



Wir starten neu durch ...

ERNÄHRUNGSIRRTÜMER MASSAGEANGEBOT SEELE
TRAINING SELBSTVERTEIDIGUNG GEMEINSCHAFT
BRAINGYM
WIE GEHT GESUND? KETTLEBELL
SPORTABZEICHEN GEMEINSCHAFT LAUFEN SPASS SEELE KRAFT HÖRTEST
FIRMENLÄUFE AQUA SPASS
KOCH-WORKSHOP FITNESS AUSDAUER KRAFT YOGA

Betriebliche Gesundheitsförderung 2022

Dienststradleasing MEDIKAMENT SANFTE BEWEGUNG YOGA
CLEARINGSTELLE GESUNDHEIT KOCH-WORKSHOP KRAFT AQUA FITNESS HÖRTEST H-MAN
LUNGENFUNKTIONSTEST SPASS KETTLEBELL KÖRPER CARDIOSCAN KRAFT ENTSPANNUNGSTECHNIKEN
WANDERTOUREN
VOM RAD ZUM SPORTRAD AUSDAUER AUF DAUER
PIMP YOUR IMMUNESYSTEM
EASYTORQUE-MUSKELTEST
MIT HERZ GENIEßEN
SEELE GESUND
ALTERN
KRAFT KÖRPER
QI GONG YOGA PILATES
#LEBENSILFHEINSBERGLÄUFT CARDIO CHECK

Alle aktuellen Infos und Änderungen unseres BGF-Kalenders können unter folgendem QR-Code abgerufen werden:



Für die Angebote gelten die jeweils gültigen Bestimmungen der Corona-Schutzverordnung.



07.02.

Pimp your immune system - Online-Vortrag

Abwehrstark und gesund – mehr als „an apple a day“

Was kann man tun, um die körpereigene Abwehr, das Immunsystem, zu stärken? Wie arbeitet unsere eigene „Gesundheitspolizei“? Und gibt es Möglichkeiten, unser Immunsystem positiv zu beeinflussen oder ist dies genetisch festgelegt? Diesen und weiteren spannenden Fragen widmen wir uns in diesem Online-Impulsvortrag.

Über weitere Infos sowie den Link zur Anmeldung zum Impulsvortrag informieren wir über unseren BGF-Ticker ca. eine Woche vor der Veranstaltung.

Anbieter: **BGF-Institut**

Dauer: 1 Stunde

Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich.



Termine:
Montag **07.02.2022 10:00 Uhr**
Dienstag **08.02.2022 18:00 Uhr**

21.02.

Ernährungsirrtümer - Interaktiver Online-Vortrag

In diesem Vortrag widmen wir uns den Mythen, Vorurteilen und Irrtümern rund um das Thema Ernährung.

Über weitere Infos sowie den Link zur Anmeldung zum interaktiven Online-Vortrag informieren wir per BGF-Ticker ca. eine Woche vor der Veranstaltung.

Anbieter: **Barmer GEK**

Dauer: 1 Stunde

Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich.



Termine:
Montag **21.02.2022 11:00 Uhr**
Montag **21.02.2022 18:00 Uhr**

07.03.

Mit Herz - herzgesund genießen - Interaktiver Online-Vortrag

Welche Ernährung und Wirkstoffe wirken sich positiv auf Herz und Blutdruck aus?

Ein interaktiver Online-Vortrag über 30 Minuten zeigt Dir, wie Du mit der richtigen Ernährung Herz und Gefäße schützen kannst.

Über weitere Infos sowie den Link zur Anmeldung zum Online-Vortrag informieren wir per BGF-Ticker ca. eine Woche vor der Veranstaltung.

Anbieter: **Barmer GEK**

Dauer: ca. 30 Minuten

Eine Anmeldung vorab ist nicht erforderlich.



Termine:

Montag **07.03.2022 11:00 Uhr**
Montag **07.03.2022 18:00 Uhr**

Start

08.03.

10.05.

18.10.

