

**BeFit** 

Bertelsmann Sport & Gesundheit

# Sportprogramm Sommer 2023

Anmeldung  
ab 24.05.2023

kostenfrei bei regelmäßiger Teilnahme



# Das Team von Sport und Gesundheit



Team (v. l. n. r.):  
Sophia Bernicke, Susanne Lütkemeyer, Angelika Stüer, Wencke Prause, Birte Wittenstein, Katja Rieckhaus (Leitung)

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
Sport und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft - Bewegung tut gut, baut Stress ab und steigert das Wohlbefinden! Aus diesem Grund bieten wir im Raum Gütersloh seit über 30 Jahren ein umfangreiches und vielfältiges Firmensportprogramm an. Mit unserem neuen qualitativen Online-Sportprogramm können wir nun auch weitere Mitarbeiter:innen deutschlandweit erreichen und bewegen. Unsere Sport- und Gesundheitsangebote laden ein, körperlich aktiv zu sein, und auch etwas Neues zu entdecken und auszuprobieren. Viele Kurse sind bei regelmäßiger Teilnahme kostenfrei (siehe Teilnahmebedingungen/FAQ).

Bertelsmann hat erkannt, dass ein erfolgreiches und zukunftsfähiges Unternehmen nur durch aktive Mitarbeiter:innen und gesunde Rahmenbedingungen bestehen kann. Bertelsmann Sport und Gesundheit ist integraler Bestandteil des Bertelsmann Gesundheitsmanagements. Neben unserem umfangreichen Firmensportprogramm beraten wir mit unserer Fachexpertise zu allen Themen rund um das Handlungsfeld Bewegung.

Für die Teilnahme an dem Firmensportprogramm ist eine Anmeldung erforderlich. Nach erfolgreicher Registrierung kannst du direkt Kurse buchen, hast jederzeit eine Übersicht deiner gebuchten Kurse, dem Buchungsstatus sowie die Möglichkeit freie Kursplätze anzeigen zu lassen. [Jetzt registrieren.](#)

Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen und wünschen viel Spaß!

Das Team  
Sport und Gesundheit

  
0 52 41 / 80 - 23 64

  
[zps@bertelsmann.de](mailto:zps@bertelsmann.de)

  
[www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de](http://www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de)

  
[Unsere Teilnahmebedingungen](#)

# Stimmen zum Sportprogramm



Ob online oder als Live-Ereignis – mit den vielfältigen Gesundheitsangeboten erreichen wir jetzt noch mehr Mitarbeiter:innen! Spaß und Bewegung fördern neben der eigenen körperlichen und seelischen Gesundheit auch das Miteinander – denn auch gute Beziehungen tragen zum ganzheitlichen Wohlbefinden bei. Für eine gesunde Seele in einem gesunden Körper!

Jochen Fuchs  
Chief People Officer & Group General Counsel  
Arvato Systems Group



Durch gesunde Mitarbeiter:innen und gesunde Rahmenbedingungen ist Bertelsmann ein erfolgreiches und zukunftsfähiges Unternehmen.

Immanuel Hermreck  
Chief Human Resources Officer  
Bertelsmann

Das Sportprogramm ist eine wichtige Säule für unsere Mitarbeiter:innen. Dieses zentral anzubieten sichert ein größtmögliches Angebot, bestmögliche Qualität und größte Effizienz für alle Bertelsmann-Firmen.

Günter Göbel  
Konzernbetriebsratsvorsitzender



Die Wichtigkeit der körperlichen Fitness für das eigene Wirken und Wohlbefinden kann man gar nicht hoch genug einschätzen. Das hochprofessionell organisierte BeFit Sportprogramm leistet dazu einen tollen Beitrag und wir freuen uns bei Sonopress und Topac schon sehr auf das neue Kursprogramm.

Sven Deutschmann  
Geschäftsführer Sonopress GmbH



Bewegung und Entspannung sind elementar, um die Aufgaben in Job, Familie und Freizeit zu meistern und gesund zu bleiben. Wer sich zusammen mit anderen bewegt, schüttelt den Stress ab und nutzt den Schwung der Gemeinschaft, um neue Kraft zu schöpfen. Die BKK ist daher seit vielen Jahren Partner von Bertelsmann Sport und Gesundheit. Als Aktive:r stehen Ihnen dank unserer Förderung vielfältige Angebote für Ihre Fitness und Ihr Wohlergehen offen. Bleiben Sie aktiv!

