

GEMEINSCHAFT RÜCKENTRAINING FIRMENLÄUFE
RÜCKEN TRAINING **SELBSTVERTEIDIGUNG** GEMEINSCHAFT
DARMGESUNDHEIT **LAUFEN** SPASS SEELE KRAFT **HÖRTEST** GEMEINSCHAFT **AQUA** SPASS
GEIST **KLANKURS** GEMEINSCHAFT **KÖRPER** AUSDAUER KRAFT **FITNESS**
Betriebliche Gesundheitsförderung 2021
Dienststradleasing **Gesund. Effektiv. Erfolgreich** **CARDIOSCAN**

Hörtest H-Man

Der Hörtest H-Man testet schnell und einfach das Hörvermögen der Teilnehmenden. Durch einen interaktiven Hörtest in vier verschiedenen Tonlagen (500, 1.000, 2.000, 4.000 Hz) werden jeweils auf dem rechten und linken Ohr über einen Kopfhörer Töne in einer fest voreingestellten Lautstärke vorgespielt.

(5-10 Min pro Person)



Raum: Besprechungszimmer 1c	
Termine: 8:30 - 16:30 Uhr	
Dienstag	02. 03. 2021
Mittwoch	23. 06. 2021
Dienstag	07. 09. 2021
Mittwoch	03. 11. 2021

Cardioscan

Der cardioscan zeichnet in 120 Sekunden ein EKG-genaues, dreidimensionales Herzportrait auf. Der Blick auf die Herzratenvariabilität (HRV) zeigt dabei, wie flexibel sich der eigene Körper auf Stresssituationen einstellen kann. Zusätzlich wird der individuelle Fit-Level der Teilnehmenden angegeben sowie individuelle Trainingsempfehlungen aufgezeigt. (15 Min. pro Person)

Raum: Besprechungszimmer 1c	
Termine: mittwochs 8:30 - 16:30 Uhr	
Mittwoch	03. 03. 2021
Dienstag	22. 06. 2021
Mittwoch	01. 09. 2021
Dienstag	09. 11. 2021

Selbstverteidigung

Das Kursangebot soll einen Einblick in die Möglichkeiten der Selbstverteidigung, auch gegen körperlich Überlegene oder bewaffnete Aggressoren geben.

Die Bedrohungssituation und Reaktionen darauf werden möglichst realitätsnah und nicht unter sportlichen Gesichtspunkten vermittelt.

Körperliche Fitness oder Beeinträchtigungen der Teilnehmer spielen keine Rolle.



Kursleiter: **Thorsten Manguay (DeinWerk)**
 Ort: **Gymnastikraum Werkstätten Betrieb 1 Richard-Wagner-Str. 5, Oberbruch**
 Teilnehmerzahl: **max. 10 Personen**
 Mitbringen: **Lockere Sportbekleidung, Turnschuhe**

Termine donnerstags 17:15 - 18:15 Uhr	
	04. 03. 2021
	11. 03. 2021
	18. 03. 2021
	25. 03. 2021
	01. 04. 2021
	08. 04. 2021
	15. 04. 2021
	22. 04. 2021

Workshop Darmgesundheit

Die Zusammensetzung der Mikrobiota, früher auch als Darmflora bezeichnet, hat einen großen, aber oft unterschätzten Einfluss auf unsere Gesundheit. Mit vielen positiven Eigenschaften unterstützen uns unsere Darmbakterien, sodass unsere Verdauung, unser Immunsystem, unser Stoffwechsel aber auch unsere Psyche reibungslos funktionieren können.

Was wir täglich essen und trinken gilt als einer der wichtigsten Einflussfaktoren auf die Mikrobiota – und damit auch auf unseren Gesundheitsstatus. Mit nur kleinen Veränderungen unserer Ernährungsgewohnheiten können wir gezielt und bereits kurzfristig unsere Gesundheit beeinflussen.

BGF Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Termin: **20. 03. 2021, 9:00 - 12:00 Uhr**

Raum: **Museumscfé Samocca / Begas Haus**
 Hochstrasse 21, 52525 Heinsberg

15 Teilnehmer

Stressmanagement

In Hinblick auf die heutzutage üblichen Belastungen des Arbeitsalltags sind effektive Formen des Stressmanagements unerlässlich.

Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, verschiedenste Formen der Stressbewältigung kennen zu lernen, selbst auszuprobieren und auf ihren Arbeitsalltag zu übertragen.

