

# Gesundheits- angebote

Mai / Juni/ Juli  
2022

für uns  
Caritas-Mitarbeitenden!

## Inhalt

### 1. Neuigkeiten

- *Rad-Aktion ab 1. Mai:*  
mit dem Rad zur Arbeit - wer macht wieder mit?
- *10 min Aktion ab 4. Mai im Konradihaus*  
erfrischende Pause direkt vor Ort  
Mi 11:40 Konradihaus Haupteingang B
- *Pilates-Online ab 16. Mai:*  
Die Montag-Abend-Gruppe geht weiter. Mo 20:15

#### noch freie Plätze :

- *Resilienz-Seminar: 14.5.22 + 8.7.22*  
Was macht mich stark und widerstandsfähig, bei großen Belastungen und Stress
- *Kraft-Orte-Angebot:*  
Samstag 28. Mai
- *SUP – Stand Up Paddeling*  
Samstag, 4.6.22, 10:30-12:30  
Weitere Wochenend-Termine für Jun-Sept geplant

### 2. Laufende Angebote

- *Kinästhetik*
- *Ergonomie-Beratung*

### 3. Sonderkonditionen in Fitnessstudios

### 4. Ausblick

- *Deeskalationstraining (2 Teile)*  
5.10.+ 26.10.22, vormittags

Anmeldung ab sofort möglich ...  
solange noch freie Plätze :

#### Powernap am Mittag: Immer super, wenn man es einrichten kann!

Wer schon seit früh morgens auf den Beinen ist, den erwischt mittags oft das Mittagstief. Wir werden müde, unkonzentriert und hungrig. Unser Körper signalisiert, dass er jetzt eine Pause braucht. Aber ehrlich, soll ich wirklich ein kurzes Schläfchen einlegen? Unbedingt! Ein Powernap (Englisch für ein kurzes, energiebringendes Schläfchen) ist nämlich kein Ausschlafen, sondern ein kurzes Wegnicken. Es erfrischt und bringt neue Kraft für die zweite Hälfte des Tages. Solange man es richtig macht. Wichtig ist: Finden Sie ein ruhiges Plätzchen, nicht länger als 15-30 min, am besten nach dem Mittagessen zwischen 12 und 14 Uhr, Wecker auf dem Smartphone stellen, oder den Schlüsseltrick probieren. Und Üben ☺

Unsere ECKE-UNTEN

Gesunde Balance ...



# 1. Neuigkeiten



😊 Wer 😊  
macht wieder mit?

## Fahrrad-Aktion:

... weniger in geschlossenen Räumen  
und Fahrzeugen, mehr an der frischen Luft ...

Wir wollen wieder mitmachen bei der Fahrrad-Aktion der AOK  
„Mit dem Fahrrad zur Arbeit“, hier der Link mit den ausführlichen  
Informationen: [MdRzA :: Start \(mit-dem-rad-zur-arbeit.de\)](https://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)

Die Aktion geht wieder vom 1. Mai bis zum 31. August. Jede/r kann  
teilnehmen, es gehen auch Teilstrecken zur Arbeit (Kombi Fahrrad-Bus oder  
Fahrrad-Auto usw.), wer mind. 20 mal aufs Rad gestiegen ist in diesem  
Zeitraum, nimmt automatisch an der Verlosung teil.  
Das heißt, wir wären häufiger an der frischen Luft, würden uns bewegen und  
den Kopf-freibekommen, wir könnten uns gegenseitig anspornen und: wir  
können tolle Preise gewinnen (z.B. ein E-Bike...)

Vanessa Knittel und ich machen auf jeden Fall wieder mit !!!  
Vielleicht bekommen wir wieder ein paar nette Teams zusammen 😊

Gesunde Balance ...



# 1. Neuigkeiten



... einfach dazu kommen 😊

## 10 min Aktion:

**direkt an den Arbeitsplatz**, mittags in der Arbeitszeit, Ihren Körper aus dem Bewegungstief befreien und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun. Das Training dient der Entspannung und Kräftigung der oftmals einseitig belasteten Muskulatur. Im Vordergrund steht dabei die körperliche und geistige Aktivierung und Reduzierung Ihrer Beschwerden. Im Anschluss an die Aktivierung kann noch die eine oder andere Frage gestellt werden.

