

BeFit 

Bertelsmann Sport & Gesundheit

Sportprogramm

Sommer 2025

14. Juli – 5. September

Anmeldung
ab 11. Juni

kostenfrei bei regelmäßiger Teilnahme



Das Team von Sport und Gesundheit



Team (v. l. n. r.): Sarah Leber, Sophia Bernicke, Wencke Prause, Birte Wittenstein, Angelika Stür, Susanne Lütkemeyer, 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 qualitativen Online-Sportprogramm können wir 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



www.bertelsmann-sport-und-gesundheit.de



[bertelsmann sport and health](https://www.instagram.com/bertelsmann_sport_and_health)



[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 Human Resources Officer - Arvato Systems Group



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

Immanuel Hermreck
Chief Human Resources Officer Bertelsmann

Bewegung und Sport kommen in unserem Alltag oft zu kurz, da wir andere Prioritäten haben und/oder uns nach der Arbeit nicht mehr aufrufen, noch mal zum Sport oder ins Fitnessstudio zu gehen. Wir sind daher froh, euch ein virtuelles Sportprogramm anbieten zu können und hoffen auf eine rege und regelmäßige Teilnahme.

Frank Schirrmeister
Chief Executive Officer - Arvato



Das Bertelsmann Sportprogramm steht für Gesundheit, Diversität und ein starkes Miteinander. Mit der Einführung vielseitiger Onlinekurse wurde das Angebot weiter ausgebaut und es für alle Riverty Mitarbeiter:innen noch attraktiver und zugänglicher gestaltet – egal, wo sie sich befinden. Die hochwertigen Kurse bieten für jeden etwas und sind perfekt in den Arbeitsalltag integrierbar. Ich möchte alle ermutigen, dieses umfangreiche Angebot noch stärker zu nutzen und sich aktiv für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einzusetzen. Lasst uns gemeinsam fit und motiviert bleiben.

Philine Rady
HR Business Partner Lead – Riverty Group GmbH

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



Sport als Ausgleich zum Berufsalltag ist eine gute und wirksame Möglichkeit, sich zu entspannen. Egal, ob ihr unser eigenes Firmensportprogramm nutzt, im Fitnessstudio oder an der frischen Luft aktiv werdet – ihr leistet damit einen großen Beitrag für die eigene Gesundheit und euer Wohlbefinden.

Thomas Rabe
Chief Executive Officer Bertelsmann

Bewegung und Entspannung sind ein wichtiger Ausgleich zum herausfordernden Arbeitsalltag. Das firmeninterne Sportprogramm bietet dazu eine Vielzahl von Kursen, die sowohl die körperliche Fitness und den Stressabbau fördern als auch Techniken trainieren, die helfen, sich nach einem anstrengenden Tag zu entspannen. Ich selbst habe in der Vergangenheit auch schon an einigen Kursen teilgenommen und kann das Sportprogramm allen Kolleg:innen sehr empfehlen.

Ilka Stricker
Gesamtbetriebsratsvorsitzende – Arvato



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**

Kursprogramm

Sportraum Arvato Tower II	5
Sportraum BeFit	5
Sportraum Corporate Center	6
Sportraum Mohn Media	6
Veranstaltungsorte Kreis Gütersloh	7
Outdoor	8
Online Live-Kurse	9

Kursbeschreibungen

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining	10
Rücken-Bauch-Workout	
Rückenfitness	

Kondition und Fitness

BBP – Bauch-Beine-Po	11
Beweglichkeit und Faszientraining	
Bodystyling	
Step Aerobic	
Workout für ein Ganzkörpertraining	
Zumba	

Pilates

12

Präventives Ausdauertraining

12

Fit-Mix	
Fitnessstraining	

Walking / Laufen

13

Laufkurs / Laufkurs für Anfänger:innen	
Nordic Walking	
XCO Walking	

Wohlbefinden durch Entspannung

14

Hatha Yoga (auch Outdoor)	
---------------------------	--

Freizeitsport

Gütersloh läuft	15
Navigator Firmenlauf	16
Wandern Tagestour	17

Sportraum Arvato Tower II

Reinhard-Mohn-Straße, 33333 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	Fit-Mix (höhere Intensität)	203	17.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	14.07. - 01.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
Dienstag	Bodystyling	215	17.30 Uhr	60 Min.	Sarah	15.07. - 02.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Pilates	216	18.30 Uhr	60 Min.	Sarah	15.07. - 02.09.	8x	64 € (Extern 79 €)		hier anmelden

