

Gesundheits- angebote

März.
2021



Offen für alle
Caritas-Mitarbeitenden!

Inhalt:

Diesmal dreht es sich alles um:
„ ... MEINE GESUNDE BALANCE ... “

1. **Neuigkeiten**
Online-Angebote:
Pilates,
Faszientraining,
Pausenexpress
2. **Laufende Angebote**
 - Kinästhetik
 - Ergonomie-Beratung
3. **Sonderkonditionen**
in Fitnessstudios
4. **Ausblick:**
was gibt's demnächst?

Gesunde Balance ...



1. Neuigkeiten



Wir testen gerade,
Vorschläge willkommen!!

Online-Angebot: Pausenexpress

Kurze Aktivierung in der Mittagspause

+++ Angeleitetes Live-Training +++

Gemeinsam werden leichte Mobilisierungsübungen per Video-Meeting durchgeführt – einfach mobil über das Smartphone, Tablet oder Laptop dazuschalten. Die 15 Minuten dauernden Übungen dienen der Auflockerung, sie sind einfach und ohne Material oder besonderen Platz durchführbar. Es gibt 2 mögliche Termine über die Mittagspause, die Teilnahme zählt als Arbeitszeit.

Termine: Mittwochs, 12:15-12:30 und 12:30-12:45 und 12:45-13:00 Uhr

Wie geht's: Interessierte melden sich bei Rosalie Brommer über brommer@caritas-kn.de und bekommen den Link für das Meeting per Mail zugeschickt. Über Jitsi Meet (Browser-basiert, ohne Registrierung oder Installation), auf Wunsch gibt's eine kurze technische Anleitung 😊.



Gesunde Balance ...



Online-Angebot: Pilates

Zum Kräftigen und Entspannen – im Sinne der gesunden Balance



+++ Angeleitetes Live-Training für zu Hause +++

Gemeinsam werden einfache Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Balance und Beweglichkeit durchgeführt. Online, per Video-Meeting – in der Gruppe und trotzdem bequem von überall möglich: einfach mobil über das Smartphone, Tablet oder Laptop dazuschalten. Die Trainerin führt die Übungen vor, jede*r entscheidet selbst, ob die eigene Kamera an oder aus bleibt.

Termine: Dienstags, 18:00-18:45 Uhr

Wie geht's: Interessierte melden sich bei Rosalie Brommer über

brommer@caritas-kn.de und bekommen den Link für das Meeting per Mail zugeschickt.



*Weitere Zeiten denkbar...
Vorschläge willkommen !!!*

Online-Angebot: Faszientraining



Hier gibt es einen sanfter Einstieg ins Thema Faszien-Training.

Das Motto ist entspannter Körper, entspannter Geist. Es geht um die Auflösung von Verspannung, die Verbesserung der Beweglichkeit und mit der Blackroll. Der Kurs ist eigentlich ausgebucht (Leihmaterial) aber wir finden bestimmt eine Lösung, wenn noch jemand dazukommen möchte. Am besten kurz melden.

+++ Angeleitetes Live-Training für zu Hause +++

Termine: Dienstags, 19:15-20:00 Uhr

Wie geht's: Interessierte melden sich bei Rosalie Brommer über

brommer@caritas-kn.de und bekommen den Link für das Meeting per Mail zugeschickt.

Gesunde Balance ...



2. Laufende Angebote



Ergonomie am Arbeitsplatz

Wollten Sie schon immer mal wissen, ...

- ... wie Sie an Ihrem Arbeitsplatz richtig sitzen?
- ... wie Ihre Arbeitsmittel richtig verwendet werden?
- ... oder welche Gesundheitstipps es für einen energiegelassen 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 das geht:

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.



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.



Kinästhetik-Grundkurs



Für wen ist dieser Kurs:

Mitarbeitende in der Pflege und pflegenaher Aufgabenfelder

Worum geht es inhaltlich:

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

Die Kurszeiten werden jeweils gesondert bekannt gegeben.

Ansprechpartnerin ist Judith Sommerer, Mail: j.sommerer@caritas-kn.de

Kinästhetik-Aufbaukurs



Für wen ist dieser Kurs:

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

Die Kurszeiten werden jeweils gesondert bekannt gegeben.

Ansprechpartnerin ist Judith Sommerer, Mail: j.sommerer@caritas-kn.de



3. Fitnessstudios

Nur für Caritas-Mitarbeitende!

**Sonderkonditionen
in folgenden Fitnessstudios:**

Happy Fit

in Konstanz, Singen und Radolfzell

HAPPY FIT 

Wo: Konstanz, Bruder-Klaus-Str. 8,
Tel.: 07531/8049606

Radolfzell, Herrenland-Str. 58,
Tel.: 07732/9407699

Singen, Josef-Schüttler-Straße 19,
Tel.: 07731/144874



Kosten für Caritas-Mitarbeitende:

35 € ~~39,99€~~ pro Monat sowie

einmalig 15 € ~~60€~~ Startpaket,

Das Startpaket von 15 € 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)

Gesunde Balance ...



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

fitness4you
Dein neues Zuhause

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)

Gesunde Balance ...





4. Ausblick



Resilienz – das Immunsystem der Seele

Stärkung der psychischen Widerstandskraft

Mit verschiedenen Methoden werden im Resilienztraining individuelle gesundheitliche Risiken ermittelt und Stressbewältigungskompetenzen verbessert. Die Kosten werden zu ca. 80% von den Krankenkassen erstattet.

+++ Corona-bedingt verschoben +++

+++ neuer Starttermin folgt +++



Faszientraining

Nach dem erfolgreichen Schnupperkurs im Konradihaus planen wir die nächste Runde vom Faszientraining! Die Black Rolls rollen dann ins Marienhaus und können für die Dauer des Courses ausgeliehen werden, so dass jede*r sein eigenes Equipment nutzen kann.

+++ Corona-bedingt verschoben +++

+++ neuer Starttermin folgt +++



+++ Unter Einhaltung der Corona-Schutzmaßnahmen +++