Thomas Johannwille  
Vorstand Bertelsmann BKK



Moderne und gesundheitsorientierte Firmensportangebote sind für uns ein wichtiger Baustein in der betrieblichen Gesundheitsförderung – machen Sie als Mitarbeiter:in davon Gebrauch, bleiben Sie fit und tun Sie damit etwas für sich und Ihre Gesundheit!

Stefanie Rheker  
Chief Human Resources Officer  
Arvato Supply Chain Solutions



Sport als Ausgleich zum Berufsalltag ist eine gute und wirksame Möglichkeit, sich zu entspannen. Egal, ob Sie unser eigenes Firmensportprogramm nutzen, im Fitness-Studio oder an der frischen Luft aktiv werden – Sie leisten damit einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Thomas Rabe  
Chief Executive Officer  
Bertelsmann



# Inhaltsverzeichnis

Das interaktive Inhaltsverzeichnis leitet mit einem Klick direkt zu den jeweiligen Inhalten weiter. Der jeweilige Button auf den Inhaltsseiten führt wieder zurück.





 Gefördert durch die Bertelsmann **BKK**

<b>Kursprogramm</b>		<b>Kondition und Fitness</b>	<b>11</b>	<b>Wohlbefinden durch Entspannung</b>	<b>15</b>
Sportraum Avenwedde	5	BBP – Bauch-Beine-Po		Hatha Yoga	
Sportraum BeFit	5	Bodystyling		Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga	
Sportraum Corporate Center	6	Step-Fit-Mix		Progressive Muskelentspannung	
Sportraum Mohn Media	6	Workout für ein Ganzkörpertraining			
Veranstaltungsorte Kreis Gütersloh	7	Zumba		<b>Freizeitsport</b>	
Outdoor	8			Gütersloh läuft	16
Online Live-Kurse	9	<b>Pilates</b>	12	Navigator Firmenlauf	17
				Radtagestour	18
<b>Kursbeschreibungen</b>		<b>Präventives Ausdauertraining</b>	13		
<b>Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining</b>	10	Fit-Mix			
Fit und vital in den Alltag		Fitnessstraining			
Rücken-Bauch-Workout					
Rückenfitness		<b>Walking / Laufen</b>	14		
		Laufkurs / Laufkurs für Anfänger:innen			
		Nordic Walking			
		XCO-Walking			






# Sportraum Avenwedde

Avenwedder Straße 65, 33335 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	<b>Bodystyling</b>	207	17.30 Uhr	45 Min.	Dani	26.06. - 28.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	211	18.30 Uhr	45 Min.	Dani	26.06. - 28.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Pilates</b>	221	17.00 Uhr	45 Min.	Fabio	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b>	228	18.00 Uhr	45 Min.	Fabio	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Workout für ein Ganzkörpertraining</b>	236	19.00 Uhr	45 Min.	Fabio	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Rückenfitness</b>	201	17.30 Uhr	60 Min.	Wencke	29.06. - 31.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>



# Sportraum BeFit

Carl-Miele-Straße 214, 33335 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	<b>Rückenfitness</b>	223	12.00 Uhr	45 Min.	Birte/Wencke	26.06. - 28.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	241	17.00 Uhr	60 Min.	Christel S.	26.06. - 28.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rückenfitness</b>	242	18.00 Uhr	60 Min.	Christel S.	26.06. - 28.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Dienstag	<b>Hatha Yoga</b>	229	19.00 Uhr	75 Min.	Dilek	27.06. - 29.08.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Step-Fit-Mix</b>	230	17.30 Uhr	60 Min.	Katja H.	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Hatha Yoga</b>	206	17.30 Uhr	90 Min.	Andrea S.	29.06. - 31.08.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Freitag	Hatha Yoga in der Tradition des <b>Kundalini Yoga für Senioren</b>	238	10.00 Uhr	90 Min.	Martina	30.06. - 01.09.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	Hatha Yoga in der Tradition des <b>Kundalini Yoga</b>	237	16.30 Uhr	90 Min.	Martina	30.06. - 01.09.	10x	100 € (Extern 115 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Sportraum Corporate Center

Carl-Bertelsmann-Straße 270, 33335 Gütersloh




Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Mittwoch	<b>Rückenfitness</b>	226	12.00 Uhr	45 Min.	Sarah	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Zumba</b> (für jede:n Teilnehmer:in kostenpflichtig)	232	18.30 Uhr	60 Min.	Nik	29.06. - 31.08.	9x	45 € (Extern 60 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Sportraum Mohn Media





