

MEINE FITNESSKURSE

Fitnesskarte

Name, Vorname

- ist Mitglied in unserem Fitnessstudio.
- hat an einem Fitnesskurs teilgenommen.

Name, Vorname (Kursleiter/Trainer) Stempel / Unterschrift

Fitnesskarte

Name, Vorname

- ist Mitglied in unserem Fitnessstudio.
- hat an einem Fitnesskurs teilgenommen.

Name, Vorname (Kursleiter/Trainer) Stempel / Unterschrift

Fitnesskarte

Name, Vorname

- ist Mitglied in unserem Fitnessstudio.
- hat an einem Fitnesskurs teilgenommen.

Name, Vorname (Kursleiter/Trainer) Stempel / Unterschrift

Fitnesskarte

Name, Vorname

- ist Mitglied in unserem Fitnessstudio.
- hat an einem Fitnesskurs teilgenommen.

Name, Vorname (Kursleiter/Trainer) Stempel / Unterschrift



Beitrag Ihrer Fitnesskurse

Nach wie vor erhalten Mitarbeiter, die bereits sportlich aktiv sind einen Bonus.

Was ist neu?

Anstelle des alten Dokuments finden Sie in diesem Flyer **Fitnesskarten** zum ausschneiden. Diese können Sie quartalsweise bei Ihrer Einrichtungsleitung einreichen.

So funktioniert's:

1. Nutzen Sie Fitnesskarte pro Quartal.
2. Füllen Sie eine Karte **vollständig** in Druckbuchstaben aus.
3. Lassen Sie Ihre Karte zum **ENDE des Quartals** vom Kursleiter/Trainer stempeln und unterschreiben.
4. Reichen Sie die Karte bei Ihrer Einrichtungsleitung ein. Innerhalb von 4 Wochen nach Ende des Quartals muss diese dem Verband vorliegen (bei späterem Eingang der Karte erfolgt keine Auszahlung mehr).

Stimm-Seminar

Wann: 15.06.2019, von 10.00 bis 16.00 Uhr
Dauer: 6 Stunden
Wer: Silke Rosenkranz, Logopädin
Wo: Sitzungszimmer Caritasverband Meschede
Max. Teilnehmerzahl: 10

Meine Stimme? – Mein Werkzeug! Ein Stimm-Seminar für Vielsprecher: Für viele von uns hat unsere Stimme einen maßgeblichen Anteil bei der Ausübung unseres Berufs. In diesem Seminar wollen wir den Blick für dieses wichtige Instrument schärfen.

Seminarinhalte:

- Finden der individuellen Stimmlage
- Sprechtempo und Pausengestaltung
- der angemessene Einsatz von „laut“ und „leise“
- Achtsamkeit und Eigenwahrnehmung
- Profitipps zur Stimmregeneration und -hygiene
- Entspannung und Lockerung

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ...

- im Innendienst
- mit repräsentativen Funktionen
- in Schulen und Kindergärten
- in der Beratung

Rückenschulung

Praxis Hamich

Wann: 29.03.2019, von 14.00 bis 17.00 Uhr
Wo: Physiotherapiepraxis Hamich, Meschede
Max. Teilnehmerzahl: 24

Besuch der Physiotherapiepraxis Hamich in Meschede: Rückenleiden ist ein Problem, welches sich durch alle Berufsgruppen zieht. Egal ob durch schweres Heben oder durch Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, jeder kann davon betroffen sein.

Wie kann man diesem Leiden vorbeugen? Welche kleinen Tricks gibt es, die eine große Wirkung haben? Wozu ist es wichtig, dass wir regelmäßig etwas für unsere Gesundheit tun?

Neben einer kurzen theoretischen Einführung, werden wir die Geräte der Praxis, sowie einfache Übungen auf der Matte kennenlernen. Begleitet wird dies durch eine der Praxis angehörigen Physiotherapeutinnen.

