Universität der Bundeswehr München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Universität der Bundeswehr München

Liebe BGF – Teilnehmerinnen,
Liebe BGF – Teilnehmer,

im Herbsttrimester 2025 haben Sie wieder die Möglichkeit am BGF-Angebot teilzunehmen. Die Angebote sind kostenfrei und werden als Dienstzeit (max. 90 min. pro Woche) anerkannt.

Bitte nehmen Sie die Information der Personalabteilung zu Kenntnis: Für Mitarbeitende der UniBw München ist eine Maßnahme des BGMs pro Woche mit max. 90 Minuten als Arbeitszeit anrechenbar. Grundsätzliche Voraussetzung zur Teilnahme ist die dienstliche Abkömmlichkeit. Eine Abstimmung mit den Vorgesetzten ist unabdingbar. Die Anrechnung auf die Arbeitszeit gilt ausschließlich für ausgewiesene Maßnahmen des BGMs.

Ich wünsche Ihnen ein gesundheitsförderndes Trimester!

Kontakt

Xenia Mende-Seufert

Beauftragte für das
Betriebliche Gesundheitsmanagement
Mail: bgm@unibw.de
Homepage: www.unibw.de/bgm

Für alle Angebote ist eine Anmeldung über unser Portal erforderlich:
https://formulare.unibw.de/authenticate.do
Anmeldungen per Email werden nicht berücksichtigt. Ausnahmen sind gekennzeichnet.

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

Universität der Bundeswehr München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Allgemeine Hinweise für Teilnehmende von BGM/BGF-Maßnahmen

- Tragen Sie sich bitte wie gewohnt verbindlich in die jeweiligen Kurse ein.
  Erst nach Erhalt einer Bestätigung ist eine Kursteilnahme möglich.
- Bitte melden Sie sich bei der jeweiligen Kursleitung oder über bgm@unibw.de ab, wenn Sie verhindert sind (Urlaub, Krankheit, beruflicher Terminkonflikt oder sonstige Gründe).

Universität der Bundeswehr München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Psychische Fitness (PsychFit)

Körperliche Fitness ist vielen sehr wichtig und voll in unserem Alltag integriert. Das ist auch gut so. Genauso wertvoll ist es, eine positive mentale Fitness zu entwickeln, die nachweislich das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit erhöht. Das sorgt für psychische Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen und positive Kommunikationsfähigkeit. Gerade in der jetzigen Zeit erlangt mentale Fitness einen immer höheren Stellenwert.

Die Erfassung der Psychischen Fitness (PsychFit) ist ein Unterstützungsangebot um persönliche Stärken zu identifizieren, Bewältigungsstrategien zu erweitern und damit auch außergewöhnlich belastende Situationen besser bewältigen zu können.

- Zu Beginn füllen Sie in ca. 15 Minuten einen Fragebogen am PC aus. Der von Ihnen ausgefüllte Fragebogen geht danach per Mail zur automatisierten Auswertung an uns.
- Wir erstellen einen Ergebnisbericht, der in einem gesonderten Termin ausgehändigt und erläutert wird. Dabei geht es um Ihre persönlichen Stärken und Verbesserungspotentiale, die bei Bedarf zusätzlich weitere Empfehlungen zur persönlichen Ressourcenstärkung oder anderen Maßnahmen nach sich ziehen. Hierbei kann Ihnen aufgezeigt werden, wie Sie Ihre psychische Fitness in bestimmten Bereichen erhalten und verbessern können.

Termine bitte individuell vereinbaren unter psychologischeberatungsstelle-milziv@unibw.de

der Bundeswehr Universität München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Montag
Rückenfit

Der Rückenkurs richtet sich an Beschäftigte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems. Er vereinbart die Aspekte der Förderung von regelmäßiger Aktivität, Abbau psychischer Stressfaktoren und einer veränderten Einstellung zu Rückenschmerzen. Ziel ist die Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitsförderliche Aktivitäten und die Vorbeugung und Reduzierung muskuloskeletaler Erkrankungen.
Der Kurs beinhaltet:

- Wissensvermittlung zur Entstehung und Bedeutung von Rückenschmerzen
- Bewegungseinheiten zur Verbesserung der Bewegungsfunktion der Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Koordinationstraining und Entspannungstraining
- Schulung der Körpererfahrung und Vermittlung von positiven Bewegungserlebnissen sowie Maßnahmen zur Integration des Gelernten in den Alltag

Start: Montag, 06.10.2025; 11:00 – 11:45 Uhr
Kurstermine im HT: 06.10 – 15.12 (außer am 24.11)
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Kursleitung: Gabriel Schneider

45 min.

