



Lebenshilfe Heinsberg

TRAINING SPASS  
BACKEN MACHT GLÜCKLICH  
URLAUB FÜR DEN KOPF  
WEIGHT WATCHERS  
RÜCKENTRAINING FÜR EINEN STARKEN KÖRPER  
SELBSTVERTEIDIGUNG  
LAUFEN  
GEMEINSCHAFT  
SEELE  
FIRMENLÄUFE  
KUCH-WORKSHOP  
CARDIOSCAN  
KRAFT  
GEMEINSCHAFT  
MASSAGEANGEBOT  
SEMINARE  
RESILIENZ  
SCHRITT4FIT  
CHALLENGE  
YOGA

# Betriebliche Gesundheitsförderung 2023

Dienststradleasing  
CLEARINGSTELLE  
GESUNDHEIT  
BODY-CHECK  
Kochworkshop  
„GENUSS FÜR LEIB UND SEELE“  
#LEBENSILFEHEINSBERGRADELT  
YOGA FLOW BASIC  
#LEBENSILFEHEINSBERGLÄUFT  
FOOD-WORKSHOPS  
KRAFT  
ZUMBA TUS OBERBRUCH  
FITNESS-CHECK  
GESUND  
- SEMINAR  
GESUNDER SCHLAF  
#LEBENSILFEHEINSBERG  
WANDERNEIFELSTEIG  
BODY-CHECK  
SEELE  
KÖRPER  
AUSDAUER AUF DAUER  
URLAUB MIT DEM FAHRRAD  
NORDIC WALKING

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



Start  
27.02.

# 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, HS-Oberbruch

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Mitbringen: Lockere Sportbekleidung, Turnschuhe

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

27. 02. 2023  
06. 03. 2023  
13. 03. 2023  
20. 03. 2023  
27. 03. 2023  
03. 04. 2023

Start  
28.02.

# Weight Watchers - kommt wieder in die Lebenshilfe!

Über einen Zeitraum von **6 Monaten** lernen wir, wie wir uns besser ernähren können, die Bedeutung von Bewegung und Entspannung und wie es gelingt dauerhaft umzudenken. Kursbegleitend gibt es ein wöchentliches Treffen und die WeightWatchers-App für unterwegs.

Die Kosten in Höhe von umgerechnet 20 € pro Monat werden vom Angestellten selbst getragen. Wir gewähren einen einmaligen Zuschuss als Arbeitgeber in Höhe von 40 €.



Referentin: **Ingrid Krohn**

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

Teilnehmerzahl: mindestens 30 Teilnehmer

Bitte beachtet, dass die wöchentlichen Treffen KEINE Arbeitszeit sind, hier kann z. B. die Pause genutzt werden.

Termine:  
**dienstags**  
**14:00-14:45 Uhr**

Zeitraum: 28. 02. 2023 - 29. 08. 2023

Start

06.03.

# Urlaub für den Kopf – Entspannung für Körper und Seele

Kleiner Urlaub für Körper und Seele gefällig? Dann bist du hier genau richtig. Egal, ob du nur mal kurz Energie auftanken oder dich intensiv regenerieren möchtest. In diesem Kurs lernst du ein erstes „Best of“ an Entspannungstechniken inklusive der wissenschaftlichen Hintergründe kennen.

So lernst du nicht nur das intensive „Wie?“ sondern auch ein kurzes „Warum?“.



Referentin: **Conny Stienen**  
Zertifizierte Stressmanagement-Trainerin und  
Entspannungskoach (AHAB-Akademie)

Ort: Turnhalle Betrieb 3,  
Borsigstr. 86a, 52525 Heinsberg

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Mitbringen: bequeme Gymnastikmatte, ein kleines Kissen

Termine:

**montags**

**17:15 - 18:30 Uhr**

06.03.2023

13.03.2023

20.03.2023

27.03.2023

17.04.2023

24.04.2023

Start

07.03.

# Rückentraining für einen starken Körper

Das beste Training für unseren Rücken ist ein Ganzkörpertraining. Wir stärken neben dem Rücken auch Bauch, Beine, Schultern und Arme. Das Training besteht aus einer Kombination von Kraftaufbau, Balance- und Koordinationstraining und Beweglichkeit.

