

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SOMMER 2018

der Bundeswehr
Universität  München



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Stand 26. Juni 2018

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SOMMER 2018

Liebe BGM- Teilnehmer*innen,

wir freuen uns dass Sie im Sommer 2018 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
Beauftragte für
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Tel.Nr: 089/6004-3158

Mail: xenia.mende@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.

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SOMMER 2018

Inhalte:

Sport- und Bewegungsangebot

Stressprävention

Abfrage Ihrer Interessen für das Herbst-Trimester 2018

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SPORT- UND BEWEGUNG SOMMER 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, 05.07.2018; 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, 17.07.2018; 12:15–13:15 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referentin: Lisa-Karolin Hornberger

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SPORT- UND BEWEGUNG SOMMER 2018

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, 03.07.2018; 10:00 -11:00 Uhr

Kurs findet statt in folgenden KW: 27, 32, 33, 34, 35

Ort: Gebäude 160

Referent: Tobias Priebnitz

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, 05.07.2018; 13:00-14:30 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referent: Walter Mayer

Start: Donnerstag, 05.07.2018;14:45-16:15 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referent: Walter Mayer

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SPORT- UND BEWEGUNG SOMMER 2018

Rücken-Training

Rückengymnastik 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 Kleingeräten und Übungen ein eigenständiges Training durchzuführen

Start: Montag, 09.07.2018; 12:00 – 13:00 Uhr

Ort: Gebäude 160

Referent: Tobias Pylypiw

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG STRESSPRÄVENTION SOMMER 2018

HRV-Stress-Messung

Bei Gesunden schlägt das Herz nicht regelmäßig wie ein Uhrwerk, sondern der Abstand zwischen zwei Herzschlägen ändert sich ständig. Diese scheinbare Unregelmäßigkeit ist Ausdruck einer gut funktionierenden Anpassung der Herzfrequenz an aktuelle Herz-Kreislauf-Bedingungen.

Am Zustandekommen der Herzraten-Variabilität sind verschiedene Organsysteme beteiligt, darunter das Herz, das vegetative Nervensystem und das Blutgefäßsystem.

Mit dem sogenannten Stress Pilot, einem PC-Programm, kann man durch Messung der Herzraten-Variabilität auf den Zustand der an der Regelung beteiligten Organsysteme schließen.

Termine:

Freitag, 13.07.2018; 09:00 – 14:00 Uhr

Mittwoch, 01.08.2018 09:00 – 16:00 Uhr

Hinweis: Pro TeilnehmerInn sind 15 Minuten einzuplanen. Die Zeitfenster werden Ihnen per Email mitgeteilt.

Ort: Gebäude 160/Seminarraum

Durchgeführt durch: Bernd Hübner (B.A.D. München)

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG INTERESSENABFRAGE HERBST-TRIMESTER 2018

Wünsche, Anregungen, Vorstellungen für das Herbst-Trimester 2018

... 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 xenia.mende@unibw.de

Vielen Dank für Ihre Unterstützung im Voraus!