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Universität der Bundeswehr München

Montag

Einführung in das Fitnessgerätetraining - genauen Termine s.unten!

Dieser Kurs besteht aus einer einmaligen Kurzeinführung (120 Minuten) in das Ausdauer- & Krafttraining an Trainingsmaschinen und hat das Ziel, die Teilnehmenden zu einem adäquaten, eigenständigen Vorgehen zu befähigen. Damit soll zum einen ein leichterer Einstieg in diese Form des Trainings sichergestellt werden, zum anderen soll jede bzw. jeder Übende befähigt werden, mithilfe von geeigneten Trainingsgeräten und angepassten Übungen ein eigenständiges, wohldosiertes Krafttraining durchzuführen. Falls nötig und bei Kapazität kann ein Einführungstermin auch wiederholt gebucht werden. Mit den damit neu erworbenen Kenntnissen und dem ersten Trainingsplan kann ein Einstieg in ein gezieltes und regelmäßiges Fitnesstraining gelingen. Nach einer ersten Trainingsperiode und bei vertieften Fragen könnte dann die Beratung über den Fitness-Info-Point FIP herangezogen werden (s. Aushänge, SpoZ-Website und aktuelles Sportprogramm).

Einmaliger Kurs à 120 Minuten an folgenden Daten möglich: 13.10, 27.10 oder 10.11 jeweils in der Zeit von 11:00 -13:00 Uhr).

Ort: Gebäude 160, Treffpunkt: Foyer

Kursleitung: Tobias Pylypiw

Quelle: AdobeStock

der Bundeswehr Universität München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

NEU

Montag
Aquafitness 45 Minuten

Aquafitness bringt das Herz-Kreislauf-System auf Touren. Es bietet die Möglichkeit gelenkschonend Koordination, Kondition, Beweglichkeit und Muskeln zu trainieren. Durch bereits leichte Variationen kann der Schwierigkeitsgrad individuell selbstständig angepasst werden.
Daher ist die Wassergymnastik nahezu für jede bzw. jeden geeignet. Lediglich Personen mit Herzerkrankungen müssen vorher ärztlichen Rat einholen.

Start: Montag, 06.10 UND 13.10.2025; 12:00 – 12:45Uhr
Ort: Schwimmhalle
Kursleitung: Sabine Durst

45 min.

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Universität der Bundeswehr München

NEU

Montag
30-Minuten Aquafitness für Anfängerinnen und Anfänger, Schnupper rein!

Es erwarten Sie Übungen im flachen, schultertiefen Wasser mit oder ohne Trainingsequipment: Aquafitness ist das optimale Ganzkörpertraining für jedes Alter, ist bei jedem Fitnesslevel geeignet und kommt auch für viele in Betracht, die mit anderen Sportarten Probleme haben.

Die besonderen Eigenschaften des Wassers helfen Überbelastungen zu vermeiden, denn die Gelenke werden durch den Wasserwiderstand kaum belastet. Gleichzeitig sind alle Muskelgruppen gefordert, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit verbessern sich.

Aquafitness eignet sich für fast alle beispielsweise: Arthrose, Rheuma, starkem Übergewicht, Schwangere, Frauen nach Geburt etc. (Ärztl. Abklärung nur bei Herzerkrankungen notwendig)
Der Kurs richtet sich explizit an alle, die eigentlich für 10 Treppenstufen lieber einen Aufzug nehmen.