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: max. 10 Personen

Mitbringen: Schwimmsachen

Termine **dienstags: 17:45 - 18:30 Uhr****Kurs 1**

08. 03. 2022
15. 03. 2022
22. 03. 2022
29. 03. 2022
05. 04. 2022
12. 04. 2022

Kurs 2

10. 05. 2022
17. 05. 2022
24. 05. 2022
31. 05. 2022
07. 06. 2022
14. 06. 2022

Kurs 3

18. 10. 2022
25. 10. 2022
08. 11. 2022
15. 11. 2022
22. 11. 2022
29. 11. 2022

08.03.
22.06.
30.08.
09.11.

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: **FuD Kreativraum (LHC 0.30)**

Termine: **8:30 - 16:30 Uhr**

Dienstag 08. 03. 2022

Mittwoch 22. 06. 2022

Dienstag 30. 08. 2022

Mittwoch 09. 11. 2022

09.03.
21.06.
31.08.
08.11.

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: **FuD Kreativraum (LHC 0.30)**

Termine: **8:30 - 16:30 Uhr**

Mittwoch 09. 03. 2022

Dienstag 21. 06. 2022

Mittwoch 31. 08. 2022

Dienstag 08. 11. 2022

Start
10.03.
11.08.

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 Dir wie man professionell hochwertige Speisen für die ganze Familie zubereitet. Koch in netter Atmosphäre zusammen mit Kollegen und lerne 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) und **David Marks** (Werkstätten)

Teilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmer

Ort: Rurtal-Schule, Parkstraße 23
52525 HS-Oberbruch

Mitbringen: Hunger



Termine
donnerstags
17:30 - 20:30 Uhr

Kurs 1

10. 03. 2022
24. 03. 2022
07. 04. 2022
05. 05. 2022
19. 05. 2022
02. 06. 2022

Kurs 2

11. 08. 2022
25. 08. 2022
08. 09. 2022
22. 09. 2022
20. 10. 2022
03. 11. 2022

15.03.
17.05.
23.08.
18.10.

Lungenfunktionstest

Wir messen die Funktionsfähigkeit Deiner Lunge und geben Tipps, wie Du Dein Lungenvolumen stärken kannst.

(15 Min. pro Person)



DAK
Gesundheit

Raum: **Besprechungszimmer 1C**, Betrieb 1

Termine: **8:30 - 16:30 Uhr**

Dienstag 15. 03. 2022

Dienstag 17. 05. 2022

Dienstag 23. 08. 2022

Dienstag 18. 10. 2022

23.03.
15.06.
28.09.
30.11.

Easytorque-Muskeltest

Beim Easytorque-Muskeltest erfolgt eine Messung des aktuellen Zustands der Kraft und der Beweglichkeit in allen großen Muskelgruppen bzw. Gelenken.

(15 Min. pro Person)



DAK
Gesundheit

Raum: **Besprechungszimmer 1B**, Betrieb 1

Termine: **8:30 - 16:30 Uhr**

Mittwoch 23. 03. 2022

Mittwoch 15. 06. 2022

Mittwoch 28. 09. 2022

Mittwoch 30. 11. 2022

24.03.
11.05.
18.08.

Schnupper Workshop Entspannungstechniken



Entspannung finden ist eine sehr individuelle Sache.

In den einzelnen Schnupper-Workshops findest Du heraus, welche Entspannungstechnik zu Dir passt.

Aroha und Progressive Muskelrelaxation

Donnerstag 24. 03. 2022
17:00 - 19:00 Uhr

Autogenes Training – Qi Gong

Mittwoch 11. 05. 2022
17:00 - 19:00 Uhr

Yoga und Pilates

Donnerstag 18. 08. 2022
17:00 - 19:00 Uhr

Veranstalter: **TUS Oberbruch**
Trainerteam: **Margit und Mathias Vonderbank
Isabell Backes und Sandra Peters**
(TUS Oberbruch)
Ort: **Gymnastikraum
Werkstätten Betrieb 1
Richard-Wagner-Str. 5, 52525 HS-Oberbruch**
Teilnehmerzahl: **max. 15 Personen**
Mitbringen: **Lockere Sportbekleidung, Turnschuhe**



26.03.

25.06.

24.09.

10.12.

