

Gesundheits- angebote



Jan / Febr
2023

für uns
Caritas-Mitarbeitende



Gute Vorsätze nutzen:
was hilft uns, dran zu bleiben

Unkompliziert starten:

Die Hürden niedrig legen z.B. Sporttasche mit zur Arbeit nehmen oder z.B. mit Mini-Minuten beginnen und später steigern, weniger Hürden, weniger Ausreden...

Sport-Kolleg*in suchen:

Gemeinsam macht es mehr Spaß und man kann sich gegenseitig motivieren

Kleine Erfolge feiern und belohnen:

Z.B. wenn wir einen Monat geschafft haben, dann gemeinsam mit der Kolleg*in etwas Schönes machen, Kinoabend... oder wobei geht mir das Herz auf ... Und: das GEFÜHL DANACH genießen: Das ist dann wieder Ansporn für das nä. Mal...

Meine persönliche Bewegungsart finden:

Ausprobieren, was mir Spaß macht, denn dann geht es viel leichter, dran zu bleiben.

Pläne und Ziele mit anderen teilen:

Den Kolleg*innen von den Zielen erzählen, so motiviere ich mich, dran zu bleiben und vielleicht gewinne ich Jemanden, der mitmachen will. Oder eine App nutzen, dann sieht man optisch, was geschafft wurde und freut sich.

Unsere ECKE-UNTEN



Inhalt



1. Neuigkeiten

- Faszientraining online:
ab 25.1.23
mittwochs 20:15-21:15
- Deeskalationstraining:
für Einsteiger 5.+19.4.23
Aufbaukurs 10.5.23

2. Laufende Angebote

- Pausenexpress online
dienstags
11:45 oder 12:00 oder 12:15
oder 12:30 oder 12:45 Uhr
- Kinästhetik
- Ergonomie-Beratung

3. Sonderkonditionen in Fitnessstudios

4. Ausblick

- Pausenexpress vor Ort
 - Lauftreff
- Wir fragen, wer gerne mitmachen möchte.

1. Neuigkeiten



... gerne auch zum Schnuppern 😊



Faszien-Training (Online-Angebot)

Was: **Faszientraining online**
mit Elementen aus dem Yoga und Pilates.
Die Übungen sind für JEDE*N geeignet
und können individuell angepasst werden.

Wann: **immer mittwochs 20:15 - 21:15 ,**
Start 25.1.23

Kursleiterin: Vanessa Knittel

Mitbringen: Handtuch, Faszien-Rolle, Gymnastik-Band,
Yoga-Block, Tennis-Ball

(Wir verleihen wieder ein Päckchen mit dem
benötigten Faszien-Material, falls benötigt und solange
Vorrat reicht, bitte kurz melden.)

Anmeldung bei Vanessa Knittel Mail: v.knittel@caritas-kn.de

*Die Kurse sind wieder offen für alle Caritas-Mitarbeitenden, die Kosten übernimmt der Caritasverband. Familienangehörigen oder Freunde sind auch willkommen!
Denn: gemeinsam macht oft mehr Spaß und man kann sich gegenseitig motivieren.*



Gesunde Balance ...



1. Neuigkeiten



... gerne auch zum Schnuppern 😊



Deeskalationstraining Einsteiger:

05.04 und 19. 04.23

jeweils 09:00 - 12:00 Uhr (zwei Teile)

Umgang im (sozialen) Alltag

Welche Möglichkeiten gibt es Konflikte zu lösen?

Im Seminar werden Kommunikations- und Deeskalationsmodelle in Konfliktsituationen vermittelt und individualisiert besprochen.

Das Seminar umfasst die Vermittlung von Theorien, sowie den Transfer der Inhalte auf die eigene berufliche Situation. Ein wesentlicher Bestandteil ist auch die Selbstreflexion.

Gemeinsam wollen wir beleuchten, warum wir in bestimmten Situationen emotional reagieren. Auch werden einfache Möglichkeiten der Selbstverteidigung gemeinsam ausprobiert.

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

Ort: im Wasserturm, Turmstraße 30/32 in Konstanz

Max. TN-Zahl: 16 Personen



Anmeldung per Mail: veranstaltung@caritas-kn.de

Gesunde Balance ...



1. Neuigkeiten



... gerne auch zum Schnuppern 😊



Deeskalationstraining Aufbaukurs:

10. Mai 2023

09:00 - 12:00 Uhr

„Aufbau- und Vertiefungstraining“

Wiederholung und Vertiefung der Inhalte aus dem Einsteigerkurs

Im Seminar werden Deeskalations- und Kriseninterventionsmodelle in Konfliktsituationen wiederholt und vertieft sowie individualisiert besprochen. Das Seminar umfasst auch den Transfer der Inhalte auf die eigene berufliche Situation. Auch werden wieder einfache Möglichkeiten der Selbstverteidigung gemeinsam ausprobiert.

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die einen Einsteigerkurs gemacht haben

Referent: Mark Bottke,

M.A., mb-trainings (Kommunikation • Konfliktmanagement • Intervention)

Ort: im Wasserturm, Turmstraße 30/32 in Konstanz

Max. TN-Zahl: 16 Personen

Anmeldung per Mail: veranstaltung@caritas-kn.de



Gesunde Balance ...



2. Laufende Angebote



Online-Pausenexpress-für-alle:

Eine kleine Auszeit mit großer Wirkung!

Wir wuppen gerade viel. Umso wichtiger ist, zwischendrin einmal aufzutanken. Dem Körper und dem Kopf eine kurze Pause und Erfrischung zu gönnen. Es sind einfache Mobilisierungs- und Ausgleich-Übungen, ohne ins Schwitzen zu kommen, angeleitet und online. Die Teilnahme zählt als Arbeitszeit.

**Wann: immer dienstags, 10-15 min
mögliche Termine, 11:45 oder 12:00 oder 12:15 oder
12:30 oder 12:45 Uhr**

Gerne Reinschnuppern 😊

Am besten gleich melden
bei Vanessa Knittel Mail: v.knittel@caritas-kn.de



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*). 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

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



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:
40 € ~~54,99~~ € pro Monat sowie
einmalig 30 € ~~65~~ € Startpaket,

Vertrag: 12 Monate, danach vierteljährlich kündbar

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



3. Fitnessstudios

Nur für Caritas-Mitarbeitende!

**Sonderkonditionen
in folgenden 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)

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





4. Ausblick

Wer würde gerne mitmachen?

Pausenexpress vor Ort in der eigenen Einrichtung:

Wir fragen wieder: Wer würde gerne mitmachen?

Interessenten / Teams können sich bei Rosalie Brommer melden über Mail: brommer@caritas-kn.de oder Tel.: 07531-1200-100 oder -461 oder einfach einen Zettel ins Postfach

Zum Laufen treffen:

Wer hat Lust, sich mit anderen Kolleg*innen zum Laufen zu verabreden? Gemeinsam macht Spaß und geht oft leichter 😊

Bitte meldet Euch, am besten mit Angabe von möglichen Wochentagen und Uhrzeiten, bei Rosalie Brommer, Mail: brommer@caritas-kn.de



Viele Grüße sendet
Rosalie Brommer
vom Gesunde Balance-Team