Carl-Bertelsmann-Straße 161 M (Block 1), Ebene 6, 33332 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Donnerstag	<b>Rückenfitness</b>	208	17.00 Uhr	60 Min.	Gisela	29.06. - 31.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Veranstaltungsorte Kreis Gütersloh









Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Gütersloh										
Sporthalle Edith-Stein-Schule (Franz-Grochtmann-Straße 36, 33334 Gütersloh)										
Donnerstag	<b>BBP - Bauch-Beine-Po</b>	233	17.30 Uhr	60 Min.	Tanja	29.06. - 31.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Sporthalle Heidewaldschule (Alte Heidewaldstr. 1, 33332 Gütersloh)										
Donnerstag	<b>Bodystyling</b>	213	18.00 Uhr	45 Min.	Dani	29.06. - 31.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	222	19.00 Uhr	45 Min.	Dani	29.06. - 31.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Outdoor

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
<b>Gütersloh</b>										
Dienstag	<b>Fit und vital in den Alltag</b> Treff: Riegerpark, Ecke Bultmannstr./Friedhofstr.	103	10.00 Uhr	75 Min.	Christel B.	23.05. - 29.08.	13x	78 € (Extern 93 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Nordic Walking</b> Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	239	18.00 Uhr	60 Min.	Monika	27.06. - 29.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Laufkurs für Anfänger:innen</b> Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße. Ziel ist es, am Ende des Kurses 5 km am Stück zu laufen.	209	17.30 Uhr	60 Min.	Gisela	28.06. - 30.08.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>XCO® Walking</b> Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	210	18.30 Uhr	60 Min.	Gisela	28.06. - 30.08.	8x	40 € (Extern 55 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b> Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	203	17.30 Uhr	60 Min.	Tanja B.	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fit-Mix</b> Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	204	18.30 Uhr	60 Min.	Tanja B.	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Nordic Walking</b> Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	202	17.30 Uhr	60 Min.	Maria	29.06. - 31.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
<b>Bielefeld</b>										
Dienstag	<b>Laufkurs (Teutoburger Wald)</b> Treff: Parkplatz Bullerbeke, Bielefeld Sennestadt, Nähe Lämershagener Str./A2-Tunnel	205	18.30 Uhr	60 Min.	Matthias	27.06. - 29.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>



# Online Live-Kurse

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	<b>Rückenfitness</b>	224L	07.30 Uhr	45 Min.	Birgit	26.06. - 28.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Fitnessstraining</b>	219L	18.30 Uhr	45 Min.	Matthias	26.06. - 28.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Mittwoch	<b>Pilates</b>	217L	07.30 Uhr	45 Min.	Birgit	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Bodystyling</b>	218L	18.00 Uhr	45 Min.	Mariella	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Rücken-Bauch-Workout</b>	225L	19.00 Uhr	45 Min.	Mariella	28.06. - 30.08.	10x	50 € (Extern 65 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Hatha Yoga</b>	231L	19.00 Uhr	60 Min.	Denise	28.06. - 16.08.	8x	56 € (Extern 71 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
Donnerstag	<b>Hatha Yoga</b>	235L	07.30 Uhr	60 Min.	Denise	29.06. - 17.08.	8x	56 € (Extern 71 €)		<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	212L	17.30 Uhr	45 Min.	Victoria	29.06. - 31.08.	8x	56 € (Extern 71 €)		<a href="#">hier anmelden</a>

# Kursbeschreibungen



## Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

### Fit und vital in den Alltag

Ein aktiver Lebensstil mit Bewegung und Entspannung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden und Gesundheit. Eine Kombination aus Rückentraining, Beckenbodentraining und Bewegungsschulung bilden die zentralen Inhalte dieses Kurses. Mit einem gezielten Übungsprogramm zur Mobilisation der Gelenke und Kräftigung der Rumpfmuskulatur können Verspannungen im Schulter-Nackengebiet gelöst und Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich gelindert oder vorgebeugt werden. Koordinations-, Gleichgewichts- und Venentraining und verschiedene Maßnahmen zur Entspannung runden das ganzheitliche Training für Sporteinsteiger:innen und Fortgeschrittene jeden Alters ab.

