

**BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM
WINTER-TRIMESTER 2018**

der Bundeswehr
Universität München

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT



BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM WINTER-TRIMESTER 2018

Liebe BGM- Teilnehmerinnen und BGM- Teilnehmer,

wir freuen uns, dass Sie im Wintertrimester 2018 wieder am Sport- und Bewegungsprogramm teilnehmen.

Diese angebotenen Kurse innerhalb des BGM- Sport- und Bewegungsprogrammes sind kostenfrei und werden als Dienstzeit anerkannt. Voraussetzung ist die dienstliche Abkömmlichkeit vom Arbeitsplatz und damit die Zustimmung des/der Vorgesetzten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in das Jahr 2018!

Kontakt und Anmeldung

Xenia Mende
Beauftragte für
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Universität der Bundeswehr
Werner-Heisenberg-Weg 39
85577 Neubiberg

Tel.Nr: 089/6004-3158
Mail: xenia.mende@unibw.de

Für alle Kurse ist eine Anmeldung erforderlich!

BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM

WINTER-TRIMESTER 2018

Early Bird - Fitnessstraining

Eine Mischung aus Zirkeltraining und abwechslungsreichen Workouts, deren Basis funktionale Ganzkörperübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten sind. Im Fokus stehen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die Einheiten sind teilweise sehr intensiv und richten sich an gesunde Freizeit- und Breitensportler, die sich gerne fordern.

Start: Donnerstag, 11.01.2018; 9:00–10:00 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referentin: Elisabeth Eder

Ganzkörpertraining

Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives Ganzkörpertraining. Unter Einsatz von Kleingeräten kräftigen wir mit gezielten, funktionalen Übungen die Muskulatur. Damit wirken wir einseitigen Belastungen des Arbeitsalltages entgegen und reduzieren muskuläre Dysbalancen. Mit diesem Training werden Sie sich schon nach kurzer Zeit vitaler und ausgeglichener fühlen.

Start: Dienstag, 09.01.2018; 12:15–13:15 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referentin: Lisa-Karolin Hornberger

BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM

WINTER-TRIMESTER 2018

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.

Start: Donnerstag, 04.01.2018; 13:00-14:30 Uhr

Ort: Gebäude 160

Start: Donnerstag, 04.01.2018; 15:00-16:30 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referent: Walter Mayer

Qigong

Im Kurs „Qigong“ geht es um Entspannung und Wahrnehmung Ihres Körpers. Mit ruhigen Entspannungs- und Atemübungen wird die Muskulatur sanft gelockert, gedehnt und gekräftigt. Die Gedanken kommen zur Ruhe und der Körper kann sich optimal erholen und entspannen.

Start: Montag, 08.01.2018; 11:00-12:00 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referentin: Margitta Lindemann

BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM WINTER-TRIMESTER 2018

Sanftes Rückentraining

Sanfte Maßnahmen zur Verbesserung und zum Erhalt von Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule. Art, Intensität und Umfang der Übungen werden angepasst und maßvoll gesteigert, so dass sich positive Effekte auf Haltung, Befinden und Körperwahrnehmung der Übenden einstellen. Die Maßnahmen zielen explizit wenig sporterfahrene Teilnehmer/Innen oder (Wieder-)Einsteiger ab und begleiten Menschen mit leichten Einschränkungen in Beweglichkeit und Stabilität engmaschig in deren Üben und Bewegen. Neben Elemente aus der medizinischen Bewegungs- und Trainingstherapie sowie koordinativer Übungsreihen, finden Dehn- und Mobilisationstechniken Anwendung.

Start: Mittwoch, 07.02.2018; 13:00-14:00 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referent: Tobias Pylypiw

Beweglichkeitstraining

Wir verbinden Elemente aus dem Mobility-Training, dem Flexibility-Training und dem Muskellängen-Training und arbeiten damit gezielt Beweglichkeitsdefizite auf. Zum Einsatz kommen dabei Hilfsmittel wie Faszien-Rolle, Besenstiel oder Gummiband. Ganzheitlich verbessern wir unsere aktive sowie passive Beweglichkeit und lösen Verspannungen. Ein tolles Rundum-Programm für jedermann(-frau).

Start: Montag, 08.01.2018; 13:00-14:00 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referent: Elisabeth Eder

BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM WINTER-TRIMESTER 2018

Entspannungstraining

Der methodisch-didaktisch klar strukturierte Kurs möchte Interessierte dazu befähigen, selbständig die Entspannungsmethode „Progressive Relaxation“ (auch Progressive Muskelentspannung, Tiefenmuskelentspannung) durchzuführen. Willentliches und bewusstes An- und Entspannen von bestimmten Muskelpartien sollen einen Zustand tiefer Entspannung herbeiführen. Regelmäßig angewendet kann diese Technik neben der unmittelbaren Ruhetönung des Gemütes dazu beitragen, die emotionale Selbstregulierung positiv zu beeinflussen und negative Stress-Phänomene zu reduzieren. Begleitende Elemente wie z. B. Autogenes Training, Achtsamkeit, Atemübungen, Körperarbeit und gezielte Bewegungsübungen, unterstützen den Prozess des Lernens und Trainierens und geben Einblicke in alternative Entspannungsmethoden.

Zum Erhalt und zur Auffrischung des Gelernten soll zu einem späteren Zeitpunkt eine reine Übungsgruppe ins Leben gerufen werden.

Progressive Relaxation ist für alle Menschen geeignet, die ein Verfahren zur Stressreduktion und zum mentalen Wohlbefinden anwenden wollen. Sogar bei Beschwerden und Erkrankungen wie u.a. Spannungskopfschmerz, Bluthochdruck, Konzentrations- und Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Angst- und Spannungszuständen können positive Effekte erzielt werden.

Start: Donnerstag, 08.02.2018; 10:30-11:30 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referent: Tobias Pylypiw

BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM

WINTER-TRIMESTER 2018

Rückenfitness

Basierend auf den Prinzipien der Funktionsgymnastik und den Zielen des Stabilisationstrainings beinhaltet dieser Kurs Übungen zum Erhalt und Aufbau von Kraft, Koordination und Beweglichkeit der rumpfstabilisierenden Muskelgruppen und Funktionssysteme. Methodisch aufgebaute Übungsreihen sollen die Teilnehmer/Innen dazu befähigen, die Funktionszusammenhänge des Körpers zu begreifen und erfahren. Eine Angepasste Erhöhung von Intensität und Umfang des Trainings gewährleistet die Stabilität und Leistungssteigerung. Eine grundlegende körperliche Belastbarkeit und etwas Erfahrung im Umgang mit dem eigenen Körper sollten hierbei gegeben sein.

Start: Mittwoch, 07.02.2018; 14:15-15:00 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referent: Tobias Pylypiw

Aquafitness

Ganzkörpertraining, in brusthohem und tiefem Wasser mit und ohne Hilfsmittel (z. B. Auftriebsgürtel). Durch Aquafitness werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gefördert. Der Wasserwiderstand fordert die Muskulatur und der Wasserauftrieb bedingt eine Entlastung der Gelenke, sodass Teilnehmer/Innen mit Gelenkproblemen mitmachen können. Menschen mit chronischen Erkrankungen (Herzkreislauf-, Atemwegs-, Hauterkrankungen, Anfallsleiden) sowie mit akuten Bandscheibenverletzungen oder Entzündungen oder Infekten müssen vorab Ihren Arzt konsultieren.

Start: Donnerstag, 08.02.2018; 14:00-15:00 Uhr

Ort: Schwimmhalle

Referent: Tobias Pylypiw