Start: Montag, 20.10.2025; 13:00 – 13:30 Uhr
Geplante Daten im Herbst: geplante Stunden vom 20.10 – 08.12 (außer in den Herbstferien)
Ort: Schwimmhalle
Kursleitung: Sabine Durst

der Bundeswehr Universität München

Montag
Individuelle Schwimmbetreuung

Dieser Kurs eignet sich für Personen

- mit körperlichen Einschränkungen (temporär oder dauerhaft),
- dem Bedürfnis nach geschützter Intimsphäre (die Schwimmhalle ist für andere in dem Zeitraum gesperrt, die Teilnehmerzahl wird geringgehalten)
- Mindestanforderung: Beherrschung eines Schwimmstils und der Fähigkeit 50m in dieser Technik zu schwimmen
- Schwangere

Jede bzw. jeder erhält die Möglichkeit in ihrem bzw. seinem eigenen Tempo zu lernen. Es wird individuell auf Einschränkungen (z.B. auftretende Knie- Rückenbeschwerden etc.) eingegangen und nach alternativen Schwimmtechniken geschaut. Zu der o.g Kurszeit befindet sich nur dieser Kurs in der Schwimmhalle.

Start: Montag, 20.10.2025; 12:00 – 13:00 Uhr
Ort: Schwimmhalle
Kursleitung: Steffen Gerke

der Bundeswehr
Universität München

Montag
Zen-Meditation - „Die Stille ist der wahre Meister.“

Meditation ist eine Übung, die dabei hilft, innere Ruhe zu finden, entschlossener zu sein und die eigene Aufmerksamkeit zu schärfen. Zazen ist eine Sitzmeditation in Stille, die seit Jahrhunderten von buddhistischen Mönchen praktiziert wird. Zen ist keine Religion, sondern eine Philosophie, die durch regelmäßige Übung zu mehr Klarheit und innerer Stärke führt. In jeder Einheit lenken wir den Fokus auf den gegenwärtigen Moment, um stressfreier und gelassener zu werden. Neben der Meditation üben wir Gehmeditation, Atemtechniken und Entspannungsübungen, die die Meditations-Praxis auflockern und vertiefen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – einfach in bequemer, weiter Kleidung teilnehmen. Ansprechpartner ist Oberleutnant Simon Engel, er praktiziert seit 16 Jahren Kung Fu und seit 12 Jahren Qi Gong und Zen. Falls nötig besteht nach und vor der Stunde die Möglichkeit zu einem kurzen Austausch.

Start: Montag, 06.10.2025; 15:00 – 16:00 Uhr
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Kursleitung: Simon Engel

der Bundeswehr Universität München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

NEU

Montag
Faszientraining

Das Faszientraining hilft effizient bei vielen Problemen im Bewegungsapparat und fördert das natürliche Wohlbefinden.
Es werden verschiedene Trainingsgeräte verwendet, unter anderem mit der Blackroll werden durch Eigenmassage Muskelfaszien massiert, Verklebungen und Verspannungen gelöst und das Gewebe gelockert. Ziel ist es, die Elastizität der Faszie wiederherzustellen, um weniger anfälliger für Verletzungen zu sein, Schmerzen zu reduzieren, das Bindegewebe zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Start: Montag, 20.10.2025; 20:00 – 21:00 Uhr
Geplante Termine im HT: 20.10 – 08.12.2025
Ort: Gebäude 160, Halle 3
Kursleitung: Markus Bauer

Universität der Bundeswehr München

Dienstag
Yoga

Der Erfolg des Yoga basiert auf der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. Körper, Seele und Geist – alles ist miteinander verbunden und hat Einfluss aufeinander.
In diesem Kurs werden alle Elemente des Yoga wie Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Yoga Philosophie kombiniert. Es fließen unterschiedliche Yoga Stile mit ein – u.a. Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Iyengar Yoga oder Ashtanga Yoga.
Der Trainerin ist es wichtig, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der gemeinsamen Zeit wachsen und sich weiterentwickeln

Start: Dienstag, 07.10.2025; 08:00 – 09:00 Uhr
Geplante Daten im Herbst: durchgängig vom 07.10 – 09.12.2025
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Kursleitung: Bettina Boger

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

NEU

60 min.

der Bundeswehr Universität München

Dienstag

"Stressabbau durch Bewegung – HIIT meets Achtsamkeit"

Inhalt: Kombination aus intensiven Intervallen aus dem CrossFit Bereich (EMOM, AMRAP) und Entspannungstechniken (Atemübungen, Mobility, Cool Down)

Ziel: Förderung der Stressresilienz und des psychischen Wohlbefindens durch Bewegung

Für wen ist das Training geeignet?

