

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG
FRÜHJAHRSTRIMESTER 2019



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FRÜHJAHRSTRIMESTER 2019

Liebe BGM – Teilnehmerinnen,
Liebe BGM – Teilnehmer,

wir freuen uns dass Sie im Frühjahr 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

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 FRÜHJAHRSTRIMESTER 2019

Vom Training zur Entspannung

Diese Veranstaltung kombiniert die Inhalte des „Sanften Rückentrainings“ mit effektiven und etablierten Entspannungsverfahren. Maßnahmen zur Verbesserung und zum Erhalt von Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule und des Stütz- und Standapparates im ersten Teil der jeweiligen Übungseinheit treffen dabei auf verschiedene Methoden zur Entspannung (anfangs Progressive Relaxation, später auf Elemente des Autogenen Trainings und andere bewährte Verfahren). Grundkenntnisse der Entspannungstechniken sind dabei nicht notwendig. Es empfiehlt sich eine regelmäßige Teilnahme, da die Einheiten aufeinander aufbauend gestaltet sind.

Start: Montag, 01.04.2019; 12:00-13:15 Uhr
Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum
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, 01.04.2019; 14:00 -15:00 Uhr
Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum
Referentin: Elisabeth Eder

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

SPORT- UND BEWEGUNG

FRÜHJAHRSTRIMESTER 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, 02.04.2019; 09:00 - 09:45 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

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, 02.04.2019; 10:00 – 11:00 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referent: Tobias Prießnitz

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

SPORT- UND BEWEGUNG

FRÜHJAHRSTRIMESTER 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, 03.04.2019; 13:00 – 14:30 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referentin: Sabine Schmalzer

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, 04.04.2019; 11:55 -12:55 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referent: Tobias Pylypiw

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG SPORT- UND BEWEGUNG FRÜHJAHRSTRIMESTER 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, 04.04.2019; 9:00–10:00 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referentin: Elisabeth Eder

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, 04.04.2019; 13:00-14:30 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referent: Walter Mayer

Start: Donnerstag, 04.04.2019; 14:45-16:15 Uhr

Ort: Gebäude 160 Gymnastikraum

Referent: Walter Mayer

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG INTERESSENABFRAGE KOMMENDE TRIMESTER 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

Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung !