



# BGM

BETRIEBLICHES  
GESUNDHEITS-  
MANAGEMENT



Liebe BGF – Teilnehmerinnen,  
Liebe BGF – Teilnehmer,

im Sommer 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 einen schönen Sommer

## **Kontakt**

Xenia Mende-Seufert

Beauftragte für das  
Betriebliche Gesundheitsmanagement

Mail: [bgm@unibw.de](mailto:bgm@unibw.de)

Homepage: [www.unibw.de/bgm](http://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.



## **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](mailto:bgm@unibw.de) ab, wenn Sie verhindert sind (Urlaub, Krankheit, beruflicher Terminkonflikt oder sonstige Gründe).
- Bitte gleichen Sie die geplanten Kurstermine mit Ihren beruflichen sowie privaten Termine ab. Es ist sehr schade, wenn teilweise bis zu 50 Prozent Ihrer persönlichen Kurszeiten von Ihnen nicht genutzt werden. Ungeplante Ereignisse können natürlich immer dazwischen kommen.
- Sie fragen sich schon immer, ob die Angebote etwas für Sie sind? Falls Sie in einem Angebot mal schnuppern möchten melden Sie sich gerne unter [bgm@unibw.de](mailto:bgm@unibw.de)



## **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, **07.07.2025**; 11:00 – 11:45 Uhr

Kurstermine im Sommer: 07.07, 14.07, 21.07, 04.08, 11.08, 01.09, 08.09, 15.09 & 29.09.

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Kursleitung:** G. Schneider



## **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, **01.07.2025**; 08:00 – 09:00 Uhr

Geplante Daten im Sommer: 01.07.2025 - 09.09.2025

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Kursleitung:** Bettina Boger





**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.  
Schwimmbrille bitte mitbringen!**

**Start: Dienstag, 01.07.2025; 12:15 -13:15 Uhr**

Geplante Daten im Sommer: 01.07, 08.07, 15.07, 22.07,

**Ort: Schwimmhalle**

**Kursleitung: L. Degner**





**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.  
Schwimmbrille bitte mitbringen!**

**Start: Dienstag, 01.07.2025; 13:15 - 14:15Uhr**

Geplante Daten im Sommer: 01.07, 08.07, 15.07, 22.07

**Ort: Schwimmhalle**

**Kursleitung: L. Degner**





## **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, **03.09.2025** ; 08:00 – 09:30 Uhr

Kurstermine im Sommer: 03.09, 10.09, 17.09, & 24.09

**Ort:** Gebäude 31 Sportzentrum/Halle 1

**Kursleitung:** Jessica und Nicole Lach





## **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, **02.07.2025**; 08:30 - 09:30 Uhr

Geplante Daten im Sommer: 02.07.2025 - fortlaufend

**Ort:** Gebäude 160, Halle 3

**Kursleitung:** Melanie Haschberger





Universität der Bundeswehr München

Psychologische Beratungsstelle  
für Stamm- und Zivilpersonalder Bundeswehr  
Universität  München

## **Mittwoch**

### ***Bewegung zur körperlichen und geistigen Fitness***

Wir, die Psychologische Beratungsstelle für Stamm- und Zivilpersonal, bieten Ihnen in den Sommermonaten ein Sportprogramm an, an dem Spaß an der Bewegung und das Kennenlernen von koordinativen Trainingsmöglichkeiten sowie kleine Einblicke in verschiedene Sportarten im Vordergrund stehen sollen. Ebenso soll die Bewegung miteinander gefördert werden, bei Sportspielen und gemeinsamen Übungen in Gruppen oder mit einer Trainingspartnerin bzw. einem Trainingspartner.

Am Ende möchten wir zum „cool down“ verschiedene Entspannungsmöglichkeiten anbieten. Die Stunde eignet sich für jede Altersgruppe, unabhängig vom Leistungszustand. Man sollte gerne in der Gemeinschaft Sport treiben, sich gerne bewegen und offen für das Ausprobieren von zum Teil ungewohnten Bewegungsabläufen sein.

**Start:** Mittwoch, **09.07.2025**; 09:30 – 10:30 Uhr

Geplante Daten im Sommer: 09.07.2025 - fortlaufend

**Ort:** Gebäude 160, Halle 3

**Kursleitung:** Monique Hannig





## **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 Kursblock I**

**Start:** Donnerstag, **03.07.2025**; 08:30- 10:00 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referent:** Walter Mayer

### **Yoga Kursblock II**

**Start:** Donnerstag, **03.07.2025**; 10:15 - 11.45 Uhr

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referent:** Walter Mayer

Geplante Daten im Sommer: 03.07.2025 - fortlaufend



Quelle: AdobeStock



## 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, 04.07.2025; 11:15 bis 12:15 Uhr

Geplante Daten im Sommer: 04.07.2025 - 12.09.2025

**Ort:** Gebäude 160, Gymnastikraum

**Referentin:** Bettina Boger



# 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.



[crossfitkokoro.de](http://crossfitkokoro.de)





# Einzelveranstaltungen

Bitte melden Sie sich zu allen angebotenen Einzelveranstaltungen auch über das Anmeldeportal unter <https://formulare.unibw.de/authenticate.do> an. Anmeldungen per Mail werden nicht berücksichtigt.