Das Training ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet. Es werden einfache Bewegungsformen aus dem CrossFit aufgenommen und während eines **H**igh **I**ntensity **I**nterval **T**rainings durchgeführt. Jeder kann hier an seine Leistungsgrenzen gehen und sportlich dem stressigen Arbeitsalltag entgegenwirken. Unterstützend dazu wird das Training durch Achtsamkeitsübungen und Mobility ergänzt.

Start: Dienstag, 14.10.2025; 08:00 – 09:00 Uhr

Ort: CrossFit Raum

Kursleitung: Julia Lamers

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

NEU

60 min.

Universität der Bundeswehr München

Dienstag

Athletiktraining für Läuferinnen und Läufer sowie für Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportler

Was erwartet dich?

In diesem Kurs kombinieren wir funktionelles Athletiktraining mit den spezifischen Anforderungen von Lauf- und Ausdauersportarten. Der Fokus liegt auf:

- Kräftigung der Core-, Bein- und Hüftmuskulatur
- Mobilisation und Beweglichkeitstraining
- Koordination & Gleichgewicht
- Verletzungsprophylaxe durch gezielte Übungen
- Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Resistance Bands, Hanteln & instabilen Unterlagen

Zielgruppe:

Freizeit- & ambitionierte Ausdauersportler:innen (Läufer:innen, Triathlet:innen, Nordic Walker etc.) mit grundlegender Trainingspraxis. Keine akuten Verletzungen oder medizinischen Einschränkungen.

Start: Dienstag, 14.10.2025; 09:00 - 10:00Uhr
Ort: Gebäude 160, CrossFit-Raum (max. 10 Teilnehmer)
Kursleitung: Emil Schlenker, Luca Simon, Elias Wieland

der Bundeswehr Universität München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Dienstag
Schwimmtechnik Training „Brustschwimmen“

Das Kursangebot richtet sich an Personen die Freude am Brustschwimmen haben. Bei Technikfragen steht Ihnen eine erfahrene Schwimmtechnik Trainerin zur Seite um Ihren Schwimmstil effektiver und zur Förderung der eigenen Gesundheit zu verbessern.
Dieser Kurs spricht keine Triathletinnen und Triathleten sowie Leistungsschwimmerinnen und Leistungsschwimmer an.

Bitte pünktlich um 12:15 umgezogen in Schwimmsachen in der Schwimmhalle sein.

Start: Dienstag, 07.10.2025; 12:15 -13:15 Uhr
Ort: Schwimmhalle
Kursleitung: L. Degner

60 min.

der Bundeswehr Universität München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Dienstag
Schwimmtechnik Training „Kraulschwimmen“

Das Kursangebot richtet sich an Personen die Freude am Kraulschwimmen haben. Bei Technikfragen steht Ihnen eine erfahrene Schwimmtechnik Trainerin zur Seite um Ihren Schwimmstil effektiver und zur Förderung der eigenen Gesundheit zu verbessern.
Dieser Kurs spricht keine Triathletinnen und Triathleten sowie Leistungsschwimmerinnen und Leistungsschwimmer an.

Bitte pünktlich um 13:15 umgezogen in Schwimmsachen in der Schwimmhalle sein.

Start: Dienstag, 07.10.2025; 13:15 - 14:15Uhr
Ort: Schwimmhalle
Kursleitung: L. Degner

der Bundeswehr Universität München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

NEU

60 min.

