

BGM - Sportangebot für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

WiSe 2025/26 – Stand 13.10.2025

Mo	07:15 – 08:00	ZEN-Meditation	Raum der Stille (OTH)
Mo	12:00 – 13:00	Qi Gong	GyH
Mo	13:15 – 14:00	Pausenfitness/Rückenfit	Sammelgebäude S. 213
Di	08:00 – 09:00	Freies Schwimmen	SH
Di	11:00 - 11:30	Pausenfitness/Rückenfit	Bajuwarenstraße 4, BA.V11 (EG)
Di	11:00 – 12:00	Pilates	GyH
Di	12:00 – 13:00	Freies Krafttraining	MzH
Di	14:00 – 14:30	Pausenfitness/Rückenfit	Sedanstraße 1, 0.46 (EG)
Mi	11:00 – 12:00	Freies Schwimmen	SH
Mi	12:00 – 12:45	Pausenfitness/Rückenfit	Neubau Biologie, Westl. Naturwissenschaften im Raum: DE_1.113
Mi	13:00 – 13:30	Pausenfitness/Rückenfit	im Alten Finanzamt
Do	08:00 – 09:00	Freies Schwimmen	SH
Do	12:00 – 13:00	Yoga mit Jürgen Feigl	GyH
Do	12:00 – 13:00	Freies Krafttraining	MzH
Fr	08:00 – 09:00	Freies Schwimmen	SH

GyH = Gymnastikhalle

MzH = Mehrzweckhalle (Kraftraum)

SH = Schwimmhalle

TH = Turnhalle

BGM - Sportangebot für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

WiSe 2025/26 – Stand 13.10.2025

Mo	07:15 – 08:00	ZEN-Meditation	Raum der Stille (OTH)	
Kursort: Raum der Stille (an der OTH) Kursleitung: Lukas Beringer				
Zusammen mit klarem Kopf in die Woche starten. Ein Angebot zur gemeinsamen Meditation in Stille. Keine Vorkenntnisse, Materialien oder Anmeldung notwendig, komm einfach vorbei! Im Anschluss gibt es Zeit für Fragen und Austausch. Sei bitte 5 Minuten vor Beginn da.				
Mo	12:00 – 13:00	Qi Gong	GyH	
Kursort: Gymnastikhalle Sportzentrum Kursleitung: Rainer Stanitzki				
<p>Übungen zur Entspannung und Erhöhung der Stresstoleranz</p> <p>Qi Gong ist eine achtsamkeitsbasierte Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform mit dem Ziel, Körper, Atmung und Bewusstsein harmonisch zu verbinden. Die Wurzeln dieser Methode liegen in der Traditionell Chinesischen Medizin und sind mehr als 2000 Jahre alt. Durch einfache, ruhig, langsam, sanft und fließend ausgeführte Bewegungen, bewusste Atmung, Visualisierung und Imaginationstechniken, fördern sie Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung und Stabilisierung der Ich-Identität.</p> <p>Qi Gong führt zu mehr Entspannung, Gelassenheit und innerer Ruhe, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, fördert die Selbstheilungskräfte und beeinflusst die Stimmungslage positiv. Zudem beugt regelmäßiges Üben Herz-Kreislauferkrankungen, Störungen des vegetativen Nervensystems, Verdauungsstörungen, Gelenks- und Atemwegerkrankungen vor. Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, leicht zu erlernen und benötigen keine besondere Kraftanstrengung oder Vorkenntnisse. Die positiven Wirkungen können schnell erfahren werden.</p>				
Mo	13:15 – 14:00	Pausenfitness/Rückenfit	Sammelgebäude S. 213	
Kursort: Sammelgebäude, Raum S 2.13 Kursleitung: Franziska Lange				
Lockeres Training zur Aktivierung und Stärkung verschiedener Muskelgruppen mit Fokus auf Übungen, die arbeits- und sitzbedingten Verspannungen und Schmerzen vorbeugen. Alles, was ihr dazu braucht, ist ein Handtuch und gute Laune!				
Di	08:00 – 09:00	Freies Schwimmen	SH	
Di	11:00- 11:30	Pausenfitness/Rückenfit	Bajuwarenstraße	
Kursort: Bajuwarenstraße 4, im Raum BA.V11 (EG) Kursleitung: Monika Rotfuß				
Lockeres Training zur Aktivierung und Stärkung verschiedener Muskelgruppen mit Fokus auf Übungen, die arbeits- und sitzbedingten Verspannungen und Schmerzen vorbeugen. Alles, was Du dazu brauchst, sind eine Matte und Lust auf Bewegung!				