BGF Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Termin: **08. 05. 2021, 9:00 - 16:00 Uhr**

Raum: **Museumscfé Samocca / Begas Haus**
 Hochstrasse 21, 52525 Heinsberg

12 Teilnehmer

Resilienz

Im Leben eines jeden Menschen gibt es eine Vielzahl von Wendepunkten. Jedes Mal sind Anpassungs- bzw. Bewältigungsfähigkeiten nötig, um wieder ins Gleichgewicht zurückzukehren. Resilienz beschreibt die Widerstandskraft mit Belastungen aus Arbeit und Privatleben umzugehen und dabei gesund zu bleiben.

Belastungen erwachsen beispielsweise aus Anforderungen wie hoher Flexibilität, dem schnellen Einstellen auf neue Situationen und der Bewältigung immer komplexerer Aufgaben in kürzerer Zeit. Aber auch private Krisen können unser Leben durcheinander wirbeln.

Was stärkt die psychische Widerstandskraft und was ist hilfreich?

Im eintägigen Seminar werden die grundlegenden Ansätze zur Steigerung unserer Resilienz vorgestellt und praktisch erprobt.

BGF Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung

Termin: **12. 06. 2021, 9:00 - 16:00 Uhr**

Raum: **Museumscfé Samocca / Begas Haus**
 Hochstrasse 21, 52525 Heinsberg

12 Teilnehmer

Kochworkshop „Iss Dich fit!“

Nach der Arbeit nur Fast Food? Keine Zeit gesund zu kochen? „Hüftgold“ reduzieren? Dann ist unser Kochworkshop unter dem Motto „*Iss Dich fit!*“ genau das Richtige. Wir zeigen Euch wie man professionell hochwertige Speisen für die ganze Familie zubereitet. Kocht mit uns in netter Atmosphäre zusammen mit Kollegen und lernt pfiffige, gesunde und schnell zubereitete Speisen kennen.

Ein Unkostenbeitrag für die benötigten Lebensmittel wird durch die Teilnehmer aufgeteilt.

Geplant sind Drei-Gang-Menüs, die in kurzer Zeit zu einem kulinarischen Genuss werden. Natürlich sollen der Spaß und das gemeinsame Verzehren nicht zu kurz kommen. Getränkeempfehlungen halten wir selbstverständlich auch bereit.

Gerne können auch Kochwünsche eingebracht werden, die ins Programm aufgenommen werden.



Kursleiter: **Sebastian Erfurth (Werkstätten)** Foto links und **David Marks (Werkstätten)** Foto rechts
 Teilnehmerzahl: **maximal 12 Teilnehmer**
 Ort: **Rurtal-Schule, Parkstraße 23**
 Mitbringen: **Hunger**

Termine donnerstags 17:30 - 20:30 Uhr	
Block 1	
	08. 04. 2021
	22. 04. 2021
	06. 05. 2021
	20. 05. 2021
	10. 06. 2021
	24. 06. 2021
Block 2	
	09. 09. 2021
	23. 09. 2021
	07. 10. 2021
	21. 10. 2021
	04. 11. 2021
	18. 11. 2021

Laufkurs für Jedermann

Der Laufkurs macht fit und zeigt wie „Laufen“ richtig geht. Jeder Laufkurs ist 10 Wochen lang

Ihnen werden die Lauftrainingsformen, die richtige Lauftechnik, pulsgesteuertes Training, das Lauf ABC, Stabilitätsübungen und vieles andere näher gebracht.

Der Kurs entspricht den Anforderungen der Krankenkassen und ist als Präventionskurs (§ 20 SGBV) zertifiziert.

Vor diesem Hintergrund wird die anfallende Kursgebühr von **120,- €** pro Person, **bei regelmäßiger Teilnahme**, je nach Krankenkasse größtenteils erstattet. Sollten Sie nur eine Teilerstattung seitens der Krankenkasse erhalten, übernimmt die Lebenshilfe den Differenzbetrag, **max. 44,- Euro**.

Somit ist auch dieser Kurs **bei regelmäßiger Teilnahme** kostenlos!



Kursleiter: **Achim Tholen u. Stijn Kwanten**
 Start Heinsberg: **Sportplatz und Tennishalle HS-Lieck**
 Start Gangelt: **Sportanlage am Schulzentrum**

Termine	
Derzeit gibt es aufgrund der aktuellen Situation noch keine festen Termine.	
Sobald die neuen Termine bekannt sind, werden wir sie veröffentlichen.	