### Rücken-Bauch-Workout

In diesem Kurs erwartet dich ein intensives und vielfältiges Trainingsprogramm für eine gute Bauch- und kräftige Rumpfmuskulatur. Alle Muskelgruppen am Bauch und Rücken werden in unterschiedlicher Intensität trainiert. Für ein gezieltes Rücken-Bauch-Workout werden diverse Kleingeräte und unser eigenes Körpergewicht eingesetzt. Mobilisationsübungen für die Gelenke und Dehnungsübungen für die wichtigsten Muskelgruppen runden das Programm ab und können helfen, Verspannungen zu lösen. Mach deinen Körper fit, um Alltagsbelastungen schmerzfrei und entspannt begegnen zu können!

### Rückenfitness

Einseitige Belastungen, Stress oder eine zu schwache Rücken- und/oder Bauchmuskulatur können Ursachen für Probleme im Nacken-, Schulter- oder Rückenbereich sein. Dieser Kurs beinhaltet ein abwechslungsreiches Training zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie zur Stabilisation der Wirbelsäule. Das Mobilisieren der Gelenke und das gezielte Dehnen zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen können helfen, Verspannungen im Nacken- und Lendenwirbelsäulenbereich zu lösen.



# Kursbeschreibungen



## Kondition und Fitness

### BBP - Bauch-Beine-Po

Das Bauch-Beine-Po-Training ist in erster Linie ein Training für diese Bereiche, aber auch die Rückenmuskulatur wird unter anderem gestärkt. Für ein gezieltes Training werden diverse Kleingeräte und unser eigenes Körpergewicht eingesetzt. Die Stunde beginnt mit einem Warm-up. Ziel ist die Verbesserung der Kraftausdauer und die Körperstraffung. Beendet wird die Trainingseinheit mit einigen Dehnübungen.

### Bodystyling

In diesem Kurs geht es um ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden gezielt trainiert. Mit dem Einsatz von Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht ist das Training individuell und variabel zu gestalten. Das Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen. Beendet wird die Trainingseinheit mit einigen Dehnübungen.

### Step-Fit-Mix

Dieser Kurs ist eine Kombination aus intensivem Ausdauer- sowie Kraftausdauertraining auf dem Step und anschließendem Workout zum Muskelaufbau für den ganzen Körper. Von den unendlichen Möglichkeiten des Auf- und Absteigens auf den Step (leichte Choreographien) profitiert der gesamte Körper. Insbesondere das Training am Step bietet nicht nur eine motivierende Vielfalt an interessanten Variationen, sondern ermöglicht auch eine ideale Mischung aus Ausdauertraining, Krafttraining, Koordination und Beweglichkeitstraining.

### Workout für ein Ganzkörpertraining

In diesem Kurs wird hauptsächlich mit Hanteln in verschiedenen Gewichtsgrößen gearbeitet. Durch das Einbeziehen der Hanteln in den unterschiedlichen Gewichten kann jeder sein Training so gestalten, dass man am Ende jeder Übung ausgelastet ist. Es werden sowohl einzelne Muskelpartien trainiert als auch koordinative Übungen ausgeführt. Das Workout ist ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Muskelkräftigung und Stabilisation sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen miteinander verbunden werden. Die allgemeine Bewegungsfähigkeit wird verbessert und das Körpergefühl sowie die Körperwahrnehmung werden geschult.

### Zumba

Zumba ist der spanische Slang für Bewegung und Spaß haben und für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Mit Spaß und durch den heißen Musik-Mix aus Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Rhythmen wirken äußerst motivierend und sind für jedermann geeignet.



# Kursbeschreibung



## Pilates

### Pilates



Pilates ist als effektives Ganzkörpertraining bekannt. Bei der sanften aber überaus effektiven Trainingsmethode werden Muskelketten aktiviert, gedehnt und entspannt. Basis dieser Übungen bildet die aktive Körpermitte (Powerhouse), verbunden mit kontrollierten fließenden Bewegungen unter Einsatz der Pilates Atemtechnik. Durch Pilates werden eventuelle Haltungsschäden oder stressbedingte Verspannungen gelindert und durch die tiefe Atmung der gesamte Organismus in Schwung gebracht.



# Kursbeschreibungen



## Präventives Ausdauertraining

### Fit-Mix

Fit-Mix ist eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen und stellt ein sehr interessantes Allroundtrainingsprogramm für den ganzen Körper dar: Kraftausdauerübungen zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems, der Ausdauer und Beweglichkeit, dynamische Übungsformen zur Kräftigung und Straffung des Gewebes, Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Entspannungs- und Dehnübungen schließen das Training ab und können Verspannungen in der Muskulatur lösen.