Di	11:00 – 12:00	Pilates	GyH	
----	------------------	----------------	-----	--

Kursort: Gymnastikhalle Sportzentrum

Kursleitung: Anastasiia Lohvina

Das Arbeiten im Sitzen erschlafft die Bauchmuskulatur, der Rücken verformt sich und weil die Muskulatur nicht ausreichend durchblutet wird, kommt es zu Verspannungen. Deswegen liegt der Trainingsfokus bei diesem Pilates Kurs hauptsächlich auf folgenden Schwerpunkten: Rumpfstabilisierung, Hüftmobilisierung und Brustkorb- / Schultermobilisierung.

Ziel ist, durch isolierte Bewegungen die Mobilität und Flexibilität der Wirbelsäule sowie der Hüfte zu verbessern und die Rumpfmuskulatur zu stärken. Dynamisches Dehnen sowie die Übungen im Stehen und auf der Matte werden die Beweglichkeit verbessern und die Muskeln nach der Sitzarbeit verlängern, wodurch Verspannungsproblemen vorgebeugt wird.

Di	12:00 – 13:00	Freies Krafttraining	MzH	
Di	14:00- 14:30	Pausenfitness/Rückenfit	Sedanstraße	

Kursort: Sedanstraße 1 im Raum 0.46 (EG)

Kursleitung: Monika Rotfuß

Lockeres Training zur Aktivierung und Stärkung verschiedener Muskelgruppen mit Fokus auf Übungen, die arbeits- und sitzbedingten Verspannungen und Schmerzen vorbeugen.

Alles, was Du dazu brauchst, sind eine Matte und Lust auf Bewegung!

Mi	11:00- 12:00	Freies Schwimmen	SH	
Mi	12:00 – 12:45	Pausenfitness/Rückenfit	Bio, DE_1.113	

Kursort: Neubau der Biologie, Westliche Naturwissenschaften im Raum: DE_1.113

Kursleitung: Franziska Lange

Lockeres Training zur Aktivierung und Stärkung verschiedener Muskelgruppen mit Fokus auf Übungen, die arbeits- und sitzbedingten Verspannungen und Schmerzen vorbeugen. Alles, was ihr dazu braucht, ist ein Handtuch und gute Laune!

Mi	13:00 – 13:30	Pausenfitness/Rückenfit	im Alten Finanzamt	
----	------------------	--------------------------------	-----------------------	--

Kurs im Alten Finanzamt

Kursleitung: Lenz Franzke

Lockeres Training zur Aktivierung und Stärkung verschiedener Muskelgruppen mit Fokus auf Übungen, die arbeits- und sitzbedingten Verspannungen und Schmerzen vorbeugen.

Alles, was Du dazu brauchst, sind ein Handtuch/eine Matte und Lust auf Bewegung!"

Do	08:00 – 09:00	Freies Schwimmen	SH	
Do	12:00 – 13:00	Yoga mit Jürgen Feigl	GyH	
Kursort: Gymnastikhalle Sportzentrum				
Kursleitung: Jürgen Feigl				
<p>Eine Verschmelzung von Hatha-Yoga-Asanas mit dynamischen Elementen aus dem Vinyasa-Yoga mit Schwerpunkt der Mobilisierung der Wirbelsäule und fließenden Übergängen. Eine fließende Mischung und Vielfalt aus muskelstärkenden und dehnenden Asanas (Übungen) in Verbindung mit Atemtechnik. Es geht um das Erfahren und Wahrnehmen eigener Grenzen ohne eine Form von Leistungsdruck. Lasse los und erfahre mit einem steten "Lächeln" den Wert des Yogas für Dich.</p>				
Do	12:00 – 13:00	Freies Krafttraining	MzH	
Fr	08:00 – 09:00	Freies Schwimmen	SH	

GyH = Gymnastikhalle

MzH = Mehrzweckhalle (Kraftraum)

SH = Schwimmhalle

TH = Turnhalle