Dienstag

Spinning – Power, Rhythmus und Motivation auf dem Rad

Starten Sie mit uns in ein energiegeladenes Ausdauertraining auf dem Spinning-Bike, begleitet von mitreißender Musik und motivierender Gruppendynamik.
Spinning stärkt das Herz-Kreislauf-System, kurbelt die Fettverbrennung an und verbessert die Kondition – gelenkschonend und individuell anpassbar.
Ob Einsteiger(*in) oder Fortgeschrittene(r)* – Das Training lässt sich auf jedes Fitnesslevel abstimmen. Durch wechselnde Belastungsphasen wird der gesamte Körper aktiviert und die Beine zum brennen gebracht.

Bitte bringen Sie ein Handtuch,
ausreichend Wasser und gute Laune mit.

Start: Dienstag, 14.10.25; 18:00-19:00Uhr
Geplant sind 8 Einheiten ab dem 14.10.25
Ort: Gebäude 31, Spinning Raum
Kursleitung: Sarah Pfannkuch, Lis Schuder

Mittwoch
Basiskurs: Rückenwohl Bogenschießen

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zu Studium und Beruf sein.
Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden. Der Kurs eignet sich zum Beispiel auch sehr gut als Vorbereitung für einen Club-Urlaub mit Bogenschießmöglichkeit.

Mitzubringen sind: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi bei längeren Haaren.

Start: Mittwoch, 26.11.2025 ; 08:00 – 09:30 Uhr
Kurstermine die im HT besucht werden müssen: 26.11, 03.12, 10.12 & 17.12
Ort: Gebäude 31 Sportzentrum/Halle 1
Kursleitung: Jessica und Nicole Lach

der Bundeswehr Universität München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Mittwoch
Fit in den Tag – effektives Training mit Eigengewicht

Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht. Für ein abwechslungsreiches Training werden Sie zu unterschiedlichen Übungen angeleitet um Ihre Muskulatur ganzheitlich zu stärken. Durch Anpassung des Schwierigkeitsgrades der Übungen ist der Kurs für Jede Person geeignet, die sich gern sportlich betätigen will, um die eigene Gesundheit zu fördern und Spaß an der Bewegung zu haben.

Bitte an ein Handtuch und Getränk denken.

Start: Mittwoch, 01.10.2025; 08:30 - 09:30 Uhr
Ort: Gebäude 160, Halle 3
Kursleitung: Melanie Haschberger

Quelle: AdobeStock

der Bundeswehr Universität München

Mittwoch

Einführung in das Fitnessgerätetraining - genauen Termine s.unten!

Dieser Kurs besteht aus einer einmaligen Kurzeinführung (120 Minuten) in das Ausdauer- & Krafttraining an Trainingsmaschinen und hat das Ziel, die Teilnehmenden zu einem adäquaten, eigenständigen Vorgehen zu befähigen. Damit soll zum einen ein leichterer Einstieg in diese Form des Trainings sichergestellt werden, zum anderen soll jede bzw. jeder Übende befähigt werden, mithilfe von geeigneten Trainingsgeräten und angepassten Übungen ein eigenständiges, wohldosiertes Krafttraining durchzuführen. Falls nötig und bei Kapazität kann ein Einführungstermin auch wiederholt gebucht werden. Mit den damit neu erworbenen Kenntnissen und dem ersten Trainingsplan kann ein Einstieg in ein gezieltes und regelmäßiges Fitnesstraining gelingen. Nach einer ersten Trainingsperiode und bei vertieften Fragen könnte dann die Beratung über den Fitness-Info-Point FIP herangezogen werden (s. Aushänge, SpoZ-Website und aktuelles Sportprogramm).

Einmaliger Kurs à 120 Minuten an folgenden Daten möglich: 08.10 (10:00 -12:00 Uhr) ODER 26.11 (12:00-14:00)

Ort: Gebäude 160, Treffpunkt: Foyer

Kursleitung: Tobias Pylypiw

Quelle: AdobeStock

Universität der Bundeswehr München

Mittwoch

Autogenes Training AT: Einführungskurs für Beginnende (ohne Vorkenntnisse) –Kurs mit 2 Terminen à 120 Minuten

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 und sogar bei vielen Beschwerden und den meisten Erkrankungen anwendbar. Selbstverständlich ist das AT auch mit den allermeisten Behinderungen durchführbar. Nicht bzw. bedingt geeignet ist PR bei akuten Verletzungen, ausgeprägter Herzschwäche und psychotischen Zuständen. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleitung, die BGM-Stelle und/oder an Ihren behandelnden Arzt.