Aqua Fitness

Aqua Fitness ist ein gelenkschonendes Fitnessprogramm. Nicht nur die Muskeln kommen zum Einsatz, sondern auch die Ausdauer profitiert von dieser Sportart.

Ebenso ist Aqua Fitness gut für das Lymphsystem.

Also: worauf warten? Anmelden und ab in die Badesachen.



Kursleiterin: **Isabell Roggen** (Werkstätten)
 Ort: Lehrschwimmbecken der Grundschule Dremmen, Marienstr. 9, 52525 HS-Dremmen
 Teilnehmerzahl: maximal 10 Personen
 Mitbringen: Schwimmsachen

Termine **dienstags**
17:45 - 18:30 Uhr

Kurs 1

13. 04. 2021
 20. 04. 2021
 27. 04. 2021
 04. 05. 2021
 11. 05. 2021
 18. 05. 2021

Kurs 2

26. 10. 2021
 02. 11. 2021
 09. 11. 2021
 16. 11. 2021
 23. 11. 2021
 30. 11. 2021

Achtsamkeitstraining - Mit Achtsamkeit dem Stress begegnen

Achtsamkeit ist Bewusstheit, die sich durch konzentrierte, nicht wertende Aufmerksamkeit von selbst einstellt. Die Fähigkeit, Achtsamkeit zu entwickeln, bzw. achtsam zu sein, ist in jedem Menschen bereits angelegt. Gezielte Übungen dazu stammen aus sehr alten Traditionen und werden den Teilnehmern in diesem Kurs vermittelt.

Der Kurs ist überwiegend praxisorientiert. Die theoretisch vermittelten Inhalte runden das Verständnis ab. Das Üben von Achtsamkeit ist eines der wirksamsten Mittel gegen Stresserleben und (er)schafft in unserem oft hektischen Alltag eine Oase der Ruhe und Gelassenheit.



Kursleiterin: **Michaela Schuhmacher** (IFF)
 Ort: Gymnastikraum Werkstätten Betrieb 1, Richard-Wagner-Str. 5, Oberbruch
 Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen
 Mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

10 Kurseinheiten
mittwochs
17:15 - 18:30 Uhr

14. 04. 2021
 21. 04. 2021
 28. 04. 2021
 05. 05. 2021
 12. 05. 2021
 19. 05. 2021
 09. 06. 2021
 16. 06. 2021
 23. 06. 2021
 30. 06. 2021

Rückentraining

Bis zu 85% der Menschen klagen mindestens einmal in ihrem Leben über Rückenschmerzen. Die Ursache dafür liegt in acht von zehn Fällen in einer vernachlässigten Muskulatur und Bewegungsmangel. Die Inhalte des Kurses tragen dazu bei, Rückenschmerzen zu lindern und beinhalten Kräftigungs-, Dehnungs- sowie Mobilisationsübungen.

Der Spaß an der Bewegung soll anregen, langfristig wieder mehr vielfältige Aktivität eigenverantwortlich in den Alltag zu integrieren.



Kursleiter: **Leon Schwensfeier**
 Teilnehmerzahl: maximal 12 Teilnehmer
 Ort: Gymnastikraum Werkstätten Betrieb 1, Richard-Wagner-Str. 5, Oberbruch
 Mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Termine **donnerstags**
17:15 - 18:15 Uhr

Kurs 1

29. 04. 2021
 06. 05. 2021
 13. 05. 2021
 20. 05. 2021
 27. 05. 2021
 10. 06. 2021
 17. 06. 2021
 24. 06. 2021

Kurs 2

08. 07. 2021
 15. 07. 2021
 22. 07. 2021
 29. 07. 2021
 05. 08. 2021
 12. 08. 2021
 19. 08. 2021
 26. 08. 2021

Klangkurs

In gemütlicher Atmosphäre werden die wohligen Klänge der Klangschale und der Einsatz von Klangschalen als Entspannungsmethode vorgestellt. Anschließend wird ein kleines Klangbad gemeinsam genossen. Die Kurse bauen nicht aufeinander auf und sind separat buchbar.