**wann: Mittwochs 11:40**

wo: Foyer Haupteingang B Konradihaus

😊 keine Anmeldung erforderlich, einfach dazu kommen 😊

Was noch interessant sein könnte:

Wir probieren gerade **Angebote für einzelne Teams** aus, z.B. Yoga in der Teamsitzung, Pausenexpress zugeschnitten für einzelne Teams o.ä., Leitungen können uns gerne ansprechen für spezifische Team-Angebote ...

Gesunde Balance ...



# 1. Neuigkeiten



Abend-Angebot

## Pilates Online:

Die Montag-Abend-Gruppe geht weiter. Und auf vielfachen Wunsch bieten wir diesmal PILATES an 😊 Gemeinsam werden einfache Übungen zur Kräftigung und Verbesserung der Balance und Beweglichkeit durchgeführt. Die Trainerin führt die Übungen vor, jede\*r entscheidet selbst, ob die eigene Kamera an oder aus bleibt. Online, in der Gruppe und trotzdem bequem von überall möglich. (Anmeldung bis 10.5.22 bei Rosalie Brommer Mail: [brommer@caritas-kn.de](mailto:brommer@caritas-kn.de))

**Wann: Montags 20:15, Start: 16.5.22**

An Material benötigen wir: ein Handtuch und eine Matte

Die Übungen sind für JEDE\*N geeignet und können individuell angepasst werden.

Es kann auch ausprobiert werden 😊 😊 wir freuen uns auf Euch!!

**Interessierte** melden sich bitte bei Rosalie Brommer  
per Mail: [brommer@caritas-kn.de](mailto:brommer@caritas-kn.de) oder Tel. 07531-1200-100 oder  
-461 oder einfach einen Zettel ins Postfach, wir rufen dann zurück



# 1. Neuigkeiten



Sich selbst stärken

## Seminar zum Thema Resilienz und Stressmanagement

Was macht mich stark? Was macht mich gelassen?  
Sie lernen die Faktoren kennen, die uns stark und gelassen machen.  
Sie lernen, wodurch und wie eine Stresskaskade entsteht.  
Sie lernen verschiedene Übungen kennen und probieren Sie aus.

**Termin:** Sa. 14.5.2022 von 14.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** Praxis für systemische Beratung,  
Heinrich-von-Tettingen-Str. 37, Konstanz-Wallhausen

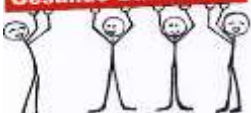
**Referentin:** Christine Brenner,  
Dipl. Soz.päd. (FH), Yogalehrerin, Resilienztrainerin

Bitte vormerken:

**Nach-Treffen am Fr. 8. Juli** zum Austausch und „Verankern“  
von 18.00 – 20.00 Uhr (Ort wird noch bekanntgegeben).

**Interessenten** melden sich bei Rosalie Brommer über Mail:  
[brommer@caritas-kn.de](mailto:brommer@caritas-kn.de) oder Tel.: 07531-1200-100 oder -461 oder  
einfach einen Zettel ins Postfach

Gesunde Balance ...



# 1. Neuigkeiten



😊 wie schön 😊

## Kraftorte-Angebot:

Stretching und Entspannung an einem Ort mit besonderer Atmosphäre

Der Kraftort wird noch nicht verraten, das ist eine Überraschung 😊  
Nur so viel: es ist ein Ort mit besonderer Atmosphäre, ein Gemeintipp.

**Wann: Samstag 28. Mai vormittags,**

An dem Vormittag treffen wir uns ab 10:30 am Konradihaus und gehen dann um 11:00 gemeinsam los, einige Minuten zu dem besonderen Kraftort in der Nähe. Dort genießen wir Stretching und Entspannung und es bleibt noch Zeit für Austausch, Natur genießen und eine kleine Stärkung

Anmeldungen bis zum 20. Mai bei Rosalie Brommer  
Mail: [brommer@caritas-kn.de](mailto:brommer@caritas-kn.de)

Gesunde Balance ...