#LebenshilfeHeinsbergWandert

Erkunde mit uns schöne Wandertouren in unserer Region und tanke Energie in der Natur. Weitere Details folgen über den BGF-Ticker.

Organisation: **Monique Apps, Martina Cüppers, Gabi Kals-Deußen**



Termine **samstags**

- 26.03.2022 Gillrather Kapellenweg 14 km
- 25.06.2022 Birgeler Urwald 14 km
- 24.09.2022 Heide-Route (Teveren oder Brunssum)
- 10.12.2022 Meinweg-Route

02.04.

06.08.

Wie geht gesund? - Medikament sanfte Bewegung

Gesundheitswissen ist der Schlüssel, um ein gesundes Leben überhaupt führen zu können. Welche Auswirkung hat die Bewegung auf Körper und Geist und welche Strategien helfen mir, diese positiven Auswirkungen dauerhaft zu genießen?

In diesem Seminar wird sich ausführlich und kurzweilig mit der Thematik auseinandergesetzt. Ein neuer oder vielleicht erneuter Schritt in die richtige Richtung, um ein gesundes und lebenswertes Leben zu führen.



Veranstalter: **TUS Oberbruch**

Referenten: **Margit und Mathias Vonderbank, Isabell Backes, Sandra Peters** (TUS Oberbruch)

Ort: Begas Haus - Trauzimmer
Hochstrasse 21, 52525 Heinsberg

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Termine: **samstags 9:00-12:00 Uhr**

02. 04. 2022

06. 08. 2022

Start

28.03.

Selbstverteidigung

„Wer sich wehrt kann verlieren, wer sich nicht wehrt hat bereits verloren.“

Sich der eigenen Grenzen bewusst werden, diese selbstsicher vertreten und sich im Notfall effektiv und kompromisslos zu verteidigen sind die wesentlichen Ziele des Selbstverteidigungskurses.

Realistische Selbstverteidigung basierend auf Wing Tzun und Escrima.



Trainer: **Robert Myketyn**
Wing Tzun Trainer u. Escrima Ausbilder

Ort: Gymnastikraum Werkstätten Betrieb 1
Richard-Wagner-Str. 5
52525 HS-Oberbruch

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Mitbringen: Lockere Sportbekleidung, Turnschuhe

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

- 28. 03. 2022
- 04. 04. 2022
- 11. 04. 2022
- 25. 04. 2022
- 02. 05. 2022
- 09. 05. 2022
- 16. 05. 2022
- 23. 05. 2022

05.04.

07.06.

06.09.

06.12.

Cardio Check

Es erfolgt die Messung des aktuellen Zustandes des Blutzucker- und Cholesterinspiegels mit anschließenden Tipps zur Ernährung und Bewegung, um den Gesundheitszustand zu optimieren.

(15 Min. pro Person)



Raum: **Besprechungszimmer 1C**, Betrieb 1

Termine: **8:30 - 16:30 Uhr**

Dienstag 05. 04. 2022

Dienstag 07. 06. 2022

Dienstag 06. 09. 2022

Dienstag 06. 12. 2022

Start
21.04.
11.08.

Ausdauer auf Dauer - Laufkurs für Anfänger

Du wolltest immer schon mal eine halbe Stunde am Stück laufen? Du wolltest immer schon mal fitter werden? Hier lernst Du, wie Du nachhaltig Dein Lauftraining gesund gestalten und fortführen kannst.

Dabei steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund und Du bekommst die von Dir benötigte Zeit ohne das Gefühl, Dich und Deinen Körper zu unter- oder überfordern.

Die anfallende Kursgebühr von **99,- €** pro Person kann über die Krankenkasse als Präventionskurs abgerechnet werden. Ein Restbetrag, max. 50 €, wird als Zuschuss von der Lebenshilfe übernommen. Somit ist dieser Kurs **bei regelmäßiger Teilnahme** kostenlos!



