

# BGM - Sportangebot für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

WiSe 2025/26 – Stand 13.10.2025

Mo	07:15 – 08:00	<b>ZEN-Meditation</b>	Raum der Stille (OTH)
Mo	12:00 – 13:00	<b>Qi Gong</b>	GyH
Mo	13:15 – 14:00	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	Sammelgebäude S. 213
Di	08:00 – 09:00	<b>Freies Schwimmen</b>	SH
Di	11:00 – 11:30	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	Bajuwarenstraße 4, BA.V11 (EG)
Di	11:00 – 12:00	<b>Pilates</b>	GyH
Di	12:00 – 13:00	<b>Freies Krafttraining</b>	MzH
Di	14:00 – 14:30	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	Sedanstraße 1, 0.46 (EG)
Mi	11:00 – 12:00	<b>Freies Schwimmen</b>	SH
Mi	12:00 – 12:45	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	Neubau Biologie, Westl. Naturwissenschaften im Raum: DE_1.113
Mi	13:00 – 13:30	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	im Alten Finanzamt
Do	08:00 – 09:00	<b>Freies Schwimmen</b>	SH
Do	12:00 – 13:00	<b>Yoga mit Jürgen Feigl</b>	GyH
Do	12:00 – 13:00	<b>Freies Krafttraining</b>	MzH
Fr	08:00 – 09:00	<b>Freies Schwimmen</b>	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	<b>ZEN-Meditation</b>	Raum der Stille (OTH)	
<p>Kursort: Raum der Stille (an der OTH) Kursleitung: Lukas Beringer</p> <hr/> <p>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.</p>				
Mo	12:00 – 13:00	<b>Qi Gong</b>	GyH	
<p>Kursort: Gymnastikhalle Sportzentrum Kursleitung: Rainer Stanitzki</p> <hr/> <p>Übungen zur Entspannung und Erhöhung der Stresstoleranz 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. 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-Kreislaufkrankungen, Störungen des vegetativen Nervensystems, Verdauungsstörungen, Gelenks- und Atemwegkrankungen 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	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	Sammelgebäude S. 213	
<p>Kursort: Sammelgebäude, Raum S 2.13 Kursleitung: Franziska Lange</p> <hr/> <p>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!</p>				
Di	08:00 – 09:00	<b>Freies Schwimmen</b>	SH	
Di	11:00- 11:30	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	Bajuwarenstraße	
<p>Kursort: Bajuwarenstraße 4, im Raum BA.V11 (EG) Kursleitung: Monika Rotfuß</p> <hr/> <p>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!</p>				

Di	11:00 – 12:00	<b>Pilates</b>	GyH	
Kursort: Gymnastikhalle Sportzentrum Kursleitung: Anastasiia Lohvina				
Das Arbeiten im Sitzen erschlaft 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	<b>Freies Krafttraining</b>	MzH	
Di	14:00- 14:30	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	Sedanstraße	
Kursort: Sedanstraße 1 im Raum 0.46 (EG) Kursleitung: Monika Rotfuß				
Lockerer 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	<b>Freies Schwimmen</b>	SH	
Mi	12:00 – 12:45	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	Bio, DE_1.113	
Kursort: Neubau der Biologie, Westliche Naturwissenschaften im Raum: DE_1.113 Kursleitung: Franziska Lange				
Lockerer 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	<b>Pausenfitness/Rückenfit</b>	im Alten Finanzamt	
Kurs im Alten Finanzamt Kursleitung: Lenz Franzke				
Lockerer 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	<b>Freies Schwimmen</b>	SH	
Do	12:00 – 13:00	<b>Yoga mit Jürgen Feigl</b>	GyH	
<p>Kursort: Gymnastikhalle Sportzentrum Kursleitung: Jürgen Feigl</p> <hr/> <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	<b>Freies Krafttraining</b>	MzH	
Fr	08:00 – 09:00	<b>Freies Schwimmen</b>	SH	

GyH = Gymnastikhalle

MzH = Mehrzweckhalle (Kraftraum)

SH = Schwimmhalle

TH = Turnhalle