# 1. Neuigkeiten



😊 wie schön 😊

## Stand Up Paddeling (SUP)

Wasser, Sonne, Paddel - Im letzten Jahr war's so klasse, dieses Jahr wollen wir das wieder machen!

Für Mai bis Sept sind wieder Wochenend-Termine geplant (für SUP-Kurs und SUP-Ausflug):

Für einzelne Mitarbeitende:

**Wann: Samstag, 4.6., 10:30-12:30,**

wo: Surfschule "Der Surf Bauch", Lindauer Str. 49 in Konstanz Staad

Kosten: (inklusive Materialverleih und Kurs): mit Caritas Rabatt nur 39 Euro pro Person (der Rabatt gilt auch für Familie und Freunde 😊)

Neben dem Board, Paddel, wasserdichten Taschen und Schwimmwesten können nach Wunsch auch kostenfrei Neoprenanzüge ausgeliehen werden.

**und neu:** mit vorheriger Absprache ist auch möglich:

- SUP mit Einschränkung (für Einzelpersonen mit Behinderung oder Teams)
- SUB als Betriebsausflug (für Teams)

Anmeldung ab sofort bei Vanessa Knittel Mail: [v.knittel@caritas-kn.de](mailto:v.knittel@caritas-kn.de)

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 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 das geht:

Einfach eine Nachricht an Rosalie Brommer senden (*per Hauspost oder Mail: [brommer@caritas-kn.de](mailto: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 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.

Die Kurszeiten werden jeweils gesondert bekannt gegeben.

**Ansprechpartnerin** ist Judith Sommerer,

Mail: [j.sommerer@caritas-kn.de](mailto: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](mailto:j.sommerer@caritas-kn.de)

# 3. Fitnessstudios

Nur für Caritas-Mitarbeitende!

**Sonderkonditionen  
in folgenden Fitnessstudios:**

## Happy Fit

in Konstanz, Singen und Radolfzell



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

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

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

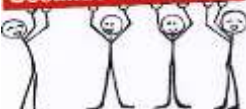


Kosten für Caritas-Mitarbeitende:  
35 € ~~49,99€~~ pro Monat sowie  
einmalig 25 € ~~65€~~ Startpaket,

Vertrag: 12 Monate, danach vierteljährlich kündbar

weitere Informationen bei: Rosalie Brommer (per Hauspost oder Mail: [brommer@caritas-kn.de](mailto: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



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

Anmeldung ab sofort  
möglich, solange freie  
Plätze ...

## Deeskalationstraining Teil I und II

wann: 05. Oktober und 26. Oktober 2022,  
jeweils 09:00 - 12:00 Uhr

was: Sicherheit im (sozialen) Alltag: Welche Techniken gibt es,  
um verbale und nonverbale Konflikte zu lösen?  
Im Seminar werden Kommunikations-,  
Deeskalationsmodelle und Kriseninterventionsmodelle  
in Konfliktsituationen vermittelt und individualisiert  
besprochen. Das Seminar umfasst die Vermittlung von  
Theorien sowie den Transfer der Inhalte auf die eigene  
berufliche Situation. Auch werden einfache Möglich-  
keiten der Selbstverteidigung gemeinsam ausprobiert.

wer: für alle Mitarbeitenden

Referent: Mark Bottke, M.A.,  
mb-trainings (Kommunikation • Konfliktmanagement • Intervention)

Wo: Konradihaus/ Konstanz (Kapelle)

Max. TN-Zahl: 16 Personen

**Interessenten** melden sich bei Rosalie Brommer über Mail: [brommer@caritas-kn.de](mailto:brommer@caritas-kn.de) oder  
Tel.: 07531-1200-100 oder -461 oder einfach einen Zettel ins Postfach



Viele Grüße  
Rosalie Brommer  
vom Gesunde Balance-Team