Nur wenn Sie eine Buchungsbestätigung erhalten haben, können Sie am BGM-Angebot teilnehmen (die Anmeldebestätigung gibt Ihnen nur Auskunft darüber, dass Ihre Anmeldung eingegangen ist, berechtigt aber noch nicht zur Teilnahme). Nachdem Sie einen Platz erhalten haben, bekommen Sie weitere Informationen per Mail. Bitte beachten Sie, dass dies manchmal mehrere Tage in Anspruch nehmen kann.

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. Einzelveranstaltungen dürfen zusätzlich wahrgenommen werden, sofern die Abstimmung mit den Vorgesetzten erfolgt ist und Sie eine eindeutige Zustimmung erhalten haben.





## Venencheck

**Donnerstag, den 31. Juli 2025**

**individuelles 15min Zeitfenster in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr**

Venenerkrankungen führen häufig zu Ausfallzeiten bis hin zur Frühverrentung. Werden Venenerkrankungen frühzeitig entdeckt, lassen sich durch Änderung des Lebensstils und/oder eine frühzeitige Therapie schwerere Stadien der Krankheit vermeiden oder zumindest ihr Auftreten verzögern. Mit dem Venencheck-Gerät kann man eine schmerzfreie Untersuchung der Venen durchführen. Gemessen wird der Blutabfluss in den Beinvenen.

Hinweis: Bei der Messung müssen Schuhe, Strümpfe und eng anliegende Kleidung ausgezogen werden, um gute Messergebnisse zu erzielen. Bitte berücksichtigen Sie, dass der Messsensor ca. 10 cm über dem Sprunggelenk, am Unterschenkel, angebracht wird.

**Ort:** Gebäude 043, Raum 0136/2

**Durchführende:** B.A.D



Individuelle Termine  
á 15 Minuten werden nach  
Anmeldung vereinbart



## **Blutdruck, Zucker- und Cholesterinmessung**

**Donnerstag, den 07. August 2025**

**individuelles 10 min Zeitfenster in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr**

Ein erhöhter Blutdruck ist der bedeutsamste Risikofaktor für Erkrankungen der Herzkranzgefäße, der koronaren Herzkrankheit (KHK) und Nierenerkrankungen. Die Blutdruckmessung ist eine einfache und risikolose Untersuchung, mit der man Informationen über die Funktion von Herz und Kreislauf erhält.

Cholesterin ist ein wichtiger Baustoff unseres Körpers. Überschüssiges Cholesterin kann im Blut zirkulieren und sich in den Gefäßen als gefährlicher Belag (Plaques) ablagern. Die Bestimmung von Cholesterinwerten (Gesamtcholesterin, HDL, LDL) hat den Zweck, Fettstoffwechselstörungen aufzudecken und frühzeitig eine geeignete Beratung über den Hausarzt einzuleiten.

Unter Blutzucker versteht man die Höhe des Glucoseanteils im Blut. Glucose ist ein wichtiger Energielieferant des Körpers. Das Gehirn, die roten Blutkörperchen und das Nierenmark sind zur Energiegewinnung auf Glucose angewiesen. Glucose ist in der Lage, die Blut-Hirn-Schranke zu überwinden und versorgt so das Gehirn. In der Medizin ist der Blutzuckerwert ein wichtiger Messwert. Ist er dauerhaft erhöht, liegt in der Regel eine Diabetes mellitus vor. Eine Unterzuckerung kann die Hirnleistung und somit die Leistungsfähigkeit vermindern. Ein frühzeitiges Erkennen erhöhter Blutzuckerwerte und die Diagnose von Diabetes mellitus helfen, Schädigungen der Blutgefäße, Nervenschädigungen oder gar ein Diabetisches Koma zu vermeiden.

**Ort: Gebäude 043, Raum 0136/2**

**Durchführende: B.A.D**

Individuelle Termine  
á 10 Minuten werden nach  
Anmeldung vereinbart



INVEST IN  
*yourself*

Quelle: AdobeStock

## ***Körperzusammensetzungsmessung***

***Montag, den 18. August 2025***

***individuelles 10 min Zeitfenster in der Zeit von 09:00 – 16:00 Uhr***

Ein hoher Körperfettanteil steht in engem Zusammenhang mit verschiedenen Krankheiten – vorrangig z. B. Stoffwechsel- und Herzerkrankungen sowie Bluthochdruck. Eine Körperfettanalyse gibt Auskunft darüber, wie hoch der Fettanteil an der Körpermasse ist. Diese Information dient der individuellen Einschätzung des Gesundheitszustandes.

Neben Körpergewicht und BMI werden folgende Werte ermittelt:

- Körperfett in %, Viszeralfett, Gesamtkörperwasser
- Muskelmasse, Knochenmasse
- Grundumsatz, Stoffwechselalter (Metabolisches Alter)

Individuelle Termine  
á 10 Minuten werden nach  
Anmeldung vereinbart

**Ort:** Gebäude 043, Raum 0136/2

**Durchführende:** B.A.D



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

**Vielen Dank im Voraus für Ihre Unterstützung!**