Bitte tragen Sie leichte Sportbekleidung, oder bringen diese mit (Umkleidemöglichkeiten vorhanden). Außerdem Mitzubringen sind geeignetes Schuhwerk (Hallensportschuhe) sowie ein kleines Handtuch.

Anmeldung und Kosten

der BGM-Angebote

Die Anmeldung erfolgt **ausschließlich telefonisch** über **Frau Schmidt (Zentrale Meschede)**. **Telefon: 0291 90210**. Achten Sie insbesondere auf die Angabe einer gültigen E-Mail Adresse.

Mit der Anmeldung ist der Termin **verbindlich** und wir bitten darum, sich diesen in Ihrem Kalender vorzumerken. Ca. einen Monat vor dem Angebot erhalten Sie eine Bestätigungs-E-Mail und weitere Informationen.

Abmeldungen, die nicht dienstlich oder krankheitsbedingt sind, können bis 2 Wochen vor Beginn des Angebots vorgenommen werden.

Die Angebote und Aktionen des Gesundheitsmanagements sind für jede Mitarbeiterin und jeden Mitarbeiter zugänglich und kostenlos, soweit nicht bei der konkreten Aktion etwas anderes erwähnt wird.

Caritasverband Meschede e.V.

Steinstr. 12 | 59872 Meschede
Telefon 0291 90210
info@caritas-meschede.de



Angebote und Aktionen 2019

Für Sie da in Bestwig, Eslohe, Meschede und Schmallenberg.



pflegen
fördern helfen
beraten

Caritasverband
Meschede e.V.



E-Mountainbiking

Wann: 11.05.2019, um 10.00 Uhr
Dauer: ca. 4 Stunden
Wer: Martin Deventer
Wo: Parkplatz Xavers Ranch,
Vellinghausen 2, 59872 Meschede
Max. Teilnehmerzahl: 15
Selbstkostenbeteiligung: 10 €
Länge der Strecke: ca. 25 km
Schwierigkeitsgrad: für Anfänger geeignet

Schnuppertour: Mountainbiking ist eine vielseitige Sportart, welche viele Bereiche trainiert – Kraft, Ausdauer und Koordination. Die Strecke verläuft größtenteils über Schotterwege sowie Asphalt und leichten Trails (Wanderpfade). Von Xavers Ranch (Vellinghausen) geht es in Richtung Meschede-Calle hoch zur Caller Schweiz – grandiose Aussicht garantiert. Die Rückfahrt erfolgt vorbei am Hennesee.

Mitzubringen sind ein kleiner Rucksack mit Wasser, Kleinigkeiten für eine Rast und selbstverständlich ein Helm. Dazu dem Wetter angepasste Kleidung. Wir benötigen bei der Anmeldung die Angabe Ihrer Körpergröße, um entsprechende Bikes zu leihen.

Wanderung

Wann: 07.09.2019
Wer: Herr Christoph Nolte
Wo: wird noch bekannt gegeben
Max. Teilnehmerzahl: unbegrenzt
Länge der Strecke: ca. 10 km
Dauer: 2,5 bis 3,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel

Mit dem Ranger auf Streifzug durch den Wald: Ein ganz besonderes Naturerlebnis ist eine geführte Wanderung mit einem ausgebildeten Ranger des Landesbetriebs Wald und Holz NRW. Christoph Nolte nimmt uns mit auf eine Wanderung durch unsere schöne Heimat und steht uns gerne mit Rede und Antwort zur Seite.

Mit zu bringen sind – außer guter Laune – etwas zu trinken und ein kleiner Proviant aus dem Rucksack. Anschließend besteht die Möglichkeit zur Einkehr in einem Landgasthof, wo wir uns für die „Strapazen“ belohnen können. Wir bitten, dies bei der Anmeldung zu bestätigen, damit wir entsprechend Plätze reservieren können.

