

**BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM  
FRÜHJAHRSTRIMESTER 2018**



# BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM FRÜHJAHRSTRIMESTER 2018

Liebe BGM- Teilnehmer,

wir freuen uns dass Sie im  
Frühjahrstrimester 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 ein  
gesundheitsförderndes Trimester

## **Kontakt**

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](mailto:xenia.mende@unibw.de)

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

# BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM FRÜHJAHRSTRIMESTER 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, 12.04.2018; 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, 10.04.2018; 12:15–13:15 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referentin:** Lisa-Karolin Hornberger

# BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM FRÜHJAHRSTRIMESTER 2018

## 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, 23.04.2018; 11:00-12:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referentin:** Margitta Lindemann

## 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, 12.04.2018; 13:00-14:30 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referent:** Walter Mayer

**Start:** Donnerstag, 12.04.2018; 15:00-16:30 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referent:** Walter Mayer



# BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM FRÜHJAHRSTRIMESTER 2018

## Schlingen-Training (TRX/Variosling/Redcord/usw.)

Das Training mit Schlingen ist ein Kräftigungs- und Stabilisationstraining des ganzen Körpers. Mittels eines nicht elastischen Seilsystems werden 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:** Mittwoch, 11.04.2018; 13:15 -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, 09.04.2018; 13:00 -14:00 Uhr  
**Ort:** Gebäude 160  
**Referent:** Elisabeth Eder

# BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM FRÜHJAHRSTRIMESTER 2018

## **Functional Fitness – Technik**

Ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, das gezielt ganze Muskelschlingen beansprucht. Neben der Erhöhung von Stabilität und Kraft werden insb. das Körpergefühl gesteigert und die koordinativen Fähigkeiten ausgebaut. Zentral ist dabei immer die technisch korrekte Übungsausführung. In einem aufbauenden Training wird diese erlernt und geübt. Das Training eignet sich somit für jedermann.

**Start:** Dienstag, 08.05.2018; 09:00 -09:45 Uhr  
**Ort:** Gebäude 160  
**Referent:** Tobias Prießnitz

## **Functional Fitness – Workout**

Ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, das teilweise komplexe Bewegungsabläufe beinhaltet und 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 ambitionierte Freizeit- und Breitensportler bei denen eine Grundfitness bereits vorhanden ist.

**Start:** Dienstag, 08.05.2018; 10:00 -11:00 Uhr  
**Ort:** Gebäude 160  
**Referent:** Tobias Prießnitz

# BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM FRÜHJAHRSTRIMESTER 2018

## Entspannungsverfahren – Schwerpunkt: Autogenes Training für Einsteiger

Das Autogene Training ist ein didaktisch klar gegliedertes Verfahren zur „konzentrativen Selbstentspannung“. Es wurde in den 1920er Jahren aus Beobachtungen von dem Nervenarzt J.H. Schultz entwickelt und basiert auf Auto-Suggestionen (= Selbst-Zuführung). Innerhalb der Grundstufe lässt sich mit den Komponenten der Schwere- und Wärmewahrnehmung nach mehrwöchigem Üben eine psychovegetative „Ruhetönung“ erreichen. Zusätzliche Komponenten (Organübungen) vertiefen die Körperwahrnehmung. Formelhafte Vorsatzbildungen bereichern die Methode bzw. können auch persönliche, langfristige Zielsetzungen erleichtern (z. B. Rauchentwöhnung).

Ferner ist das Autogene Training indes mehr als eine unmittelbare Entspannung: Im Sinne einer Stabilisierung und Umschaltung werden die unwillkürlichen Körperreaktionen beeinflusst und die entspannungsfördernden Reaktionen verstärkt. Die Anwendung der erlernten Übungen ermöglicht eine raschere Entspannung in Stresssituationen. Das Autogene Training ist neben der Progressiven Relaxation (vgl. Angebote der letzten Jahre im BGM) eine der wissenschaftlich am besten untersuchten Entspannungsverfahren.