Sportraum BeFit

Carl-Miele-Straße 214, 33335 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	Rückenfitness	223	12.00 Uhr	45 Min.	Birte	14.07. - 01.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Rücken-Bauch-Workout	241	17.00 Uhr	60 Min.	Christel S.	14.07. - 01.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Rückenfitness	242	18.00 Uhr	60 Min.	Christel S.	14.07. - 01.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
Mittwoch	Hatha Yoga	207	18.30 Uhr	75 Min.	Lysann	16.07. - 03.09.	8x	104 € (Extern 119 €)		hier anmelden
Donnerstag	Hatha Yoga	206	17.30 Uhr	90 Min.	Andrea	17.07. - 04.09.	8x	104 € (Extern 119 €)		hier anmelden

Sportraum Corporate Center

Carl-Bertelsmann-Straße 270, 33335 Gütersloh

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Dienstag	Pilates	234	12.00 Uhr	45 Min.	Sarah	15.07. - 02.09.	8x	64 € (Extern 79 €)		hier anmelden
Mittwoch	Pilates	221	17.00 Uhr	60 Min.	Fabio	16.07. - 03.09.	8x	64 € (Extern 79 €)		hier anmelden
	Fit-Mix	228	18.00 Uhr	60 Min.	Fabio	16.07. - 03.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Workout für ein Ganzkörpertraining	236	19.00 Uhr	60 Min.	Fabio	16.07. - 03.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
Donnerstag	Rückenfitness	201	17.30 Uhr	60 Min.	Wencke	17.07. - 04.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Zumba (für jede:n Teilnehmer:in kostenpflichtig)	232	18.30 Uhr	60 min.	Nik	17.07. - 04.09.	8x	64 € (Extern 79 €)		hier anmelden

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	Rückenfitness	208	17.00 Uhr	60 Min.	Gisela	17.07. - 04.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden

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)										
Mittwoch	Step-Aerobic	230	18.00 Uhr	60 Min.	Katja	16.07. - 03.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
Donnerstag	BBP - Bauch-Beine-Po	233	17.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	17.07. - 04.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	BBP - Bauch-Beine-Po	226	18.00 Uhr	60 Min.	Tanja B.	17.07. - 04.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
Sporthalle Heidewaldschule (Alte Heidewaldstr. 1, 33332 Gütersloh)										
Donnerstag	Bodystyling	213	18.00 Uhr	60 Min.	Dani	17.07. - 04.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden

Outdoor

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Gütersloh										
Dienstag	Nordic Walking Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	239	18.00 Uhr	60 Min.	Monika	15.07. - 02.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Hatha Yoga Treff: Grünfläche Schlingbreede (Agendapark)	245	18.30 Uhr	60 Min.	Daniela	15.07. - 02.09.	8x	80 € (Extern 95 €)		hier anmelden
Mittwoch	Laufkurs für Anfänger 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	16.07. - 03.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	XCO® Walking Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	210	18.30 Uhr	60 Min.	Gisela	16.07. - 03.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
Donnerstag	Nordic Walking Treff: Stadtpark, Parkplatz Ecke Brunnenstraße/Parkstraße	202	17.30 Uhr	60 Min.	Maria	17.07. - 04.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
Bielefeld										
Dienstag	Laufkurs (Teutoburger Wald) Treff: Parkplatz Bullerbeeke, Nähe Lämershagener Straße / A2-Tunnel	205	18.30 Uhr	60 Min.	Matthias	22.07. - 02.09.	7x	49 € (Extern 64 €)		hier anmelden