Kursleiter: **Lisa Forscheln** (Werkstätten) und **Anna Frenken-Bings** (Werkstätten)
 Teilnehmerzahl: maximal 10 Personen pro Angebot
 Ort: Gymnastikraum, Werkstätten Betrieb 1, Richard-Wagner-Str. 5, Oberbruch

Termine der Kurse:

Freitag **Klangkurs 1**
 04. 06. 2021 **15:15 - 16:15 Uhr**

Freitag **Klangkurs 2**
 25. 06. 2021 **15:15 - 16:15 Uhr**

Nordic Walking

Nordic Walking trainiert die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination mit ca. 90 % Muskelbeteiligung. Es geht um effektive Bewegung in der freien Natur in Gemeinschaft Gleichgesinnter.



Kursleiterin: **Marlies Poschen** (Werkstätten)
 Treffpunkt: Gymnastikraum Werkstätten Betrieb 1, Richard-Wagner-Str. 5, Oberbruch
 Teilnehmerzahl: maximal 8 Personen
 Mitbringen: Wetterfeste und bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden)

Termine **montags**
17 - 18:30 Uhr

07. 06. 2021
 14. 06. 2021
 21. 06. 2021
 28. 06. 2021
 05. 07. 2021
 12. 07. 2021
 19. 07. 2021
 26. 07. 2021

#LebenshilfeHeinsbergLäuft

Gemeinsam ins Ziel - WIR sind dabei - Firmenläufe

Wir nehmen gemeinsam an Firmenläufen teil, um Teamgedanken zu fördern, Spaß zu haben, Kollegen kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und um gemeinsam „zu bewegen“.

Die Kosten werden komplett übernommen und jeder Läufer bekommt sein eigenes „Lebenshilfe Lauf-T-Shirt“.

Koordinator rund um die Firmenläufe:

Thomas Feitz (Werkstätten)

Anmeldungen aber bitte nur über den Service-Punkt!



Termine

Derzeit gibt es aufgrund der aktuellen Situation noch keine festen Termine.

Sobald die neuen Termine bekannt sind, werden wir sie veröffentlichen.

Ab auf's Rad - Dienstradleasing - finanzielle Vorteile nutzen

Mobilität, Gesundheit, Umweltschutz & Wirtschaftlichkeit

Wir bieten in Zusammenarbeit mit der Firma EURORAD an, Fahrräder und E-Bikes als Diensträder zu leasen. Hierzu müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein.

Alle Informationen und **die gesamte Abwicklung** rund um das Radleasing erfolgt über die Microsite:

www.lebenshilfe-heinsberg-radleasing.de



Massageangebot für die Kolleginnen und Kollegen des Bereiches Wohnen



Da ein Großteil der Angestellten des Bereiches Wohnen aufgrund des Schichtdienstes nicht voll umfänglich an unseren Kursangeboten teilnehmen kann, bieten wir im Wechsel in den einzelnen Wohnstätten kostenlose Massagen an.

Therapeutin: **Marita Jansen** Massagetherapeutin
 Buchung: über den Service-Punkt, Tel. 02452 969-300

Termine: **mittwochs**
10:00 bis 16:00 Uhr

Bitte beachten sie die aktuellen Terminaushänge in den Einrichtungen des Bereiches Wohnen.

Clearingstelle bei psychischen Belastungen

Gemeinsam hat man ein Konzept entwickelt, das Ihnen die Gelegenheit gibt, kurzfristig und unkompliziert eine Erstberatung im Rahmen einer Clearingstelle in Anspruch zu nehmen. Alle Beratungen erfolgen ohne Namensnennung in vertrauter Atmosphäre. Frau Joerißen wird jedes Gespräch, das außerhalb Ihrer Arbeitszeit vereinbart werden kann, diskret behandeln. Als Arbeitgeber werden wir weder über die Teilnehmer, die Orte noch über die Gesprächsinhalte in Kenntnis gesetzt. Frau Joerißen unterliegt der Schweigepflicht.



Nuran Joerißen
 Systemische Einzel- & Familientherapeutin
 Magdalenastr. 20
 52538 Gangelt - Birgden

Kontaktzeitraum:
montags und freitags
9:00 bis 17:00 Uhr

Büro: 02454 9696400 | Mobil: 0163 2501246 | Mail: mail@nuran-joerissen.de

Anmeldeformalitäten:

Verbindliche Anmeldungen werden gerne telefonisch von den Kollegen des **Service-Punktes** entgegengenommen. Alle Kurse sind kostenlos. Für die Teilnahme jeglicher Angebote wird keine Arbeitszeit gutgeschrieben.

Service-Punkt ☎ **02452 - 969300**