Alle Übungen sind mit dem eigenen Körpergewicht oder Theraband.



Trainer: **Björn Witte**

Ort: Turnhalle Betrieb 3,  
Borsigstr. 86a, 52525 Heinsberg

Teilnehmerzahl: max. 10 Teilnehmer

Mitbringen: Bequeme Sportkleidung,  
Gymnastikmatte, Getränk

Termine:

**dienstags**

**17:30 - 18:30 Uhr**

07.03.2023

14.03.2023

21.03.2023

28.03.2023

18.04.2023

25.04.2023

02.05.2023

09.05.2023

16.05.2023

23.05.2023

Start  
09.03.  
10.08.

# Kochworkshop „Genuss für Leib und Seele“

Die Work-Life-Balance ist in unserem stressigen Alltag immer wichtiger! Umso besser, wenn man sich dem Alltag stundenweise entzieht und für sich und seinen Körper sorgt.

Das erwartet dich bei einem genussreichen Abend:

Kreative Menüs, frische Zutaten, Köche, die viele Tipps & Tricks für dich parat halten, und die Freude an der Zubereitung köstlicher Rezepte gemeinsam mit anderen kochbegeisterten Teilnehmern.

Eine zum Menü passende Getränkeauswahl halten wir selbstverständlich auch bereit.

Wünsche, besondere Gerichte zu kochen, sind ebenfalls herzlich willkommen.

Ein Unkostenbeitrag wird durch die Teilnehmer aufgeteilt.



Kursleiter: **Sebastian Erfurth** (Werkstätten)  
und **David Marks** (Werkstätten)

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

Teilnehmerzahl: max. 14 Teilnehmer

Mitbringen: Hunger

Termine:  
**donnerstags**  
**17:30 - 20:30 Uhr**

## Kurs 1

09. 03. 2023  
23. 03. 2023  
Mi 19. 04. 2023  
04. 05. 2023  
01. 06. 2023  
15. 06. 2023

## Kurs 2

10. 08. 2023  
24. 08. 2023  
07. 09. 2023  
21. 09. 2023  
19. 10. 2023  
02. 11. 2023



15.03.

## Fitness-Check

Der Fitness-Schnellcheck für Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft.

22.03.

04.05.

In 20 Minuten erwarten dich 4 Stationen, an denen die unterschiedlichen Fähigkeiten getestet werden inkl.

30.08.

Analyse der Ergebnisse und ein Handout mit praktischen Übungsempfehlungen.

27.09.

19.10.



**Werkstätten Betrieb 1**  
Richard-Wagner-Str. 5  
52525 HS-Oberbruch

**22.03. und 27.09. 2023**  
8:30-16:30 Uhr  
**Besprechungsraum 1c**

**Werkstätten Betrieb 3**  
Borsigstr. 86a  
52525 Heinsberg

**15.03. und 30.08. 2023**  
9:00-14:40 Uhr  
**Turnhalle**

**Werkstätten Betrieb 4**  
Brüsseler Allee 18a  
41812 Erkelenz

**04.05. und 19.10. 2023**  
9:00-14:40 Uhr  
**Besprechungsräume 4a + 4b**

20.03.

## Backen macht glücklich

25.09.

Aus unscheinbaren Zutaten werden schmackhafte Dinge, die uns das Leben versüßen. Backen macht einfach glücklich!

Unter dem Motto „saisonales Backen“ backen wir leckere, der Jahreszeit entsprechende Backwaren. Die Zutaten werden von uns zur Verfügung gestellt.



Referentin: **Gerda Leisten**

Ort: **FuD-Kreativraum (LHC 0.30)**  
**Werkstätten Betrieb 1**  
Richard-Wagner-Str. 5, HS-Oberbruch

Teilnehmerzahl: **max. 8 Teilnehmer**

Termine: **montags 17:00 - 20:00 Uhr**

20.03.2023

25.09.2023



30.03.

## Urlaub mit dem Fahrrad

Radtouren sind mit jedem Fahrrad möglich, vorausgesetzt man fühlt sich darauf wohl. Die Infoveranstaltung richtet sich an alle, die vor haben, mal eine längere Radtour auszuprobieren, Land und Leute zu genießen und das Erholsame einer Mehrtagesradtour, abgestimmt auf die eigene Kondition, zu erleben.