Termine im HT: **Beide Termine sind verbindlich!**
22.10.2025 von 11:00 – 13:00 Uhr
29.10.2025 von 11:00 – 13:00 Uhr

Quelle: AdobeStock

Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Kursleitung: Tobias Pylypiw

Universität der Bundeswehr München

Mittwoch

Autogenes Training für Fortgeschrittene & Geübte (mit Vorkenntnissen, mind. Grundstufe

Um den Mitarbeitenden und/oder Studierenden eine regelmäßige Übungseinheit in den Entspannungsverfahren (Progressive Relaxation PR oder Autogenes Training AT) zu ermöglichen, wird für Geübte eine 45-minütige Entspannungssitzung eingerichtet. Ziel ist es, die Wirkungsweisen des Verfahrens zu intensivieren und zu festigen und das Kursformat zu erproben. In Absprache mit den Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern werden die Elemente des AT unter Anleitung wiederholt trainiert. Insofern ist gewährleistet, dass bei etwaigen Umsetzungsschwierigkeiten korrigierend auf die Übenden eingegangen werden kann und es zu einer regelmäßigen Wiederholung zum Erhalt der Fertigkeiten kommt. Voraussetzung ist eine Teilnahme an den Einführungskursen der letzten Jahre oder an entsprechenden Präventionskursen der Krankenkassen, Volkshochschulen oder Kur-&Rehabilitationseinrichtungen

Start: Mittwoch, 12.11.2025 ; 11:00 – 11:45 Uhr (nicht am 3.12.2025!).
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Kursleitung: Tobias Pylypiw

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Quelle: AdobeStock

der Bundeswehr Universität München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

NEU

Donnerstag
Mobility & Stretch

Das Mobility Training kombiniert Beweglichkeitsübungen mit Dehnübungen, Faszientraining und Koordination, um die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Kraft zu erhöhen.

Beim Stretching geht es um das Dehnung von Muskeln, Sehnen und Bändern um die Flexibilität und die Beweglichkeit zu verbessern. Es dient zur Vorbeugung von Verletzungen, der Reduktion von Stress und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Hier arbeiten wir mit und ohne Hilfsmittel wie Bänder, Stäbe, Balancekissen, etc…

Start: Donnerstag, 23.10.2025; 06:45 – 07:45 Uhr
Geplante Termine im HT: 23.10 – 11.12.2025
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Kursleitung: Vroni Bauer

60 min.

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

NEU

der Bundeswehr Universität München

Donnerstag

„Power durch Technik – stark und schmerzfrei im Alltag.“

Im BGM-Kurs „Power durch Technik“ geht es nicht um wildes Gewichte wuchten, sondern um cleveres Training mit Köpfchen!

Ob Rumpf wie ein Stahlträger,
Schultern ohne Verspannung
oder
Beine mit Antrieb,
wir bringen dich in Form.

Worauf kannst du zählen? Du lernst die Technik step by step und wirst stärker rep by rep.
Ideal für alle, die nicht nur stark aussehen, sondern sich auch so fühlen wollen.
Auch Fortgeschrittene Sportlerinnen und Sportler sind gerne Gesehen.

Start: Donnerstag, 16.10.25; 08:00 – 09:00 Uhr
Ort: Gebäude 160, Crossfitraum
Referenten: Lorenz Koller, Constantin Ritzmann

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

NEU

der Bundeswehr Universität München

60 min.