Trainer: **Mathias Vonderbank**
(TUS Oberbruch)
Orte: Teverener Heide
und /oder Adolphosee
Teilnehmerzahl: max. 15 Personen



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

Kurs 1	Kurs 2
21. 04. 2022	11. 08. 2022
28. 04. 2022	18. 08. 2022
05. 05. 2022	25. 08. 2022
12. 05. 2022	01. 09. 2022
19. 05. 2022	08. 09. 2022
26. 05. 2022	15. 09. 2022
02. 06. 2022	22. 09. 2022
09. 06. 2022	29. 09. 2022
16. 06. 2022	06. 10. 2022
23. 06. 2022	13. 10. 2022

Start
25.04.

Schritt4fit - Challenge

Messt Euch als Team mit den anderen Teams der Lebenshilfe Heinsberg! Welches Team schafft die meisten Schritte im Wettbewerbs-Zeitraum und holt den Titel?

Die besten 3 Teams werden prämiert. Meldet Euch mit Eurem 4er-Team zur Challenge an. Weitere Infos und ein Link zur Anmeldung folgen zu gegebener Zeit über den BGF-Ticker.



Zeitraum: **25.04.2022 bis 05.06.2022**

*Ein eigener Schrittzähler
ist auf jeden Fall erforderlich!*

Start
28.04.
20.10.

Kettlebell

Das funktionale Ganzkörpertraining mit der „Kettlebell“ dient der Verbesserung von Cardio, Kraft, Mobilität und Koordination.

Für Anfänger und Fort- geschrittene geeignet!



Trainerin: **Veronika Muhlmann-Groten**
(RKC 1 Instruktörin)
Teilnehmerzahl: max. 6 Personen
Ort: Gymnastikraum Werkstätten Betrieb 1
Richard-Wagner-Str. 5,
52525 HS-Oberbruch
Mitbringen: Lockere Sportbekleidung, Turnschuhe

Die Kosten werden von uns übernommen. Bei Nichtteilnahme oder Verhinderung an den Kurstagen ist eigenständig für Ersatz zu sorgen oder die Kosten müssen anteilig übernommen werden.



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

Kurs 1	Kurs 2
28. 04. 2022	20. 10. 2022
05. 05. 2022	27. 10. 2022
12. 05. 2022	03. 11. 2022
19. 05. 2022	10. 11. 2022
02. 06. 2022	17. 11. 2022
09. 06. 2022	24. 11. 2022

03.05.

Vom Rad zum Sportrad

Lust auf sportliches Radfahren ... aber bisher keinen Einstieg gefunden?

Wir stellen die Möglichkeiten für sportliches Radfahren mit dem Schwerpunkt „Rennrad“ dar.

Zudem geben wir einen Überblick der verschiedenen Arten von Bikes vom Rennrad bis zum Mountainbike. Weiterhin gibt es Tipps zur Anschaffung, der Technik, der Ausrüstung und der Tourenplanung.

Wer möchte darf auch gerne Räder vor Ort ausprobieren!

Referenten: **Edgar Johnen**
Helmut Cohnen
Ort: Speisesaal Werkstätten Betrieb 1 / Parkplatz
Richard-Wagner-Str. 5,
52525 HS-Oberbruch

Termin: **Dienstag 03.05.2022**
17:30 - 19:30 Uhr



20.05.

Gesund Altern - informieren, motivieren, begeistern

Die Referenten wollen Menschen mit ihrem Vortrag zeigen, welches Potenzial Sport besitzt und was man selbst erreichen kann. Dabei werden in verständlicher Form nicht nur die medizinischen und physiologischen Grundlagen und Zusammenhänge erläutert, sondern auch aufgezeigt, wie man Training in den Alltag einbauen kann und sich dabei der „innere Schweinehund“ dauerhaft überlisten lässt.

Referenten: **Prof. Dr. Roland Fuchs** und **Paul Thelen**

Moderation: **Georg Müller-Sieczkarek**



Separate Einladungen folgen zu gegebener Zeit.
Bitte noch nicht anmelden!

Termin:
Freitag **20.05.2022** **abends**

Raum: **Speisesaal Betrieb 1**

Start
13.06.