Man kann mit kurzen Touren über 2 Tage vor der Haustür starten und nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Fahrrad, Gepäcktaschen, Ausrüstungsgegenstände wie Navi etc. sowie Literatur sind vor Ort vorhanden, ebenso können wir uns im Internet bewegen, um Einiges praktisch zu erläutern.



Referent: **Edgar Johnen**

Ort: IT-Schulungsraum (LHC 0.20)  
Richard-Wagner-Str. 5  
HS-Oberbruch

### Themen der Infoveranstaltung

- Planung und ggf. Navigation
- Ausrüstung und Packliste
- Veranstalter mit ggf. Gepäcktransport
- Informationsbeschaffung
- Touren vor der „Haustür“

Termin:

Donnerstag **30.03.2023** 17:30-19:30 Uhr

Start

13.04.

27.07.

23.10.

## Zumba

Eine Zumba Fitness-Party ist einfach einzigartig. Ganz einfach nachzumachende Bewegungen, ein effektives Workout, auf das man sich freut und bei dem man gefordert wird.

Die Kurse beinhalten jeweils 7 Einheiten und die Kosten werden von uns als Arbeitgeber übernommen.

**Ort Kurs 1+2:** Turnhalle der Jakob-Muth-Schule  
Parkstr. 16  
52525 HS-Oberbruch

**Ort Kurs 3:** Turnhalle der Grundschule Oberbruch  
Karl-Arnold-Str. 57  
52525 HS-Oberbruch

Veranstalter: TUS-Oberbruch  
Trainerin: **Vanessa Rex**

Uhrzeit: **20:00 - 21:00 Uhr**



immer **donnerstags**

### Kurs 1

13. 04. 2023  
20. 04. 2023  
27. 04. 2023  
04. 05. 2023  
11. 05. 2023  
25. 05. 2023  
01. 06. 2023

immer **donnerstags**

### Kurs 2

27. 07. 2023  
03. 08. 2023  
10. 08. 2023  
17. 08. 2023  
24. 08. 2023  
07. 09. 2023  
14. 09. 2023

immer **montags**

### Kurs 3

23. 10. 2023  
30. 10. 2023  
06. 11. 2023  
13. 11. 2023  
20. 11. 2023  
27. 11. 2023  
04. 12. 2023

Start  
17.04.

# Schritt4fit - Challenge

Nach dem Erfolg der Schritt-Challenge im vergangenen Jahr wollen wir auch dieses Jahr zu einer Team-Challenge aufrufen.

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

Die besten drei Teams werden auf der Sommerparty am 25. 08. 2023 prämiert. Meldet Euch mit Eurem 4er-Team zur Challenge an.

*Weitere Infos und ein Link zur Anmeldung folgen zu gegebener Zeit.*



Zeitraum: **17.04.2023** bis **28.05.2023**

*Eine Uhr mit eigenem Schrittzähler ist auf jeden Fall erforderlich!*

18.04.

## 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)



19.04.

20.04.

24.10.

25.10.

26.10.



### Werkstätten Betrieb 1

Richard-Wagner-Str. 5  
52525 HS-Oberbruch

**19.04. und 25.10. 2023**

8:30-16:30 Uhr

**Besprechungsraum 1c**

### Werkstätten Betrieb 3

Borsigstr. 86a  
52525 Heinsberg

**18.04. und 24.10. 2023**

9:00-14:40 Uhr

**Besprechungsraum 3a**

### Werkstätten Betrieb 4

Brüsseler Allee 18a  
41812 Erkelenz

**20.04. und 26.10. 2023**

9:00-14:40 Uhr

**Besprechungsräume 4a + 4b**



Start  
20.04.  
31.08.

