



BGM

**BETRIEBLICHES
GESUNDHEITS-
MANAGEMENT**



Liebe BGM – Teilnehmerinnen,
Liebe BGM – Teilnehmer,

im Wintertrimester 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 gesunden Start ins neue Jahr und ein gesundheitsförderndes Trimester!

Kontakt

Melissa Steidl
Xenia Mende

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.

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



Allgemeine Hinweise für Teilnehmende von BGM/BGF-Maßnahmen

Die wöchentlichen Kurse finden weiterhin mit begrenzter Teilnehmeranzahl, unter Einhaltung der Hygienemaßnahmen, statt. Welche Kurse angeboten werden, sehen Sie in der Übersicht.

Teilnahmevoraussetzungen:

- 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 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.



Montag **Hatha Yoga nach Yesudian**



Yesudian Yoga ist eine sanfte Form von Yoga, die nicht in erster Linie körperbetont ist. Es wird Wert auf das Bewusstsein gelegt und die Verbindung von Atmung und Bewegung.

In einer klar strukturierten Yogastunde (PMR, Versenkung, Stundenmotto, Pranayama, Asanas, Meditation, Shavasana) werden viele der Übungen mit geschlossenen Augen praktiziert. Dadurch wird die Konzentration gesteigert und das Bewusstsein nach innen gelenkt. Eine entspannte Ausführung der Übungen wird mit gezielten Assists kombiniert, um die Asanas anatomisch korrekt auszurichten. Yesudian Yoga eignet sich für jedes Alter und jedes Konditionsniveau. Bitte nimm ein Handtuch und eine Decke für die Progressive Muskelentspannung sowie das Shavasana mit. Weitere Hilfsmittel wie Gurte, Blöcke, Sitzkissen sind vorhanden.

Start: Montag, **16.01.2023**; 08:00 - 09:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referentin: Elisabeth Eder



Dienstag **Online Pilates**



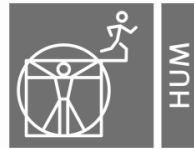
PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Teilnahmeplätze können leider nicht weitergegeben werden, aus diesem Grund bitten wir Sie sich nur für das Angebot anzumelden, wenn Sie mindestens an 8 Trainingsterminen teilnehmen können. Am 21.02.23 findet kein Kurs statt. Letzter Kurstag ist der 11.04.23.

Start: Dienstag, **17.01.2023**; 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Online – Link folgt nach Kursbestätigung

Referentin: Tina Winderl (krftzntrm.de)



Universität der Bundeswehr München

Institut für
Sportwissenschaft

Forschungs- und Lehrgebiet Sportpsychologie

Quelle Bild: <https://unsplash.com>

Dienstag Inside Yoga – Basics

Komme dir und deinem Körper im Inside Yoga näher! Bei diesem Yogakonzept liegt der Fokus auf der gesunden und anatomisch korrekten Ausrichtung deiner Knochen und Gelenke durch Muskelkraft während du dich durch die yogatypischen Körperpositionen (Asanas) bewegst. In den einzelnen Einheiten werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt, darunter zählen bewegungsbezogene Themen wie „Herz- und Hüftöffner“ oder inhaltliche Themen wie „Mut“ und „Loslassen“. Nach der aktiven Praxis kannst du am Ende jeder Stunde in einer Entspannung (Shavasana) nochmal in dich und deinen Körper hineinspüren. Inside Yoga Basics ist für gesunde Yoganeulinge sowie für Yogaerfahrene geeignet, die Ihre bisherige körperliche Praxis erweitern möchten.

Start: Dienstag, 17.01.2023; 12:30 - 13:30 Uhr

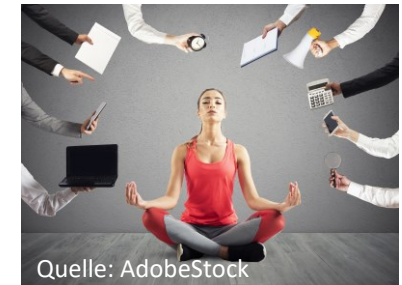
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referentin: Franziska Wallner





Mittwoch **Online Meditation**



Quelle: AdobeStock

Bei den 20-30 minütigen Sessions wird live und online 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: Mittwoch, **11.01.2023**; 08:00 - 08:30 Uhr; *Einstieg jederzeit möglich*

Ort: Digital – Link folgt nach Anmeldung per Mail

Referentin: Fabienne Schrankel (Ausbildung durch Mindfulife)





Mittwoch

Zirkeltraining

Ein abwechslungsreiches Training, welches an jedes Leistungs-/ Intensitätsniveau angepasst werden kann. In einem einstündigen Training arbeiten wir sowohl an ihrer Ausdauer, als auch an Kraft und Beweglichkeit. Der Fokus liegt auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Für ein abwechslungsreiches Training werden auch Kleingeräte (wie z.B. Balance Pad, Schlingentrainer, Theraband, Flexibar usw.) genutzt. Ein optimales Training für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem und gezielten Muskelaufbau.

