neuen Umgang mit Emotionen finden
- Achtsame intuitive Lebensmittelauswahl treffen

**Start:** Donnerstag, 13.06, 10:30 – 12:00 Uhr

Weitere Termine im FT: 20.06, 27.06, 04.07;

**Ort:** Gebäude 38/ Foyer Senatssaal

**Referentin:** Frau Sandra Winkler



NEU

TEILNEHMENDE  
GESUCHT!

## Vinyasa Flow Yoga Studie

### Was ist Vinyasa Flow Yoga?

Im Vinyasa Flow – einer Form der Bewegungsmeditation – bewegst du dich in Abstimmung auf deine Atmung fließend durch verschiedene Bewegungsabfolgen (Asanas). Dabei folgt die Bewegung der Atmung, d.h. bei einer Einatmung folgt eine öffnende/ hebende Bewegung, bei einer Ausatmung eine schließende/ senkende Bewegung. Die Musik spielt bei diesem Yogastil eine ganz entscheidende Rolle, denn an ihr orientiert sich der Rhythmus von Atmung und Bewegung.

### Was bieten wir?

6 Wochen angeleitetes Vinyasa Flow Yoga bestehend aus:

- 1 x 60 min online live Yoga pro Woche, in denen wir gemeinsam in der Gruppe flowen (davon findet der Termin in der 2. und 5. Woche vor Ort an der UniBw M statt)
- 3 x 20 min Videos pro Woche, die du heimbasiert und zeitlich flexibel durchführen kannst

### Teilnehmen kann, wer:

- sich Stressreduktion im (Berufs-)Alltag wünscht
- sich gerne zur Musik und fließend bewegt
- Yoganeulinge & Yogaerfahrene (die aktuell nicht regelmäßig Vinyasa Flow Yoga praktizieren)
- Studienzeitraum: Anfang Mai bis Anfang Juli 2023

### Roll die Matte mit mir aus!

#### Kontakt:

Franziska Wallner  
Lehr- & Forschungsgebiet Sportpsychologie  
[franziska.wallner@unibw.de](mailto:franziska.wallner@unibw.de)



Universität der Bundeswehr München

Institut für  
Sportwissenschaft



**Ausnahme: Bitte melden Sie  
sich bei Interesse direkt bei  
Frau Wallner**

# 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](https://crossfitkokoro.de)



Universität der Bundeswehr München

Institut für  
Sportwissenschaft

Ausnahme: Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei Crossfitkokoro



# 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-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.





Quelle: AdobeStock

***Ernährungsvortrag: „Essen mit Genuss - intuitiv und achtsam essen “  
Donnerstag, den 27.04.2023 um 10:30 Uhr***

Besonders in unserem schnelllebigen Alltag bleibt wahrer Genuss häufig aus. Süßigkeiten dienen als Nervennahrung und werden neben Arbeit oder Fernsehen unachtsam verschlungen. Dies tut weder unserem Körper noch unserer Seele gut. Das intuitive achtsame Essen zeigt uns den Weg zurück. Ohne Verbote, ohne Diäten, ohne Regeln dürfen wir wieder lernen darauf zu hören, was der Körper wirklich braucht und was ihm gut tut. Lassen Sie sich in dem Vortrag davon inspirieren, was wahren Genuss ausmacht, wie achtsames Essen in unserem schnelllebigen Alltag funktioniert und öffnen Sie sich wieder den wahren Bedürfnissen Ihres Körpers.

So wird Ihre Ernährung wieder zu einer wahren Kraftquelle des Alltags.

Inkl. kleiner Genussübung

**Termin:** Donnerstag, 27.04.2023; 10:30 – 12:00 Uhr

**Ort:** Audimax (33/0161)

**Referentin:** Sandra Winkler







## Venencheck

**Donnerstag, den 22.06.2023**

**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:** Wird noch bekannt gegeben.



## **Blutdruck, Zucker- und Cholesterinmessung**

**Donnerstag, den 20.07.2023**

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

Ein erhöhter Blutdruck ist der bedeutsamste Risikofaktor für Erkrankungen der Herzkranzgefäße, der koronaren Herzkrankheit (KHK) und Nierenerkrankungen. Die Blutdruckmessung ist eine einfache und risikolose Untersuchung, mit der man Informationen über die Funktion von Herz und Kreislauf erhält.

Cholesterin ist ein wichtiger Baustoff unseres Körpers. Überschüssiges Cholesterin kann im Blut zirkulieren und sich in den Gefäßen als gefährlicher Belag (Plaque) ablagern. Die Bestimmung von Cholesterinwerten (Gesamtcholesterin, HDL, LDL) hat den Zweck, Fettstoffwechselstörungen aufzudecken und frühzeitig eine geeignete Beratung über den Hausarzt einzuleiten.

Unter Blutzucker versteht man die Höhe des Glucoseanteils im Blut. Glucose ist ein wichtiger Energielieferant des Körpers. Das Gehirn, die roten Blutkörperchen und das Nierenmark sind zur Energiegewinnung auf Glucose angewiesen. Glucose ist in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und versorgt so das Gehirn. In der Medizin ist der Blutzuckerwert ein wichtiger Messwert. Ist er dauerhaft erhöht, liegt in der Regel eine Diabetes mellitus vor. Eine Unterzuckerung kann die Hirnleistung und somit die Leistungsfähigkeit vermindern. Ein frühzeitiges Erkennen erhöhter Blutzuckerwerte und die Diagnose von Diabetes mellitus helfen, Schädigungen der Blutgefäße, Nervenschädigungen oder gar ein Diabetisches Koma zu vermeiden.

**Ort:** Wird noch bekannt gegeben.



Quelle: Fotolia

## ***Persönliches Coaching***

Sie sind interessiert an einem professionellen Business Coaching?

Die zum Teil hohen Stundensätze lassen Sie jedoch zögern?

Ich absolviere zur Zeit eine Ausbildung als Business Coach und biete Ihnen die Möglichkeit auf ein persönliches Coaching.

Für detaillierte Informationen rufen Sie bitte den Flyer im Anhang der Mail auf.

Ihr Anliegen wird selbstverständlich vertraulich behandelt!

Die Sitzungen finden online oder in Präsenz (je nach Vereinbarung) statt.

Gerne mit unverbindlichem Vorgespräch.

**Termin:** Nach individueller Absprache (60 min.)

**Referentin:** Fabienne Schrankel

**Kontakt:** [fabienne.schrankel@unibw.de](mailto:fabienne.schrankel@unibw.de); 089-6004-2600

**Ausnahme:** Bitte melden Sie sich bei Interesse direkt bei Frau Schrankel



## ***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!**