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, 52525 HS-Oberbruch

Teilnehmerzahl: **max. 8 Personen**

Mitbringen: **Wetterfeste und bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Nordic Walking Stöcke (falls vorhanden)**

Termine
montags
17:00 - 18:30 Uhr

13. 06. 2022
20. 06. 2022
27. 06. 2022
04. 07. 2022
11. 07. 2022
18. 07. 2022
25. 07. 2022

Start
18.07.

Brain Gym - Gymnastik fürs Gehirn

Brain Gym ist eine sehr effektive Methode, um seine eigenen Fähigkeiten zu trainieren. Dadurch kannst Du Deine Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistung aktivieren und verbessern. Stressauswirkungen können minimiert, Lebensfreude und Gelassenheit erhöht werden. Die Brain Gym Übungen, die Du bei uns erlernst, sind eine gute Methode um regelmäßig ein wenig Zeit in die eigene wichtigste Energiequelle zu investieren – und das bist Du selbst.



Referenten: **Alexandra Küsgens** (FamZ Oberbruch)
Ank Munsterman

Ort: **Turnhalle im Familienzentrum Triangel**
Im Hofbruch 17, 52525 HS-Oberbruch

Teilnehmerzahl: **max. 12 Personen**

Mitbringen: **Bequeme Kleidung, dicke Socken, Mineralwasser**

Termine
montags
17:00 - 19:00 Uhr

18. 07. 2022
25. 07. 2022
01. 08. 2022
08. 08. 2022



Start
11.08.
weitere
Termine
folgen

#LebenshilfeHeinsbergLäuft

Gemeinsam ins Ziel - WIR sind dabei - Firmenläufe

Wir nehmen gemeinsam an Firmenläufen teil, um den Teamgedanken zu fördern, Spaß zu haben, Kollegen kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und um sich 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!



Firmenläufe 2022

11.08.2022 **B2Run - Aachen** - 18:30

Weitere Termine stehen aktuell nicht fest. Sobald die neuen Termin bekannt sind, werden wir sie über den BGF-Ticker veröffentlichen.

#LebenshilfeHeinsbergMachtSportabzeichen

22.08.
29.08.
09.09.

Wie sportlich ist die Lebenshilfe? Gemeinsam machen wir das Sportabzeichen in Kooperation mit dem TUS Oberbruch und der DJK Wassenberg.

Bitte beachte, dass zur Abnahme des Sportabzeichens die Schwimmfertigkeit nachgewiesen werden muss, sofern dies nicht in den letzten 5 Jahren schon geschehen ist.

Hier der Link zu den Anforderungen für das Sportabzeichen:

<https://sportabzeichen.dosb.de/requirements>



Der **TUS Oberbruch** und die **DJK Wassenberg** haben sich freundlicherweise bereit erklärt, die Abnahme des Sportabzeichens für uns durchzuführen.



Termine zur Abnahme der **Schwimmfertigkeit / Schwimmdisziplinen**
20:00 Uhr Schwimmbad Heinsberg

Montag 22. 08. 2022
Montag 29. 08. 2022

Termin zur Abnahme des **Sportabzeichens**
16:00 -19:00 Uhr im Sportpark Orsbeck

Freitag 09. 09. 2022

Im Anschluss an die Abnahme am 09.09.2022 laden wir alle Teilnehmer zu einem gemütlichen Beisammensein mit Gegrilltem und Getränken am Lebenshilfe Center ein (sofern Corona es zulässt ...).

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



Clearingstelle bei psychischen Belastungen

Gemeinsam haben wir ein Konzept entwickelt, das Dir 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

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

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

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
Telefon: **02452 969-300**

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

Bitte beachte die aktuellen Terminanhänge in den Einrichtungen des Bereiches Wohnen.



Betriebliche Gesundheitsförderung 2022



Anmeldeformalitäten:

- Verbindliche Anmeldungen werden - sofern erforderlich - gerne telefonisch von den Kollegen des **Service-Punktes** entgegengenommen.
- Alle Kurse sind - sofern nicht anders im BGF-Kalender angegeben - kostenlos.
- Für die Teilnahme jeglicher Angebote wird keine Arbeitszeit gutgeschrieben.

Service-Punkt ☎ **02452 - 969300**