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

Start: Mittwoch, **18.01.2023**; 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referentin: Melissa Steidl





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, 12.01.2023; 9:00 - 10:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Halle 3

Referentin: Elisabeth Eder





Universität der Bundeswehr München

Institut für Sportwissenschaft

Forschungs- und Lehrgebiet Sportpsychologie

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

Donnerstag

Virtuelle Gehmeditation „Stepwise“ & Atemmeditation „Flowborne“

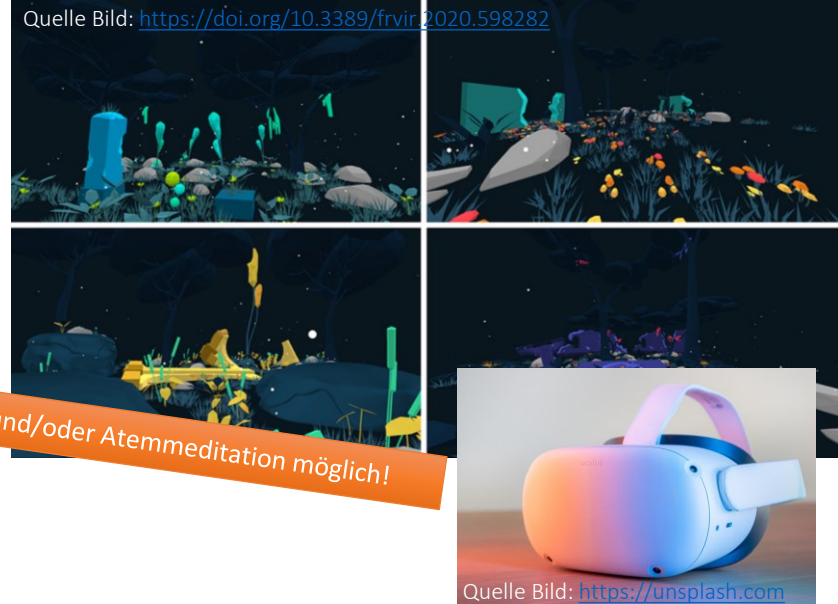
Spaziergänge in der Natur sind eine bekannte und wirksame Möglichkeit, sich vom stressigen Alltag zu erholen und Entspannung und Erholung zu finden. Zahlreiche empirische Studien haben gezeigt, dass Spaziergänge in der Natur, z. B. in Parks oder Wäldern, erfolgreich Stresssymptome reduzieren, die Stimmung 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 (**Stepwise 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).

Flowborne VR ist ein meditatives Atemspiel mit Biofeedback-Unterstützung, das auf intuitive und spielerische Weise eine entspannungsförderliche Atemtechnik trainiert. Die virtuelle Umgebung reagiert in Echtzeit auf deine Atmung, leitet so deinen Atem und hilft dir, deinen Atemstil zu perfektionieren. Erlebe meditative Atemreisen in erholsamen Umgebungen und werde zum Meister der Entspannung. (Quelle: <https://flowborne.com/de/>)

Start: Donnerstag, 19.01.2023; 10:00 - 12:00 Uhr/Individuelle Zeitslots (ca. 20-30 Minuten)

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

Referent-/in: AG des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie (Alissa Wieczorek)



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

Quelle Bild: <https://unsplash.com>



Donnerstag **Funktional Training meets Zirkeltraining**

Ein abwechslungsreiches Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, welches auch einmal komplexere Bewegungsabläufe beinhalten kann. Ziel ist es das Körpergefühl zu steigern, Stabilität und Kraft zu erhöhen sowie die koordinativen Fähigkeiten auszubauen.

Das Zirkeltraining bietet eine optimale Ergänzung für ein gesundes Herz-Kreislaufsystem. In unterschiedlichen Intervallen wird der Körper, mit Hilfe von Übungen des eigenen Körpergewichts, für einen gezielten Muskelaufbau gefordert.

Die intensiven Einheiten richten sich an ambitionierte Freizeit- und Breitensportler. Eine Grundfitness sollte vorhanden sein.