Selbstverteidigungskurs

Wann: 09.03.2019, von 15 bis 17 Uhr
Wer: Herr Werner
Wo: Sportwerkstatt, Meschede
Max. Teilnehmerzahl: 10

Selbstverteidigungskurs für Frauen in der Sportwerkstatt Meschede: Es gibt viele Gründe, die für das Erlernen von Selbstverteidigung bei Frauen sprechen. In entsprechenden Kursen lernen Frauen, wie sie Gefahrensituationen realistisch einschätzen können und sich nicht in die Opferrolle drängen lassen. Insbesondere das Erlernen von speziellen Tricks und Handgriffen fördern das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein und helfen dabei, die eigenen Grenzen kennen zu lernen und auch diese auch verteidigen zu können.

Der Trainer, Herr Werner, wird uns in der Sportwerkstatt in Meschede mehr zu diesem wichtigen Thema beibringen.

Gesundes Kochen

Wann:
- 15.05.2019 „Erdbeere trifft Spargel“
- 27.11.2019 „Es muss nicht immer Gans sein“,
kleine Leckereien zum Weihnachtsfest.
Jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr.

Wer: Herr Gördes
Wo: Kardinal-von-Galen-Schule Eslohe
Max. Teilnehmerzahl: 10

Es macht einfach Spaß – **das gemeinsame Kochen.** Deshalb bereitet Klaus Gördes, Hauswirtschafts- und Küchenleiter sowie diätetisch geschulter Koch aus dem Caritas Seniorenzentrum St. Elisabeth, auch in diesem Jahr wieder zusammen mit den Teilnehmern schmackhafte, der Jahreszeit entsprechende Gerichte zu. Ohne großen Aufwand können die Gerichte zuhause nachgekocht werden. Vermittelt werden neben Ernährungs- und Einkaufstipps auch praktische, leicht umzusetzende Schneid- und Kochtechniken.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir, der Steuerkreis Gesundheit ...

- **Beate Bräutigam** (Sozialstation Eslohe, MAV)
- **Claudia Spies-Irmiler** (Fachbereichsleitung Pflegequalität)
- **Gregor Tenta** (Marcel-Callo-Haus, MAV)
- **Iwona Langer** (Leitung Seniorenzentrum St. Elisabeth)
- **Jennifer Klagges** (Quartiersmanagerin/Caritas Koordinatorin)
- **Michael Rosenkranz** (Koordinator des Fachbereichs Familie und soziale Dienste)
- **Peter Rudolf Fuhrmanns** (Vorstand)
- **Stephan Köhler** (Leitung Marcel-Callo-Haus)
- **Dominik Hansmeier** (Fachbereichsleitung Zentrale Dienste 1)
- **Claudia Stockmann** (Senioren- und Pflegeberatung/BEM – Beauftragte)

freuen uns, Ihnen und Euch das neue Programm zum betrieblichen Gesundheitsmanagement vorstellen zu dürfen. Wir wünschen allen viel Spaß und neue Erfahrungen bei den Kursen und Angeboten.

Verband

Die Karte ist eingegangen!

Datum, Name, Vorname, Unterschrift (Einrichtungsleiter)

Überweisen Sie mir den Bonus auf folgendes Konto:

Name, Nachname (Kontoinhaber)

IBAN

Die Karte ist eingegangen!

Datum, Name, Vorname, Unterschrift (Einrichtungsleiter)

Überweisen Sie mir den Bonus auf folgendes Konto:

Name, Nachname (Kontoinhaber)

IBAN

Die Karte ist eingegangen!

Datum, Name, Vorname, Unterschrift (Einrichtungsleiter)

Überweisen Sie mir den Bonus auf folgendes Konto:

Name, Nachname (Kontoinhaber)

IBAN

Die Karte ist eingegangen!

Datum, Name, Vorname, Unterschrift (Einrichtungsleiter)

Überweisen Sie mir den Bonus auf folgendes Konto:

Name, Nachname (Kontoinhaber)

IBAN