



BGM

BETRIEBLICHES
GESUNDHEITS-
MANAGEMENT



Liebe BGM – Teilnehmerinnen,
Liebe BGM – Teilnehmer,

wir freuen uns dass Sie im Herbst 2019 wieder am Programm teilnehmen. Diese angebotenen Kurse innerhalb des BGM- Programms sind kostenfrei und werden als Dienstzeit anerkannt. Voraussetzung ist die dienstliche Abkömmlichkeit vom Arbeitsplatz und damit die Zustimmung des/der Vorgesetzten.

Wir wünschen Ihnen ein gesundheitsförderndes Trimester

Kontakt

Xenia Mende
Melissa Steidl
Beauftragte für
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Mail: bgm@unibw.de

Für alle Kurse ist eine Anmeldung über das Portal erforderlich! Anmeldungen per Email können nicht berücksichtigt werden.

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



Montag

Stabilisationstraining mit Schlingentrainer (TRX) & Co

Das Training mit instabilen/labilen Trainingsmitteln wie Schlingensystem, Gymnastikball, Schwungstab, Koordinationskissen und Kreisel ist ein Kräftigungs- und Stabilisationstraining des ganzen Körpers. Z.B. werden mittels eines nicht elastischen Seilsystems spezielle Übungen ermöglicht, welche die gezielte Abstimmungsfähigkeit der Muskelketten (Koordination) fördern und die Stabilität trainierter Körperregionen erhöhen. Das Training richtet sich an gesunde Freizeit- & Breitensportler ohne körperlich relevante Einschränkungen, Verletzungen oder Erkrankungen.

Start: Montag, 07.10.2019;

13:00 -14:00 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referent: Tobias Pylypiw





Montag

Beweglichkeitstraining

Wir verbinden Elemente aus dem Mobility-Training, dem Flexibility-Training und dem Muskellängen-Training und arbeiten damit gezielt Bewegungsdefizite 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, 07.10.2019; 14:00 -15:00 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referentin: Elisabeth Eder



Montag

Lauftechniktraining

Lauftechnik-Training mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis. Lerne, welche Fragen man beim Laufschuh-Kauf stellen sollte, wie ein Trainingsplan aussehen könnte und erweitere dein Lauf ABC-Repertoire. Das Training ist für alle Läufer und Läuferinnen geeignet, unabhängig von Pace und Laufstecke. Im Anschluss kann gemeinsam eine Runde auf dem Gelände gelaufen werden.

Neben Technik und Stabilitätstraining wird eine Laufanalyse mittels Videoaufnahmen durchgeführt.

Start: Montag, 23.09.2019; 16:00 -17:00 Uhr

Ort: Treffpunkt am Sportplatz

Referentin: Elisabeth Eder



Dienstag 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.

Start: Dienstag, 17.09.2019; 08:00 – 09:00 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referentin: Tina Winderl





Dienstag

Functional Fitness – Workout

Ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, das teilweise komplexe Bewegungsabläufe beinhaltet und oftmals gezielt ganze Muskelschlingen beansprucht. Ziel ist es das Körpergefühl zu steigern, Stabilität und Kraft zu erhöhen sowie die koordinativen Fähigkeiten auszubauen. Die teilweise intensiven Einheiten richten sich an Freizeit- und Breitensportler bei denen eine Grundfitness bereits vorhanden ist. Durch Übungsvariation können Schwierigkeit und Intensität des Trainings gezielt selbst gesteuert werden.

Der Kurs wird in der Zeit vom 08.10 – 26.11.2019 angeboten

Start: Dienstag, 08.10.2019; 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referent: Tobias Prießnitz



Dienstag

Ganzkörper – Training mit Eigengewicht & Kleingeräten

Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Für ein abwechslungsreiches Training werden auch Kleingeräte (wie z.B. Balance Pad, Blackroll, Theraband, Flexibar usw.) genutzt, um die Muskulatur zu stärken. Durch Anpassung des Schwierigkeitsgrades der Übungen ist der Kurs für Jeden geeignet, der sich gern sportlich betätigen will, um die Gesundheit zu fördern und Spaß an der Bewegung zu haben.

Start: Dienstag, 08.10.2019; 13:30 -14:30 Uhr

Ort: Gebäude 160 *Gymnastikraum*

Referentin: Melissa Steidl





Dienstag ***Vinyasa Yoga***

In diesem Kurs üben wir Vinyasa Yoga, einen dynamischen Stil des modernen Yoga. Die einzelnen Körperhaltungen werden dabei zu einem fließenden Ablauf verbunden, der von rhythmischer Atmung begleitet wird. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt, Koordination und Balance werden gefördert und die Muskeln gekräftigt. Sehnen, Bänder und Gelenke werden wieder geschmeidig und Faszien gelockert. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme, dehnbare Kleidung und warme Socken mitbringen.

Start: Dienstag, 01.10.2019; 15.00 - 16.00 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referentin: Sabine Schmalzer



Mittwoch **Moderner Tanz**

Moderner Tanz ist eine freie Tanzform, die unsere Beweglichkeit und Koordination fördert und gleichzeitig Rücken- und Rumpfmuskulatur stärkt. Ein gezieltes tänzerisches Warm-up und dynamische Kombinationen bilden die Basis für folgende kleine Choreografien. Mit Übungen aus vorgegebenen und improvisierten Elementen erschließen wir eine breite Palette an Bewegungsmöglichkeiten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme, warme Kleidung und Antirutsch-Socken mitbringen.

Start: Mittwoch; 02.10.2019; 13:00 – 14:15Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referentin: Sabine Schmalzer





Mittwoch **Rückentraining**

Basierend auf den Prinzipien der Funktionsgymnastik (Funktionstraining) 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. Angepasste und allmähliche Erhöhung von Intensität und Umfang des Trainings sollen die erwünschte Stabilität und Leistungssteigerung gewährleisten. Eine grundlegende körperliche Belastbarkeit und etwas Erfahrung im Umgang mit dem eigenen Körper sollten hierbei gegeben sein.

Start: Donnerstag; 10.10.2019; 12:00 – 13:00 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referent: Tobias Pylypiw



Donnerstag 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, 10.10.2019; 9:00–10:00 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referentin: Elisabeth Eder



Donnerstag

Kurzentspannung

Mit drei verschiedenen Entspannungsverfahren, wie der Progressiven Muskelentspannung, Phantasiereisen und Atem- und Ressourcenübungen soll in kurzer Zeit die Fähigkeit zum Entspannen umgesetzt werden. Dies soll effektiv zu mehr Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit beitragen. Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Start: Donnerstag; 10.10.2019; 10:15 - 11:15 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.

Start: Donnerstag, 10.10.2019; 13:00-14:30 Uhr

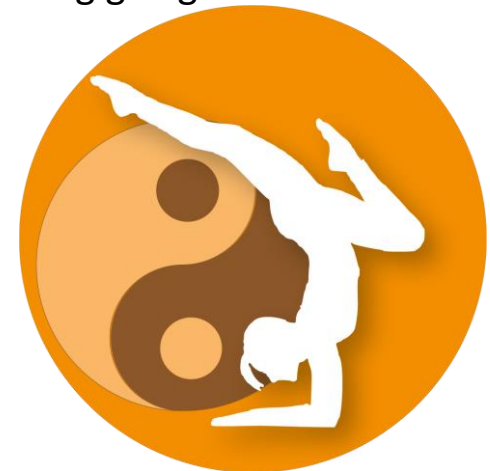
Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referent: Walter Mayer

Start: Donnerstag, 10.10.2019; 14:45-16:15 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referent: Walter Mayer





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!