### Fitnessstraining

Die Verbesserung der konditionellen Grundeigenschaften steht im Mittelpunkt dieses Sportangebotes. Mit einem abwechslungsreichen Programm werden insbesondere Ausdauer und Beweglichkeit geschult. Durch Übungen mit verschiedenen Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht wird die Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Wirbelsäule stabilisiert. Die Stunde endet mit einer Stretchingphase.



# Kursbeschreibungen



## Walking / Laufen

### Laufkurs / Laufkurs für Anfänger:innen

Gesundheitsförderung durch Jogging - Hinführung zu einer gesunden Bewegungsaktivität im Alltag. Ein richtig dosiertes Lauftraining ist ein ideales Ausdauer- und Gesundheitstraining für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Es hat positive Einflüsse auf die Atmung, den Stoffwechsel, die Verdauung, das Zentralnervensystem sowie die Psyche.

Mit einem Laufkurs für Anfänger:innen, fortgeschrittene Anfänger:innen bzw. Da-beibleiber:innen möchten wir allen fitnessbewussten Neu- und Wiedereinsteiger:innen das nötige Rüstzeug für ein optimales, persönliches Lauftraining anbieten. Ziel ist es, am Ende des Kurses 5 km am Stück zu laufen.

### Nordic Walking

Nordic Walking steigert die Kondition, trainiert neben den Beinen auch effektiv die verschiedenen Muskelgruppen des Oberkörpers und verbessert die Beweglichkeit im Schulter-Nackengebiet. Die zusätzliche Arm-Stock-Arbeit beim Gehen bedeutet ein gezieltes Kraft-Ausdauer-Training. Unterschiedliches Tempo wird durch Gruppendifferenzierung berücksichtigt.

Auch Walker:innen sind herzlich willkommen!

### XCO® Walking

XCO® Walking ist eine zeitgemäße Fitness-Sportart. Ausgehend vom reinen Walken wird das Training durch den XCO-TRAINER (Hanteln mit Granulat gefüllt) intensiviert. Der XCO-TRAINER wird in den Bewegungsablauf integriert und schafft so ein schonendes Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training für jede:n Walker:in. Der XCO-TRAINER wird beim natürlichen Armschwung aktiv in jeder Hand mitgeführt. Die XCOs werden so geführt, dass das innenliegende Granulat auf effektive Weise beschleunigt und abgebremst wird. Diese spezielle Trainingsform trainiert das Herz-Kreislauf- und Gleichgewichtssystem. Durch den verstärkten Arm- und Oberkörpereinsatz wird die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht und die Wirbelsäule stabilisiert. Verspannungen im Schulter- und Nackengebiet werden gelöst.



# Kursbeschreibungen



## Wohlbefinden durch Entspannung

### Hatha Yoga

Yoga zu praktizieren bedeutet, unser tägliches Leben mit mehr Achtsamkeit und Freude, innerer Stärke und Gelassenheit zu füllen. Hatha Yoga ausüben bedeutet die Ausführung von Körperstellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), um dem Körper Stabilität, Gesundheit und Leichtigkeit zu erhalten oder wieder neu zu geben. An den Kursen können Teilnehmer:innen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen gemeinsam teilnehmen.

### Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine sehr dynamische und kraftvolle Art des Yoga. Die einfachen Bewegungs- und Entspannungsübungen kräftigen den Körper und geben ihm Stabilität und Leichtigkeit. Dabei wird der bewussten Atemführung besondere Bedeutung beigemessen. Die Nerven werden gestärkt, ein Gefühl innerer Ruhe und Gelassenheit setzt ein. Du fühlst dich lebendig, wach und voller Lebensfreude. Kundalini Yoga eignet sich zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden, Erschöpfung, Nervosität und bietet so einen Ausgleich zu den Anforderungen der heutigen Zeit. An den Kursen können Teilnehmer:innen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen gemeinsam teilnehmen.