Online Live-Kurse

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Start	Dauer	Kursleitung	Datum	Einheiten	Kosten	Beschreibung	Anmeldung
Montag	Beweglichkeit und Faszientraining	229L	07.30 Uhr	45 Min.	Sabine	14.07. - 01.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Rückenfitness	224L	07.30 Uhr	45 Min.	Birgit	14.07. - 01.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Bodystyling	243L	12.15 Uhr	45 Min.	Olga	14.07. - 01.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Fitnessstraining	219L	18.30 Uhr	45 Min.	Matthias	14.07. - 01.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Hatha Yoga	244L	18.30 Uhr	75 Min.	Olga	14.07. - 01.09.	8x	104 € (Extern 119 €)		hier anmelden
Dienstag	Rückenfitness	204L	17.00 Uhr	45 Min.	Sabine	15.07. - 02.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
Mittwoch	Pilates	217L	07.30 Uhr	45 Min.	Birgit	16.07. - 03.09.	8x	64 € (Extern 79 €)		hier anmelden
	Rückenfitness	220L	07.30 Uhr	45 Min.	Matthias	16.07. - 03.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Rückenfitness	222L	12.15 Uhr	45 Min.	Olga	16.07. - 03.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Bodystyling	218L	18.00 Uhr	45 Min.	Mariella	16.07. - 03.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
	Rücken-Bauch-Workout	225L	19.00 Uhr	45 Min.	Mariella	16.07. - 03.09.	8x	56 € (Extern 71 €)		hier anmelden
Donnerstag	Hatha Yoga	240L	07.30 Uhr	60 Min.	Daniela	17.07. - 04.09.	8x	80 € (Extern 95 €)		hier anmelden
	Pilates	200L	07.30 Uhr	45 Min.	Sarah	17.07. - 04.09.	8x	64 € (Extern 79 €)		hier anmelden
	Hatha Yoga - bewegen, atmen, entspannen	231L	19.00 Uhr	75 Min.	Lysann	17.07. - 04.09.	8x	104 € (Extern 119 €)		hier anmelden

Kursbeschreibungen



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

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.

Beweglichkeit und Faszientraining

Bewegungsmangel und eine sitzende Lebensweise schränken auf Dauer die Beweglichkeit deutlich ein. Durch ein Beweglichkeitstraining wird diese nicht nur gesteigert, auch die Körperwahrnehmung und die Haltung werden trainiert. Die durch einseitige Belastungen im Körper entstehenden Dysbalancen, Muskelverkürzungen und -verspannungen sowie Faszienverklebungen können auf Dauer sehr schmerzhaft werden. Hier lernen wir durch gezielte Dehnungen und Faszienübungen unseren Körper auszugleichen – für mehr Beweglichkeit und ein positives Körpergefühl.

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 Aerobic

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.



Kursbeschreibungen



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.



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. Dabeibleiber: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-Nackenbereich. 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. Sie ist in der Anwendung sanft und trotzdem sehr effektiv. Ausgehend vom reinen Walken wird das Training durch den XCO-TRAINER intensiviert. Der XCO-TRAINER wird in den Bewegungsablauf integriert und schafft so ein schonendes Ganzkörper- und Herz-Kreislauf-Training für jede:n Walker:in.



Kursbeschreibung



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.



Freizeitsport 1/3

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Ort	Start	Datum	Kosten	Anmeldung
Mittwoch	BeFit Walking/Nordic Walking, 5 km 2 Runden mit Zeitnahme (je 2,5 km)	400	Stadtpark	17.00 Uhr	02.07.2025	kostenfrei	hier anmelden
	BeFit Firmen- & Einzellauf, 5 km 2 Runden mit Zeitnahme (je 2,5 km)	401	Stadtpark	18.00 Uhr	02.07.2025	kostenfrei	hier anmelden
	Sparkassen-Sommerabend-Lauf, 10 km 4 Runden mit Zeitnahme (je 2,5 km)	402	Stadtpark	19.00 Uhr	02.07.2025	kostenfrei	hier anmelden



Gütersloh läuft - für den guten Zweck

Am Mittwoch, 2. Juli 2025 verwandelt sich der Gütersloher Stadtpark bereits zum 17. Mal zur „Lauf-Arena“! Zum zweiten Mal findet diese Veranstaltung als After-Work-Run statt. Wir sind Partner und möchten möglichst viele Kolleg:innen sowie Bertelsmann BKK-Versicherte motivieren mitzulaufen oder mitzuwalken.

Alle Teilnehmenden laufen für den guten Zweck – von der Startgebühr jeder Anmeldung geht ein Euro direkt an die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe. Zusätzlich spendet Bertelsmann als Partner von Gütersloh läuft für jeden von Mitarbeitenden erlaufenen Kilometer einen Euro.