Donnerstag
Lauftraining für Einsteigerinnen und Einsteiger:
Verletzungsfrei durch Körpergefühl & Technik

Mit gezielten Übungen lernst du, Verletzungen vorzubeugen und effizienter zu laufen. Durch routinestärkende gemeinsame Laufeinheiten im kontrollierten Rahmen und mit dem persönlichen Austausch überwindest du die typischen Hürden des Ausdauersportes und entwickelst ein nachhaltiges Gefühl für deinen Körper beim Laufen.
Darüber hinaus erarbeiten wir nach Bedarf auch Zielmotive, die dich möglichst nachhaltig unterstützen.

Ziele:

1. Aufbau einer gesunden Lauftechnik
2. Förderung des Körpergefühls
3. Sicherer Einstieg in den Ausdauersport

Bei Interesse melde Dich gerne!

Start: Donnerstag, 14.10.2025; 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: Tartanbahn
Leitung: Nikolas Beyer

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Universität der Bundeswehr München

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.
Bitte an ein Handtuch und Getränk denken.

Yoga I

Start: Donnerstag, Start 02.10.2025; 12:30 - 14:00 Uhr
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Referent: Walter Mayer

Yoga II

Start: Donnerstag, Start 02.10.2025; 14:15 - 15:45 Uhr
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Kursleitung: Walter Mayer

Quelle: AdobeStock

Universität der Bundeswehr München
Institut für Sportwissenschaft
Forschungs- und Lehrgebiet Sportpsychologie

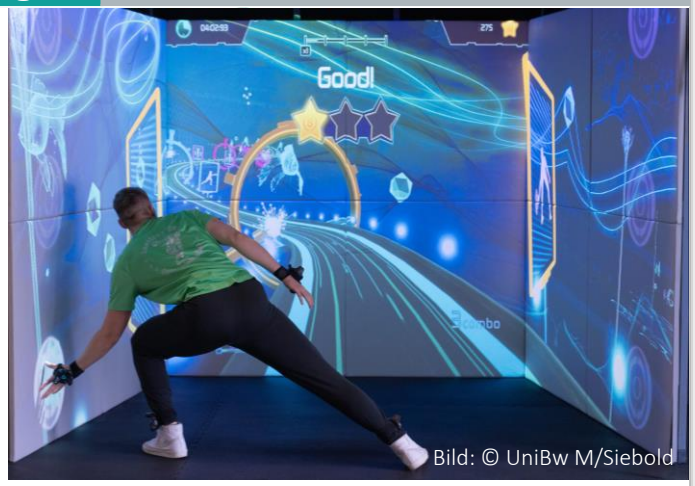

Bild: © UniBw M/Siebold

Donnerstag
ExerCube: Virtuelles Ganzkörpertraining

Der ExerCube wird mit ganzheitlichen funktionellen Trainingsbewegungen gesteuert. Funktionelles Training ist bekannt für seine allgemeinen Trainingseffekte zur Steigerung von Ausdauer, Kraft und Flexibilität. Es steht für die Beanspruchung mehrerer Muskel- und Gelenkaktivitäten, die Kombination von Ober- und Unterkörperbewegungen und die Mehrnutzung des Körpers in jeder Bewegung. Die zusätzliche kognitive Herausforderung, die den Spielenden durch verschiedene audiovisuelle und spielmechanische Signale vermittelt wird, macht den ExerCube zu einem ganzheitlichen Körper- und Gehirntraining. Ein spezielles Motion-Tracking-System überträgt die Bewegungen der Spielenden auf den Avatar auf der virtuellen Rennstrecke. Während des Trainings tragen die Spielenden zur Steuerung der individuellen Belastung einen Herzfrequenzsensor. (Quelle: https://sphery.ch)

Individuelle Zeitslots werden nach Anmeldung vereinbart

Start: Donnerstag, 09.10.2025, 14:30 bis 17:30 Uhr/Individuelle Zeitslots (ca. 20-30 Minuten)
Ort: Halle 75, Labor des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie
Referenten: AG des Forschungs- und Lehrgebiets Sportpsychologie (Jessica Oppawsky)

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Universität der Bundeswehr München

Donnerstag
Bewegungstraining

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit Anteilen aus dem Rückentraining, der Wirbelsäulengymnastik, Yoga sowie Pilates.
Dieser Kurs beinhaltet Maßnahmen zur Verbesserung und zum Erhalt von Beweglichkeit und Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule.
Ziel ist der Aufbau von Kraft, Koordination und Beweglichkeit der rumpfstabilisierenden Muskelgruppen und Funktionssysteme. 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. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig.