### Hatha Yoga in der Tradition des Kundalini Yoga für Senioren

Die zweite Lebenshälfte mit Yoga genießen - aktiv und gesund bleibend! Kundalini Yoga mit seinen Yogaübungen, der bewussten Atemführung und den Meditationen wirkt ganzheitlich. Das körperliche und das seelische Wohlbefinden verbessern sich, das Drüsensystem kommt in Balance, die Lungenkapazität wird gesteigert, das Nervensystem gestärkt und emotionale Blockaden lösen sich. Die Übungsreihen sind abwechslungsreich und können bei Beschwerden oder Blockaden jederzeit individuell abgewandelt werden. Die Beweglichkeit und Flexibilität der Muskeln, Sehnen und Faszien wird erhalten oder sogar wieder erweitert. Auch im reiferen Alter kann mit Yoga begonnen werden. Extreme Beugungen, Drehungen und Spreizungen sowie Kopfstand gehören nicht zum Kundalini Yoga. Es wird ein Gewinn für das persönliche Wohlbefinden sein!

### Progressive Muskelentspannung (PME)

Die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson wird erfolgreich zur Entspannung angewendet. Unter Anleitung wird erlernt, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zuerst verstärkt anzuspannen, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend wieder gezielt zu entspannen. Auch bei bestimmten Krankheitsbildern wie zum Beispiel Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen, Migräne, nervöse Magen- und Darmbeschwerden, Bluthochdruck und Verspannungen im Schulter-, Nacken- oder Lendenwirbelsäulenbereich kann sich regelmäßiges Üben positiv auswirken.



# Freizeitsport 1/3

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Ort	Start	Datum	Kosten	Anmeldung
Samstag	<b>BeFit Walking/Nordic Walking, 5 km</b> 2 Runden mit Zeitnahme (je 2,5 km)	400	Stadtpark	17.00 Uhr	19.08.2023	kostenfrei	<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>BeFit Firmenlauf für Einzel- und Team-Läufer:innen, 5 km</b> 2 Runden mit Zeitnahme (je 2,5 km)	401	Stadtpark	17.45 Uhr	19.08.2023	kostenfrei	<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Sparkassen-Sommerabend-Lauf, 10 km</b> 4 Runden mit Zeitnahme (je 2,5 km)	402	Stadtpark	18.30 Uhr	19.08.2023	kostenfrei	<a href="#">hier anmelden</a>



## Gütersloh läuft

Macht mit und nehmt gemeinsam mit Kolleg:innen an einer der schönsten Breitensportveranstaltungen in Gütersloh teil!

Am 19. August 2023 findet wieder die Laufveranstaltung „Gütersloh läuft“ im Stadtpark statt und Bertelsmann Sport und Gesundheit und die Bertelsmann BKK beteiligen sich wieder.

Wir sind Partner und möchten möglichst viele Kolleg:innen sowie Bertelsmann BKK-Versicherte motivieren mitzulaufen oder mitzuwalken. Im Mittelpunkt stehen der BeFit Firmen- und Einzel-Lauf über 5 km sowie die ebenfalls 5 km lange BeFit (Nordic) Walking-Runde. Für den Firmenlauf können sich Läufer:innen in 3er-Teams zusammenschließen und sich z. B. mit ihrem Abteilungsnamen anmelden. Aber auch Einzelpersonen können gerne teilnehmen. Natürlich ist auch eine individuelle Teilnahme am Sparkassen-Sommerabend-Lauf über 10 km möglich.

Die anfallenden Startgebühren werden für alle Mitarbeiter:innen übernommen, zudem erhält jede:r Mitarbeiter:in ein Bertelsmann-Laufshirt. Die Bertelsmann BKK verstärkt die Veranstaltung mit Aktionen im Eventzelt und übernimmt die Startgebühren für begeisterte BKK-Versicherte.

Die Startnummernausgabe erfolgt in unserem BeFit-Zelt.

Hinweis zur Anmeldung 3er-Teams:  
Bitte jede:r Teilnehmer:in einzeln zu der Veranstaltung anmelden.  
Danach bitte eine Mail an [zps@bertelsmann.de](mailto:zps@bertelsmann.de) mit den drei Namen der Bertelsmann-Mitarbeiter:innen und dem Teamnamen.





# Freizeitsport 2/3

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Ort	Start	Datum	Kosten	Anmeldung
Mittwoch	<b>Navigator Walking &amp; Firmenlauf light, 2,5 km</b> 1 Runde mit Zeitnahme	410	Innenstadt	18.00 Uhr	30.08.2023	kostenfrei	<a href="#">hier anmelden</a>
	<b>Navigator Firmenlauf, 5 km</b> 2 Runden mit Zeitnahme (je 2,5 km)	411	Innenstadt	18.45 Uhr	30.08.2023	kostenfrei	<a href="#">hier anmelden</a>



## Navigator Firmenlauf (ehemals AOK-Firmenlauf)

Der Gütersloher Firmenlauf findet am Mittwoch, 30. August statt. Der Lauf mit Start und Ziel am Theater Gütersloh geht unter einem neuen Namen an den Start - und wir sind dabei!