Der After-Work-Run ist eine großartige Gelegenheit für alle Bertelsmann Kolleginnen und Kollegen, gemeinsam an einer Laufveranstaltung teilzunehmen. Die Läufer:innen können zwischen verschiedenen Streckenlängen wählen. Im Firmen- & Einzellauf startet jede Firma als großes Team. Hier zählt das Teamergebnis – und vor allem das Gemeinschaftserlebnis. Zusätzlich werden die drei schnellsten Läufer:innen einer Firma gewertet. Alle Läufe erfolgen mit Zeitnahme.

Es wird auch wieder ein internes „Firmenranking“ geben: Welches Bertelsmann-Unternehmen hat die drei schnellsten Läufer:innen? Und wer stellt die meisten Läufer:innen?

Um sich auf die verschiedenen Läufe vorzubereiten, können die Teilnehmer:innen einen kostenlosen Lauftreff nutzen. Ab dem 5. Mai findet im Stadtpark montags ein wöchentlicher „Social Run“ um 18.45 Uhr statt. Bei diesem Treff geht es primär darum, gemeinsam fit zu werden. Es soll nicht als Coaching verstanden werden, auch wenn das Ganze von einem Profi, Ingmar Lundström vom „Active Sport Shop“ in Gütersloh, begleitet und anmoderiert wird. Treffpunkt ist am Parkplatz in der Oststraße am Stadtpark. Eine Anmeldung ist hierfür nicht nötig.

Die anfallenden Startgebühren werden für alle Mitarbeiter:innen übernommen, zudem erhält jede:r ein Bertelsmann-Laufshirt. Die Bertelsmann BKK begleitet die Veranstaltung mit Aktionen im Eventzelt und übernimmt die Startgebühren und Laufshirts für laufbegeisterte BKK-Versicherte. Die Startnummernausgabe erfolgt in unserem Zelt.

Freizeitsport 2/3

Wochentag	Kursname	Kurs-Nr.	Ort	Start	Datum	Kosten	Anmeldung
Mittwoch	Navigator Walking & Firmenlauf light, 2,5 km 1 Runde mit Zeitnahme	410	Innenstadt	18.00 Uhr	03.09.2025	kostenfrei	hier anmelden
	Navigator Firmenlauf, 5 km 2 Runden mit Zeitnahme (je 2,5 km)	411	Innenstadt	18.45 Uhr	03.09.2025	kostenfrei	hier anmelden



Navigator Firmenlauf

Der Gütersloher Firmenlauf findet am Mittwoch, 3. September 2025 statt. Der Lauf mit Start und Ziel am Theater Gütersloh geht wieder 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 Dalkeaeue 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	Leitung	Datum	Kosten	Anmeldung
Sonntag	Wandern - Tagestour Heideland zur Blüte, Rundwanderung ab Hövelhof	250	9.00 Uhr	Reinhard, Ulrike + Team	17.08.2025	15 € (Extern 20 €)	hier anmelden



Wandern - Tagestour

Wandern ist eine gesundheitsorientierte Trendsportart für Jung und Alt. Gemäßigte Bewegung in der Natur ist ein perfekter Ausdauersport, schont die Gelenke, stärkt das Herz und den Kreislauf und baut Stress ab. Eine gemeinschaftliche, aktive Freizeitgestaltung trägt zudem zu einem positiven Bewegungserlebnis bei.

In der Regel planen wir die Rundtour mit einer Streckenlänge von bis zu ca. 15 km. Pausen werden eingeplant. Die reine Gehzeit (gemäßigt) beträgt etwa 5 Stunden. Da wir unsere Tour mit mehreren Begleiter:innen planen, wollen wir auch immer die Möglichkeit zu einer kürzeren Runde anbieten, indem im Verlauf der Wanderung eine kürzere Alternative (gegebenenfalls auch wetterbedingt) vorgeschlagen werden kann. Die Gruppe könnte sich bei Bedarf dann teilen, um auch Einsteiger:innen die Teilnahme zu ermöglichen.

Wir planen unsere Tour mit kurzer Mittagseinkehr in Eigenregie. Nach kürzerer Anfahrt in der näheren Umgebung besteht zudem die Möglichkeit neben dem Ausgangstreffpunkt auf dem Parkplatz der Bertelsmann BKK den Startpunkt der Wanderung mit Wanderparkplatz etwas später direkt anzufahren.

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

Treffpunkt:
Parkplatz der Bertelsmann BKK
(Carl-Miele-Straße 214, Gütersloh).
Wanderparkplatz ca. 9.30 Uhr

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