Start: Donnerstag, 16.10.2025; 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Gebäude 31, Budoraum
Kursleitung: Karin Strobel

Universität der Bundeswehr München

Donnerstag
Stabilisations- & Konditionstraining ("Ganzkörpertraining")

In diesem Kurs werden Inhalte aus konditionellen und koordinativen Fertigkeiten trainiert und systematisch aufgebaut. Übungen zu Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden mit solchen zu Gleichgewicht, Agilität und Gewandtheit ergänzt. Die Übungen sind dabei so aufgebaut, dass es stets an die Belastbarkeit der Trainierenden anpassbar ist. Dennoch sollten Einschränkungen und andere Bedenken vorher mit der Kursleitung abgesprochen werden, damit die entsprechende Beanspruchung abgeändert werden kann.

Start: Donnerstag, 16.10.2025; 16:30 – 17:45 Uhr
Ort: Gebäude 31, Halle 2
Kursleitung: Tobias Pylypiw

der Bundeswehr
Universität München

Freitag
Yoga

Der Erfolg des Yoga basiert auf der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen. Körper, Seele und Geist – alles ist miteinander verbunden und hat Einfluss aufeinander.
In diesem Kurs werden alle Elemente des Yoga wie Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Yoga Philosophie kombiniert. Es fließen unterschiedliche Yoga Stile mit ein – u.a. Hatha Yoga, Vinyasa Flow, Yin Yoga, Iyengar Yoga oder Ashtanga Yoga.
Der Trainerin ist es wichtig, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der gemeinsamen Zeit wachsen und sich weiterentwickeln

Start: Freitag, 10.10.2025; 11:15 – 12:15 Uhr
Geplante Daten im Herbst: durchgängig vom 10.10 – 12.12.2025
Ort: Gebäude 160, Gymnastikraum
Kursleitung: Bettina Boger

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Universität der Bundeswehr München

Freitag
Freies Schwimmen in der Gruppe. Kein Schwimmunterricht!

Je nach Anmeldung werden für die Teilnehmenden drei bis vier Bahnen gesperrt. Wir wärmen uns gemeinsam auf. Nach Leistungsstand erfolgt eine Aufteilung auf die zur Verfügung stehenden Bahnen. Jede bzw. jeder schwimmt nach ihrem bzw. seinem eigenen Können und Belieben.

Start: Freitag, 10.10.2025; 12:00 – 13:00 Uhr
Ort: Schwimmhalle
Kursleitung: Sabine Durst

60 min.

CrossFit

Was erwartet mich beim CrossFit?
CF bietet dir ein abwechslungsreiches, funktionales Training für den gesamten Körper. Dabei kombiniert CrossFit Elemente aus verschiedenen Sportarten, um eine ausgeglichene Entwicklung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination zu gewährleisten.

Für wen ist CrossFit geeignet?
Das Training eignet sich für jede Alters- und Leistungsstufe. Für CrossFit ist keine sportliche Vorerfahrung notwendig. Wichtig ist uns vor allem, dass du Freude an Bewegung hast!

Wie kann ich mitmachen?
Anmelden kannst Du Dich über unsere Homepage oder über den QR-Code rechts unten.

Wo findet das Training statt?
Trainiert wird im CrossFit-Raum in Halle 160 des Sportzentrums der UniBw M.

Wann findet das Training statt?
Den aktuellen Trainingskalender findest Du ebenfalls auf unserer Homepage.

CROSSFIT KOKORO

crossfitkokoro.de

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

der Bundeswehr Universität München

BGM BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

Universität der Bundeswehr München

Wünsche, Anregungen, Vorstellungen…

… gerne werden Wünsche, Anregungen und Vorstellungen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Planung berücksichtig. 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!