Bertelsmann Sport und Gesundheit möchte möglichst viele Kolleg:innen für den Gesundheitssport Laufen und Walken begeistern und dazu aufrufen, mit einem möglichst großen Team bei diesem Firmenlauf dabei zu sein und Spaß zu haben. Die Streckenlänge ist bei dieser Laufveranstaltung bewusst niedrig gehalten.

Die Läufe werden als After-Work-Run um 18.00 und 18.45 Uhr auf dem Theatervorplatz gestartet. Die Kneipenmeile zwischen Dreiecksplatz und Wasserturm bildet die Zielgerade. Der Rundkurs durch die Dalkeue und Ausläufern der Fußgängerzone mit dem Knotenpunkt Theatervorplatz ist zuschauerfreundlich gehalten und ein- bzw. zweimal zu durchlaufen.

In dem Hauptlauf startet jede Firma als großes Team. Um am Ende eine Firma als Sieger küren zu können, werden die Zeiten der drei besten Läufer:innen eines Unternehmens addiert, dann erfolgt eine Addition der nächstbesten drei Zeiten und so weiter. Der Start aller Teilnehmer:innen erfolgt gemeinsam.

Eine Teamwertung gibt es nur über die Hauptstrecke über 5 km.

Außerdem wird das nach Finisherzahlen größte Azubi-Team ausgezeichnet (nur 5 km).

Die Startgebühren werden für alle Mitarbeiter:innen übernommen. Alle Bertelsmann-Läufer:innen erhalten zudem ein Laufshirt in unserem Eventzelt im Start-/Zielbereich!

Macht mit euren Kolleg:innen bei diesem schönen Laufevent in der Innenstadt mit und lasst euch von der Atmosphäre begeistern!

# Freizeitsport 3/3

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Rückkehr	Leitung	Datum	Kosten	Anmeldung
Samstag	<b>Radtagestour</b>	250	7.00 Uhr	ca. 21.00 Uhr	Reinhard, Oliver + Team	26.08.2023	80 € (Extern 95 €)	<a href="#">hier anmelden</a>



## Rhein-Rundtour zwischen Krefeld und Düsseldorf

Eine Radtagestour mit Busbegleitung am Niederrhein der besonderen Art: eine Rundtour entlang des schönen Rheinradweges auf beiden Rheinseiten südlich von Krefeld und Düsseldorf.

Wir starten unsere Radtour auf der linken Rheinseite in Osterath und fahren südlich über Meerbusch und Oberkassel Richtung Neuss. Über die Fleher Brücke erreichen wir die rechte Rheinseite und fahren weiter nördlich Richtung Düsseldorf. Wir passieren dort das Hafengelände und gelangen direkt zum Landtagsgebäude. Über die schöne Rheinpromenade und die Düsseldorfer Altstadt fahren wir weiter bis nach Kaiserswerth, wo wir mit der Rheinfähre wieder die andere Rheinseite erreichen und zum Startpunkt Osterath zurückkehren. Nach dem Verladen der Räder treten wir von dort die Heimreise mit dem Bus an.

Die Anfahrt zum Start- und Zielpunkt in Osterath erfolgt mit einem Reisebus mit Radanhänger, der auch die Radstrecke begleitet. Es besteht zudem an verschiedenen Stellen der Radstrecke eine Zustiegsmöglichkeit in den Begleitbus.

Streckenlänge: ca. 60 km

Treffpunkt:  
Parkplatz des Corporate Center  
(Carl-Bertelsmann-Straße 270, Gütersloh)

Die Kosten beinhalten Busfahrt, Radtransport, Tourenführung und Begleitung, Streckeninformationen und einen Begleitbus während der Radtour.

Das Busunternehmen Klesener wird die Radtour begleiten. E-Bikes und herkömmliche Räder sind gleichermaßen willkommen und können leicht sowie schonend verladen werden.

Bitte beachtet, dass Helmpflicht besteht.

Alle Teilnehmer:innen erhalten rechtzeitig vor dem Termin per E-Mail genaue Informationen zum Ablauf.