# Ausdauer auf Dauer - Laufkurs für Anfänger

Du wolltest immer schon mal eine halbe Stunde am Stück laufen und 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. 40 €, wird als Zuschuss von uns als Arbeitgeber 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**
- 20. 04. 2023
  - 27. 04. 2023
  - 04. 05. 2023
  - 11. 05. 2023
  - 18. 05. 2023
  - 25. 05. 2023
  - 01. 06. 2023
  - 08. 06. 2023
  - 15. 06. 2023
  - 22. 06. 2023

- Kurs 2**
- 31. 08. 2023
  - 07. 09. 2023
  - 14. 09. 2023
  - 21. 09. 2023
  - 28. 09. 2023
  - 05. 10. 2023
  - 12. 10. 2023
  - 19. 10. 2023
  - 26. 10. 2023
  - 02. 11. 2023

22.04.  
bis  
23.04.

# #LebenshilfeHeinsbergWandertDenEifelsteig

Wir bieten ein Wanderwochenende an, dass uns auf den Eifelsteig führt. Wir reisen samstags morgens nach Kornelimünster an und wandern die Etappe 01 des Eifelsteigs über 14 km nach Roetgen. Dort übernachten wir und starten am nächsten Morgen auf die Etappe 02 über 17 km bis nach Monschau. Danach erfolgt die Rückfahrt nach Hause. Die Kosten für Verpflegung und Übernachtung müssen selbst übernommen werden. Die Anfahrtskosten werden übernommen.

Organisation: **Monique Apps, Martina Cüppers**  
Anmeldeschluss: 03.03.2023

Termin: 22.04. - 23.04.2023  
**Samstag und Sonntag mit Übernachtung**



26.04.

## Body-Check

10.05.

Mit dem Body-Check erfährst du in wenigen Minuten, wie sich dein Körper zusammensetzt und was du tun kannst, wenn du daran etwas ändern möchtest.

13.06.

Folgende Faktoren werden gemessen:

09.08.

BMI, Körperfettanteil, Viszeraler Fettanteil, Gesamtkörperwasser, Muskelmasse, Grundumsatz

05.09.

17.10.



Anbieter: **Barmer GEK**

Dauer: ca. 20 Minuten

# BARMER GEK die gesund experten

### Werkstätten Betrieb 1

Richard-Wagner-Str. 5  
52525 HS-Oberbruch

**13.06. und 17.10. 2023**

8:30-16:30 Uhr

**FuD Kreativraum LHC 0.30**

### Werkstätten Betrieb 3

Borsigstr. 86a  
52525 Heinsberg

**26.04. und 09.08. 2023**

9:00-14:20 Uhr

**Besprechungsraum 3a**

### Werkstätten Betrieb 4

Brüsseler Allee 18a  
41812 Erkelenz

**10.05. und 05.09. 2023**

9:00-14:20 Uhr

**Besprechungsräume 4a + 4b**

27.04.

## #LebenshilfeHeinsbergLäuft

**Gemeinsam ins Ziel - WIR sind dabei - Firmenläufe**

08.09.

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 2023

27.04.2023 **B2Run - Aachen** - 18:30 Uhr

08.09.2023 **3. Heinsberg Lauf** - Uhrzeit folgt

Weitere Termine stehen aktuell nicht fest. Sobald weitere Termine von Läufen bekannt sind, werden wir diese veröffentlichen.



weitere  
Termine  
folgen

Start

10.05.

# Yoga Flow Basic

In diesem Yoga-Kurs - Yoga Flow Basics - werden dir Schritt für Schritt wunderschöne Yoga flows mitgegeben, die kräftigend für deine körperliche wie mentale Gesundheit sind!

Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet aber auch für Menschen, die schon Erfahrungen mit Yoga haben.



- Trainerin: **Hanna Wolf**  
ausgebildet in Vinyasa, Yin & Pranajama Yoga
- Ort: Gymnastikraum Werkstätten Betrieb 1  
Richard-Wagner-Str. 5, 52525 HS-Oberbruch
- Teilnehmerzahl: max. 12 Personen
- Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte,  
Handtuch und Getränk

Termine:

**mittwochs**

**17:30 - 18:30 Uhr**

10. 05. 2023

17. 05. 2023

24. 05. 2023

31. 05. 2023

07. 06. 2023

14. 06. 2023

Start

05.06.

# 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**

05. 06. 2023

12. 06. 2023

19. 06. 2023

26. 06. 2023

03. 07. 2023

10. 07. 2023

17. 07. 2023

24. 07. 2023

13.06.