**Start:** Montag, 09.04.2018; 14:15 -15:15 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referent:** Tobias Pylypiw

# BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM FRÜHJAHRSTRIMESTER 2018

## Entspannungsverfahren – Schwerpunkt: Progressive Relaxation

### Übungseinheit für Geübte

Um den Mitarbeitern und/oder Studierenden eine regelmäßige Übungseinheit in dem Entspannungsverfahren Progressive Relaxation zu ermöglichen, wird für Geübte eine 30-minütige Entspannungssitzung eingerichtet. Ziel ist es, die Wirkungsweisen des Verfahrens zu intensivieren und zu festigen und das Kursformat zu erproben. In Absprache mit den Teilnehmern\*Innen werden die Lang- und Kurzformen der Progressiven Relaxation unter Anleitung wiederholt trainiert. Insofern ist gewährleistet, dass bei etwaigen Umsetzungsschwierigkeiten korrigierend auf die Übenden eingegangen werden kann. Voraussetzung ist eine Teilnahme an den Einführungskursen der letzten Jahre oder an entsprechenden Präventionskursen der Krankenkassen, Volkshochschulen oder Kur-&Rehabilitationseinrichtungen.

**Hinweis:** Voraussetzung ist eine Teilnahme an den Einführungskursen der letzten Jahre oder an entsprechenden Präventionskursen der Krankenkassen, Volkshochschulen oder Kur-&Rehabilitationseinrichtungen.

**Start:** Montag, 09.04.2018; 13:30 -14:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160 - Seminarraum

**Referent:** Tobias Pylypiw



# BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM FRÜHJAHRSTRIMESTER 2018

## Rückentraining plus

Dieser Kurs besteht aus zwei Teilen zu je 45 Minuten Training pro Woche (10 x Rückengymnastik mittwochs und mind. 5 x Gerätetraining montags) und hat das Ziel, die rückenstabilisierende Muskulatur zu schulen. Damit soll zum einen sichergestellt werden, dass jede/r Teilnehmer\*In über die Trainingshäufigkeit wirksame Reize erfährt und Fortschritte im vorbeugenden Sinn machen kann. Zum anderen soll jede/r Übende befähigt werden, mithilfe von geeigneten Trainingsgeräten und angepassten Übungen ein eigenständiges, wohldosiertes Rückentraining durchzuführen. Ergänzend dazu werden in der Rückengymnastik entsprechende Muskelgruppen ohne Hilfsmittel und Geräte gekräftigt. Mit beiläufigen Informationen zur „Rückenpflege“ und Trainingslehre lernen die Teilnehmenden die wichtigen Aspekte eines angemessenen Trainings kennen – mit und ohne Trainingsgeräte.

**Hinweis:** Das Gerätetraining beginnt ab der KW 16 Details werden in der ersten Kursstunde am Mittwoch 11.04 mit dem Trainer besprochen.

Bestehend aus zwei Teilen zu je 45 Minuten Training pro Woche (mittwochs Rückengymnastik + montags ergänzendes Gerätetraining zur gleichen Zeit) zur Kräftigung der rückenstabilisierenden Muskulatur. Zum einen soll sichergestellt werden, dass jede/r Teilnehmer\*In über die Trainingshäufigkeit wirksame Reize erfährt und somit Fortschritte machen kann. Zum anderen soll jede/r Übende befähigt werden, mithilfe von geeigneten Trainingsgeräten und Übungen ein eigenständiges Training durchzuführen.

**Start:** Mittwoch, 11.04.2018; 12:15-13:00 Uhr  
**Ort:** Gebäude 160  
**Referent:** Tobias Pylypiw

# BEWEGUNGS- UND SPORTPROGRAMM FRÜHJAHRSTRIMESTER 2018

## **Aqua Kurs** **Aquafitness und Schwimm-Technik**

Kombinierter Wasserkurs, mit den Inhalten aus Aquafitness und Schwimmtechniktraining im wöchentlichen Wechsel.

Durch Aquafitness werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gefördert. Das Schwimmtechniktraining soll Sie in der Ausführung verschiedener Schwimmtechniken unterstützen.

**Start:** Donnerstag, 12.04.2018; 14:00-14:45 Uhr

**Ort:** Schwimmhalle

**Referent:** Klaus Haas und Stefan Fortner