



Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesundheitsangebote

Herbst 2019

Ja, wieder mehr FÜR SICH SELBST tun!

Für den Herbst gibt es wieder interessante Angebote, die offen sind für alle Caritas-Mitarbeitende in Caritasverband Konstanz, Caritas-Altenhilfe und Caritas-Integrationsbetrieben.

1. Was gibt es Neues

Kurse starten wieder ...

In der dritten Oktoberwoche starten die Gesundheitskurse der Arche und im Konradihaus. Und im Marienhaus geht es am 21.10.19 los. Vanessa Knittel ist unsere neue Trainerin. Wir sagen **HERZLICH WILKOMMEN!** Und freuen uns auf frische Ideen und wieder viel Spaß & Abwechslung beim Training! Die genauen Zeiten finden Sie weiter unten bei den Kurs-Angeboten.

Wer macht mit: ab Sept. Walken & Laufen und wer will Altstadtlauf ...

Eine gute Gelegenheit, sich wieder mehr zu bewegen: **Wir starten im September** wieder mit dem Walken und Laufen. Jeder ist willkommen, ob mit oder ohne Lauf-Erfahrung ist egal. Auch das Tempo. **Hauptsache bewegen** ☺ Treffpunkt mittwochs 16:00 am Haupteingang Konradihaus.

Und wer macht mit beim Altstadtlauf am So 20.10.19: da locken eine tolle Atmosphäre in der Stadt und eine gute Strecke 4,1 km. Danach beim traditionellen Spagetti-Essen im Marienhaus gibt es bestimmt wieder nette Begegnungen mit den Kolleg*innen ...

Wer macht mit? Gleich melden bei Rosalie Brommer (Zettel ins Postfach oder Mail: brommer@caritas-kn.de)

Achtsamkeitskurs im Oktober: Anmeldungen laufen jetzt

Für viele ballen sich die Aufgaben, sobald der Herbst und das Jahresende näher rücken.... Umso wichtiger ist es, sich zwischendrin mal Zeit zu nehmen und achtsam mit sich zu sein. Innehalten und Tempo rausnehmen... Eine gute Möglichkeit ist unser Achtsamkeitskurs: Ab Oktober gibt es wieder den Kurs „Achtsamkeit und Entspannung lernen und vertiefen“. Der Kurs aktiviert und fördert nachhaltig die psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit, schwierige Situationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Achtsamkeit und Entspannung werden ganz konkret gelernt und vertieft. Der Kurs ist für alle Mitarbeitenden (mit und ohne Vorkenntnisse).

Wann und Wo:

Do 17.10.19 bis Do 5.12.19

von 17:00-18:00,

im Konradihaus

Anmeldungen laufen jetzt über den Empfang im Konradihaus

Mail: veranstaltung@caritas-kn.de oder Tel. 07531-1200-100

Yoga in der Arche ab 10.10.19 ...

- ausgebucht -

Gripeschutz-Termine im Oktober sind da ...

Für einige Menschen kann es bedrohlich werden, wenn sie sich mit dem Grippevirus anstecken. Das betrifft v.a. Menschen mit abwehrgeschwächtem Körper und Personen mit erhöhter beruflicher Exposition durch ihren Beruf. Für die Kolle*innen mit viel Kontakt zu diesen Menschen macht es deshalb Sinn, sich impfen zu lassen. Ja und Sie erinnern sich bestimmt an die harten Monate im vergangenen Winter: Die Grippe-Erkrankungen haben wieder viele Kolleginnen und Kollegen bei uns in Atem gehalten. Deshalb bieten wir wieder Impfmöglichkeiten vor Ort an.

Hier die Termine:

01.10.19 in Don Bosco (Kompetenzzentrum) von 14:00 bis ca.15:00

23.10.19 im Marienhaus von 14:00 bis ca.15:00

Die Impfung mit dem tetravalenten Impfstoff ist wieder kostenlos. Der Vierfach-Impfstoff bietet einen noch wirksameren Schutz. In Don Bosco wird die Impfung durchgeführt durch Herrn Dr. Michael, im Marienhaus durch Herrn Dr. Witzel. Bitte wieder Krankenkassenkarte und den Impfpass mitbringen.

Anmeldungen bei Rosalie Brommer (Mail: brommer@caritas-kn.de oder Zettel ins Postfach reicht) oder kurze Info an Ihre Einrichtungsleitung.

Workshop „Selbsthilfe durch Akupressur“ am 12.10.19 ...

- ausgebucht -

Ausblick:

Im November wieder Stand Up Breaks – 10 Minuten Aktivierung

Die Trainer kommen zwischen 12:00 und 14:00. Ab Mittwoch 13.11.19 geht's los – Das wird wieder klasse! Wir melden uns, sobald die betr. Einrichtungen feststehen ...

2. Unsere laufenden Gesundheitsangebote ...

Caritas-Lauftreff

Walken oder Laufen startet schon im September. Die neue Trainerin Vanessa Knittel ist ab der 3. Oktoberwoche dabei (aber wir wollen einfach schon mal loslegen und uns bewegen... . Treffpunkt ist **mittwochs um 16 Uhr**, der Haupteingang/ Konradihaus.

Wer Lust hat - egal wie oft und wie langsam/ schnell) – jede*r kann mitmachen und ist wieder herzlich willkommen!

**Startet wieder
ab 11.9.19**

Rückenschule in Radolfzell

Was: Übungen u. Infos für einen gesunden Rücken und zur Vorbeugung bzw. Verminderung von Rückenschmerzen.

Kursleiter: Marcel Ruh vom GEA Zentrum für Gesundheit in Radolfzell

Mitbringen: Bequeme Kleidung
Mehrzweckraum,

Wo: Im Seewerk Radolfzell:

wann: **dienstags** von 16:30-17:30 Uhr

Termine: Di 8.10.19 bis Di 10.12.19



**Startet wieder
am 8.10.19**

(die Kurse sind wieder offen für alle Caritas-Mitarbeitenden, die Kosten übernimmt der Caritasverband)

Koordinations- u. Muskeltraining

Was: Koordinations- u. Krafttraining um Verletzungen im Beruf vorzubeugen und fit im Alltag zu stehen

Kursleiterin: Vanessa Knittel

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Trinkflasche und gute Laune!



Wieder ab 14.10.19

In der Arche:

Wann: **montags**
17:30 – 18:30 Uhr

Wo: im Turnraum der Arche
Schwedenschanze 8, Konstanz

Im Marienhaus:

Wann: **montags**
14:30-15:30 Uhr

Wo: im großen Saal im Marienhaus
Wallgutstr. 11, Konstanz

Wieder ab 21.10.19

(Kurse sind wieder offen für alle Caritas-Mitarbeitenden , die Kosten übernimmt der Caritasverband)

Kinästhetik-Grundkurs



Für wen ist dieser Kurs:

Mitarbeitende in der Pflege und pflegenahen Aufgabenfelder

Worum geht es inhaltlich:

Bei Kinästhetik geht es um die Art und Weise, wie Menschen ihre Alltagsbewegungen ausführen. Dies hat längerfristig Auswirkungen auf ihre Gesundheit. In dem Kurs geht es darum, wie Mitarbeitende ihre körperlichen Alltagsbelastungen am Patienten/ Klienten adäquat dosieren und wie Patienten/ Klienten möglichst rückschonend unterstützt werden können.

Kinästhetik-Aufbaukurs

Für wen ist dieser Kurs:

Mitarbeitende in der Pflege und pflegenahen Aufgabenfelder, die bereits den Grundkurs absolviert haben.

Die Kurszeiten werden jeweils gesondert bekannt gegeben.

Anmeldung u. nähere Infos bei: Rosalie Brommer (per Hauspost oder Mail: brommer@caritas-kn.de)

Ergonomie am Arbeitsplatz

Wollten Sie schon immer mal wissen, wie Sie an Ihrem Arbeitsplatz richtig sitzen? Oder wie Ihre Arbeitsmittel richtig aufgestellt / verwendet werden? Oder welche Gesundheitstipps es für einen energievollen und beschwerdefreien Arbeitstag gibt? Und welche Tipps Sie direkt im Arbeitsalltag umsetzen können?



**Dann buchen Sie sich einen Beratungs-Termin!
Wir holen einen Spezialisten für Sie ins Haus.**

Wie geht das:

Einfach eine Nachricht an Rosalie Brommer senden (per Hauspost oder Mail: brommer@caritas-kn.de). Fr. Brommer meldet sich dann, um einen Termin zu vereinbaren.

Was ist noch gut zu wissen:

Das Beratungsgespräch dauert ca. 15-20 Minuten. Sie müssen nichts vorbereiten. Der Berater vom GEA Zentrum für Gesundheit ist ein erfahrener Ergonomieberater und Therapeut, welcher mit geschultem Blick die „Knackpunkte“ an Ihrem Arbeitsplatz mit Ihnen zusammen durchgeht und Tipps gemeinsam bespricht.

3. Sonderkonditionen in Fitnessstudios...

Für  Caritas-Mitarbeitende gibt es

Sonderkonditionen Fitnessstudios

Fitnesspark Singen

In Singen



Wo: Singen, Fittingstr.47,
Tel: 07731-7959047

Kosten für Caritas-Mitarbeitende:

19,90 € ~~24,90 €~~ pro Monat sowie
halbjährlich Servicepauschale 19,90 €,
keine zusätzlichen Kosten d.h.

Anmeldepauschale: ~~19,90€~~, für Caritas: 0€

Chipband: ~~19,90€~~, für Caritas: 0€

Vertrag: 12 Monate

Die Caritas Konstanz gewährt einen Zuschuss von 30 € pro Mitarbeitenden
(einmalig, bei Vorlage der Vertragskopie bei Rosalie Brommer)

Fitness4You

In Radolfzell, Überlingen, Salem



Wo: Radolfzell, Eisenbahnstraße 22, Tel.: 07732-9593454
Überlingen, Nussdorferstr. 101, Tel.: 07551-9474188
Überlingen, Münsterstr. 35, Tel.: 07551-9474188
Salem, Bahnhofsstr. 108, Tel.: 07553-8204220

Kosten für Caritas-Mitarbeitende:

Paket Silber:

2 Jahresvertrag **36,00€ ~~40€~~** pro Monat

1 Jahresvertrag **40,50€ ~~45€~~** pro Monat

Paket Gold:

2 Jahresvertrag **40,50€ ~~45€~~** pro Monat

1 Jahresvertrag **45,00€ ~~50€~~** pro Monat

Betreuungs-Paket **einmalig: 119€ ~~139€~~**:

Sie können in allen fitness4you-Standorte trainieren mit einem Vertrag.
Die Caritas Konstanz gewährt einen **Zuschuss: 30 €** pro Mitarbeitenden
(einmalig, bei Vorlage der Vertragskopie bei Rosalie Brommer)

Und weiterhin Sonderkonditionen bei:

Happy Fit

in Konstanz, Singen und Radolfzell



Wo: Konstanz, Robert-Gerwig-Str. 12, Tel.: 07531/8049606
Radolfzell, Herrenland-Str. 53, Tel.: 07732/9407699
Singen, Josef-Schüttler-Straße 19, Tel.: 07731/144874

Kosten für Caritas-Mitarbeitende:
**24,99 € ~~36,99 €~~ pro Monat sowie
einmalig 25 € ~~45 €~~ Startpaket,**

(das Startpaket von 25 € wird vom Caritasverband
übernommen: bitte Quittung bei Fr. Brommer einreichen)

Vertrag: 12 Monate, danach vierteljährlich kündbar



weitere Informationen bei: Rosalie Brommer (per Hauspost oder Mail: brommer@caritas-kn.de oder Tel. 07531-1200-461)

Stand 5.9.2019, R. Brommer