## Food-Workshops

Ort: Werkstätten Betrieb 1, FuD-Kreativraum (LHC 0.30)  
Richard-Wagner-Str. 5, 52525 HS-Oberbruch

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

17.10.

### Smoothiebowl mit Pfiff

Im Sommer muss was Kühles her und gesund und lecker soll es auch noch sein! Wir erstellen unsere eigene Smoothiebowl mit Chiasamen, Haferflocken und Nüssen. Diese Zutaten liefern wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Selen und Mangan. Die Beeren sind reich an Vitaminen und sogenannten sekundären Pflanzenstoffen.

Dienstag  
13. 06. 2023  
17:30 - 19:00 Uhr

### Immunstarke Powersoup

Unabhängig von der Jahreszeit ist es wichtig, unser Immunsystem zu stärken und gesund zu halten. Welche Lebensmittel besonders günstig für eine immunstarke Ernährung sind und wie diese lecker und schlau kombiniert werden können, zeigen wir Euch in diesem Workshop.

Dienstag  
17. 10. 2023  
17:30 - 19:00 Uhr

17.06.

## #LebenshilfeHeinsbergRadelt

Per Fiets erkunden wir die schöne Maas-Landschaft im Nachbarland.  
Wir planen eine Tour von ca. 50-60 km.

Der Treffpunkt und die Route werden mit den Teilnehmern abgestimmt.

Termin: 17. 06. 2023  
**Samstag, 10:00 Uhr - Ende offen**

Organisation:  
**Monique Apps, Martina Cüppers**



02.09.

## Resilienz - Seminare

04.11.

Resilienz bedeutet, auch in Krisensituationen handlungsfähig und lösungsorientiert zu bleiben.

Die Stärkung individueller Resilienz geschieht durch die Steigerung von Belastbarkeit und innerer Stärke, vor allem durch den Aufbau von Optimismus und Selbstvertrauen sowie geistiger Flexibilität und Körperkraft.

In diesem Seminar erhältst du wertvolle praxisnahe Tipps, wie du deine Resilienz spürbar steigerst. So kannst du schwierige Situationen und Lebensphasen im Alltag meistern.

Das Seminar am 04.11.2023 ist nur für Führungskräfte vorgesehen.



Ort: **Begas-Haus – Trauzimmer**  
Hochstr. 21, 52525 Heinsberg

Uhrzeit: **9:00 - 16:00 Uhr**

### Seminar für Angestellte

Termin: 02. 09. 2023

Teilnehmer: max. 15 Personen

### Seminar für Führungskräfte

Termin: 04. 11. 2023

Teilnehmer: max. 12 Personen

02.12.

## Gesunder Schlaf

Seminar für mehr Power durch gesunden Schlaf

Gut schlafen und ausgeruht aufwachen: für viele Menschen ist das eine Selbstverständlichkeit, für andere dagegen eine Wunschvorstellung.

Die gute Nachricht: Schlafproblemen kann man mit Verhaltensänderungen wirksam entgegenwirken.

In unserem Workshop erhältst du ganzheitliche Informationen rund um das Thema Schlaf und konkrete Tipps, wie du dein Schlafverhalten positiv beeinflussen kannst.



Ort: **Begas-Haus – Trauzimmer**  
Hochstr. 21, 52525 Heinsberg

Uhrzeit: **10:00 - 13:00 Uhr**

Termin: 02. 12. 2023

Teilnehmer: max. 12 Personen



## Massageangebot im Bereich Wohnen



Da ein Großteil der Angestellten des Bereiches Wohnen aufgrund des Schichtdienstes nicht vollumfänglich an unseren Kursangeboten teilnehmen kann, bieten wir im Wechsel in einzelnen Einrichtungen 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 Terminaushänge in den Einrichtungen des Bereiches Wohnen.**



## 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.



Praxis – Büro

**Nuran Joerißen**

Systemische Einzel- & Familientherapeutin

Lindenstr. 2

52538 Gangelt

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

Büro: 02454 9696400 | Mobil: 0163 2501246 | Mail: [mail@nuran-joerissen.de](mailto:mail@nuran-joerissen.de)

# 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](http://www.lebenshilfe-heinsberg-radleasing.de)



# Betriebliche Gesundheitsförderung 2023



## 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