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

Start: Donnerstag, **12.01.2023**; 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referenten: Tobias Prießnitz und Melissa Steidl





Donnerstag **Ganzkörpertraining**

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Für ein abwechslungsreiches Training werden auch Kleingeräte (wie z.B. Balance Pad, Blackroll, Theraband, Flexibar usw.) zum Einsatz kommen, damit die Muskulatur auch andere Reize zur Stärkung erfährt. Durch Anpassung des Schwierigkeitsgrades der Übungen ist dieser Kurs für jede/jeden geeignet, die/der sich gern sportlich betätigen will, um die Gesundheit zu fördern und Spaß an der Bewegung zu haben.

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

Start: Donnerstag, **12.01.2023**; 11:00 - 12:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referentin: Melissa Steidl





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, **12.01.2023**; 12:30 - 14:00 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referent: Walter Mayer

Yoga II

Start: Donnerstag, **12.01.2023**; 14:15 - 15:45 Uhr

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum

Referent: Walter Mayer



Quelle: AdobeStock



Universität der Bundeswehr München

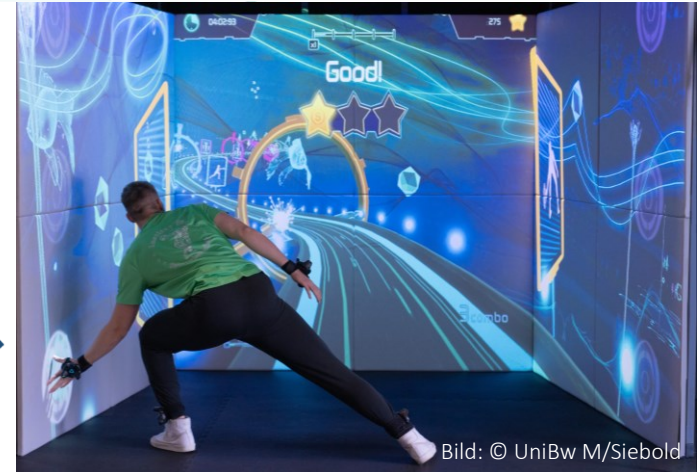
**Institut für
Sportwissenschaft***Forschungs- und Lehrgebiet Sportpsychologie*

Bild: © UniBw M/Siebold

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 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>)

Start: Donnerstag, **19.01.2023**; 14:00 - 17:00 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)



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.





Mini-Workshop: Visualtraining – Tuning für die Augen
Mittwoch, den 08.02.2023 um 11:00 Uhr



Arbeiten am Bildschirm ist Schwerstarbeit für die Augen und hat oft negative Begleiterscheinungen wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Nachtblindheit. Der praxisorientierte Workshop vermittelt wissenschaftliche Erkenntnisse rund ums Sehen sowie Übungen zur Stärkung der Augenfunktion und zur Entspannung.

Termin: Mittwoch, **08.02.2023**; 11:00 – 12:00 Uhr

Ort: digital

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



Ernährungsvortrag: „Intervallfasten – nicht nur effektiv zum Abnehmen“ Dienstag, den 14.02.2023 um 11:30 Uhr

Intervallfasten liegt im Trend. Immer mehr Menschen nutzen das Teilzeitfasten, um abzunehmen. Anders als bei Diäten geht es hier nicht vorrangig um eine Ernährungsumstellung, sondern um eine zeitliche Eingrenzung des Essens und regelmäßige längere Essenspausen. Folgende Aspekte werden wir ausführlich behandeln:

Was ist Intervallfasten? Welche verschiedenen Varianten gibt es?

Hilft es wirklich effektiv gegen Übergewicht?

Welche gesundheitlichen Vorteile bringt Intervallfasten noch mit sich?

Übrigens lässt sich das Intervallfasten auch gut im Homeoffice nutzen, um das ständige Snacken zu vermeiden.

Termin: Dienstag, 14.02.2023; 11:30 – 13:00 Uhr

Ort: Audimax (33/0161)

Referentin: Frau Goldhammer-Michl (www.avocadooo.de)



Mini-Workshop: Gehirnfitness – Tuning für das Gehirn
Dienstag, den 21.03.2023 um 11:00 Uhr



Der virtuelle Kurzworkshop vermittelt Hintergrundwissen zum Thema Gehirn, Lernen und Gehirnfitness. In praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden, wie Konzentration und Leistungsfähigkeit gesteigert werden können.

Termin: Dienstag, **21.03.2023**; 11:00-12:00 Uhr

Ort: Digital

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



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

Kontaktdaten: 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.

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!