

**BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
WINTERTRIMESTER 2019**

der Bundeswehr  
Universität  **München**



Stand 18. Dezember 2018

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## WINTERTRIMESTER 2019

Liebe BGM- Teilnehmer\*innen,

wir freuen uns dass Sie im Winter 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  
Beauftragte für  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

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.

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

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SPORT- UND BEWEGUNG WINTERTRIMESTER 2019

## Moderner Tanz

In diesem Kurs trainieren wir die Techniken des modernen Tanzes ohne Leistungsdenken mit dem Ziel, unsere Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und gleichzeitig unsere kreative Ausdrucksfähigkeit zu fördern. Durch gezielte Aufwärmübungen und dynamische Kombinationen erschließen wir gemeinsam ein vielfältiges Bewegungsrepertoire, aus dem wir kleine Improvisationen und kurze Choreografien gestalten. Keine Vorkenntnisse erforderlich. **Bitte bequeme Kleidung und Antirutsch-Socken mitbringen.**

**Start:** Mittwoch, 09.01.2019; 13:00 – 14:30 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referentin:** Sabine Schmalzer

## 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, 07.01.2019; 14:00 -15:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referentin:** Elisabeth Eder

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## SPORT- UND BEWEGUNG

### WINTERTRIMESTER 2019

#### **Functional Training – Advanced**

Ein Kraftausdauertraining, indem der Schwerpunkt auf der technisch korrekten Ausführung verschiedener Übungen hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht liegt. In Abhängigkeit der persönlichen Fitness werden Übungsvarianten angeboten. Ziel ist der Ausbau der persönlichen Fitness. Das Training eignet sich für alle physisch gesunden Personen, die es bereits verstehen grundlegende Übungen richtig auszuführen.

**Start:** Dienstag, 08.01.2019; 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 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 ambitionierte Freizeit- und Breitensportler bei denen eine Grundfitness bereits vorhanden ist.

**Start:** Dienstag, 08.01.2019; 10:00 – 11:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referent:** Tobias Prießnitz

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## SPORT- UND BEWEGUNG

### WINTERTRIMESTER 2019

## Rückenfitness

Für Geübte: 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:** Montag, 14.01.2019; 12:00-12:45 Uhr

**Ort:** Gebäude 160 Gymnastikraum

**Referent:** Tobias Pylypiw

## Sanftes Rückentraining – Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet sanfte Maßnahmen zur Verbesserung und zum Erhalt von Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule. Dabei werden Art, Intensität und Umfang der Übungen 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. Aus diesem Grund ist der Kurs auch auf maximal 15 Teilnehmer/Innen begrenzt. Neben Dehn- und Mobilisationstechniken, sowie koordinativer Übungsreihen, finden Elemente aus der medizinischen Bewegungs- und Trainingstherapie Anwendung. Stärker einschränkende Erkrankungen und Behinderungen (z. B. akute Verletzungen des Bewegungsapparates, etc.) sollten bitte im Vorfeld mit dem behandelnden Arzt und dem Kursleiter abgesprochen werden. Ansonsten sind nur Lust auf Bewegung und etwas Neugierde vonnöten.

**Start:** Montag, 14.01.2019; 13:00 -13:45 Uhr

**Ort:** Gebäude 160 Gymnastikraum

**Referent:** Tobias Pylypiw



# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SPORT- UND BEWEGUNG WINTERTRIMESTER 2019

## 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, 03.01.2019; 9:00–10:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referentin:** Elisabeth Eder

## 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:** Donnerstag, 17.01.2019; 11:55 -12:55 Uhr

**Ort:** Gebäude 160

**Referent:** Tobias Pylypiw

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SPORT- UND BEWEGUNG WINTERTRIMESTER 2019

## 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, 10.01.2019; 13:00-14:30 Uhr**

**Ort:** Gebäude 160

**Referent:** Walter Mayer

**Start: Donnerstag, 10.01.2019; 14:45-16:15 Uhr**

**Ort:** Gebäude 160

**Referent:** Walter Mayer

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG STRESSPRÄVENTION WINTERTRIMESTER 2019

## 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.

### **Termin:**

**Mittwoch, 06.02.2019; 09:00 – 16:00 Uhr**

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

*Ort: Raum wird noch bekannt gegeben  
Durchgeführt durch: Bernd Hübner (B.A.D. München)*



# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG INTERESSENABFRAGE FRÜHJAHRSTRIMESTER 2019

## *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 [xenia.mende@unibw.de](mailto:xenia.mende@unibw.de)

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung !