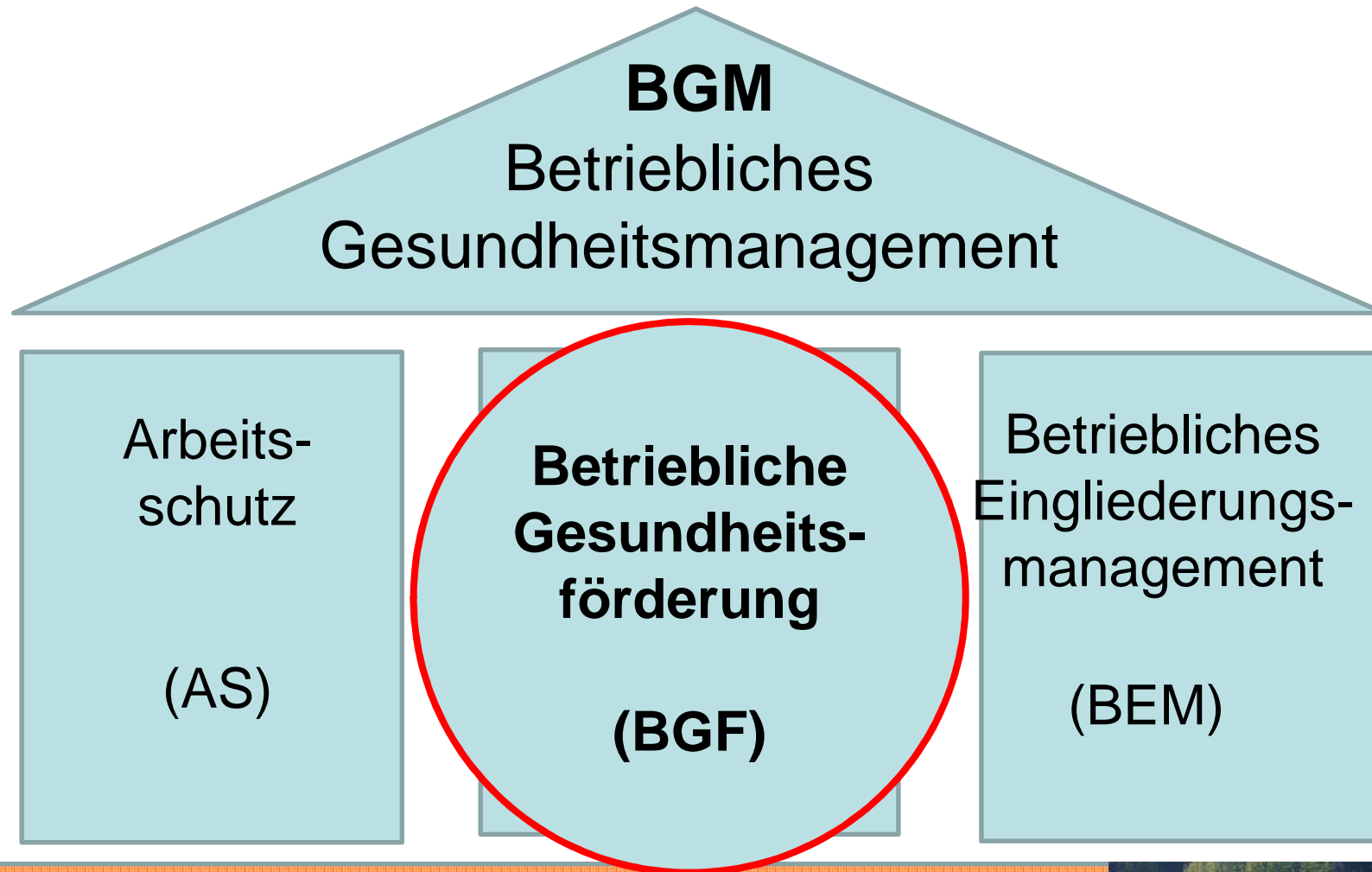




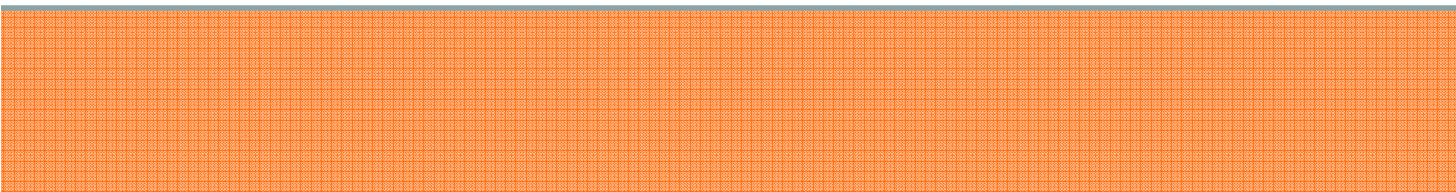
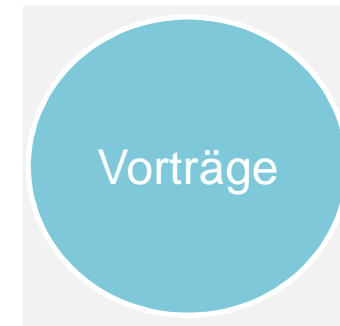
# Betriebliches Gesundheitsmanagement: **Betriebliche Gesundheitsförderung**



Ansprechperson: Irena Kulesza



## Betriebliche Gesundheitsförderung



## Jahresprogramm in Zusammenarbeit mit der AOK

Frühjahr 2020

2 Vorträge (zeitlich versetzt) zum Thema „**Resilienz**“

Dauer: 1,5 Stunden

**-Teilnahme wird zu 50 % als Arbeitszeit angerechnet**

Kursangebot: **Entspannung und Achtsamkeitstraining**

(4 Termine je 60 Minuten)

**- Teilnahme wird nicht als Arbeitszeit angerechnet**



**Zum Thema Entspannung wird uns  
zusätzlich 1 Woche  
die Power Nap Station  
(wie beim Gesundheitstag)  
zur Verfügung stehen.**

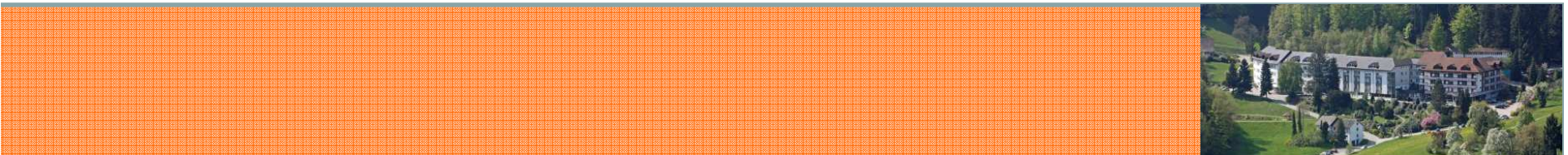


## Herbst 2020

Kursangebote: **Rückenfitness mit Kleingeräten**  
(4 Termine je 60 Minuten)

**Faszientraining**  
(4 Termine je 60 Minuten)

**Teilnahme wird jeweils nicht als Arbeitszeit angerechnet**



## Nutzung der vorhandenen Fitnessräume

**Ausdauertraining im Ergometerraum: MÄRZ 2020**  
(im Oktober neues Angebot)

Organisation:

- 1x Einführung, Dauer: 60 Minuten
- Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen
- Mindestteilnehmerzahl: 3
- 3 Termine:

Mo, den 02.03.20	von 12.00 bis 13.00 Uhr
Di, den 10.03.20	von 12.00 bis 13.00 Uhr
Do, den 12.03.20	von 17.00 bis 18.00 Uhr



# Betriebsversammlung 10.02.2020



- Nach der Einführung freies Training; nur zu den folgenden Zeiten möglich:

<b>Mo - Fr:</b>	<b>12.00-13.00 Uhr,</b>
<b>Mo,Di, Mittwoch:</b>	<b>17.00-18.00 Uhr</b>
<b>Do:</b>	<b>17.00-20.30 Uhr</b>
<b>Fr:</b>	<b>16.00-18.00 Uhr</b>
<b>Sa:</b>	<b>12.00-14.00 und 17.00-20.30 Uhr</b>

**Die Teilnahme an den Einführungsterminen und freie Nutzung der Fitnessräume gilt nicht als Arbeitszeit**



## **Krafttraining an Maschinen: APRIL / MAI 2020** (im Nov./Dez. neues Angebot)

### Organisation:

- 1x Einführung, Dauer: 60 Minuten
- 4 Folgetrainingseinheiten: 10 Minuten selbständiges Aufwärmen (Ergometerraum), danach 45 Minuten Training unter Aufsicht
- Maximale Teilnehmerzahl: 7 Personen / geschlossene Gruppe
- Mindestteilnehmerzahl: 3
- **Termine: Gruppe 1: montags 12.00-13.00 Uhr**  
(06.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05.)
- **Gruppe 2: donnerstags 17.00 – 18.00 Uhr**  
(02.04., 09.04., 16.04., 23.04., 30.04.)



# Betriebsversammlung 10.02.2020



- Nach der Einführung freies Training; nur zu den folgenden Zeiten möglich:

<b>Mo - Fr:</b>	<b>12.00-13.00 Uhr,</b>
<b>Mo,Di, Mittwoch:</b>	<b>17.00-18.00 Uhr</b>
<b>Do:</b>	<b>17.00-20.30 Uhr</b>
<b>Fr:</b>	<b>16.00-18.00 Uhr</b>
<b>Sa:</b>	<b>12.00-14.00 und 17.00-20.30 Uhr</b>

**Die Teilnahme an den Einföhrungsterminen und freie Nutzung der Fitnessröume gilt nicht als Arbeitszeit**



Alle Angebote mit Terminen werden wir noch per Mail versenden und ins Intranet stellen.

Für die Anmeldungen werden wir eine Anmeldeliste auf dem Transferlaufwerk hinterlegen (wie bei der Investitionsplanung).

Mitarbeiter, die keinen direkten PC-Zugang haben, wenden sich bitte an ihren Abteilungsleiter.



• Betriebsversammlung 10.02.2020



**Fragen ???**

