

## ▣ Individuelles Bewegungs- und Beratungsangebot

Einzelmaßnahme als Basis für eine selbstbestimmte Gesundheitsführung

<b>Kursnummer:</b>	<b>Beratung</b>
<b>Termine:</b>	auf Anfrage
<b>Zeitraum:</b>	ganzjährig
<b>Ort:</b>	Betriebsstätte Kranbahnallee
<b>Voraussetzungen:</b>	Interesse an eigenverantwortlicher Gesundheitsführung
<b>Kursleiter:</b>	Günter Kleinpaß

## Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Betriebliche Gesundheitsförderung der Fliedner Werkstätten bietet Maßnahmen aus den Bereichen Rehabilitationssport, Präventionssport und Gesundheitssport an, die dauerhaft eine berufliche Rehabilitation in den Fliedner Werkstätten und auf dem ersten Arbeitsmarkt unterstützen sollen. Ebenso versteht sich die Betriebliche Gesundheitsförderung der Fliedner Werkstätten als ein ganzheitlicher Ansatz, um die körperliche und seelische Gesundheit der Beschäftigten nachhaltig zu fördern, persönliche Ressourcen zu stärken, Belastungen zu reduzieren und Strategien einer eigenverantwortlichen Gesundheitsführung zu entwickeln.

# Fliedner Werkstätten

Werkstatt für Menschen mit Behinderungen



## Betriebliche Gesundheitsförderung Rehabilitationssport 2020

### Kranbahnallee/Pilgerstraße

## ▣ Ihr Ansprechpartner

Günter Kleinpaß  
Betriebsstätte Kranbahnallee 6  
45473 Mülheim an der Ruhr

Telefon: (0208) 44 48-558  
Mobil: (0151) 402 348 29  
Fax: (0208) 44 48-505  
guenter.kleinpass@fliedner.de

[www.fliedner.de](http://www.fliedner.de)



Perspektive Mensch – seit 175 Jahren.

## Welche Möglichkeiten bietet die Betriebliche Gesundheitsförderung für Sie?

Die angebotenen Präventions- und Rehabilitationsangebote sollen dazu beitragen, Ihre Gesundheit physisch und psychisch zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen.

Auf dem Kursschein können Sie wählen, für welchen Schwerpunkt Sie sich interessieren.

In einem Beratungsgespräch werden dann Ihre persönlichen Möglichkeiten bzw. Zielsetzungen festgelegt.

### ▣ Aktive Entspannung

Progressive Muskelrelaxation als aktive Stressbewältigung

<b>Kursnummer:</b>	<b>KB 1</b>
<b>Termin 1:</b>	donnerstags 8.15-8.45 Uhr
<b>Termin 2:</b>	freitags 8.15-8.45 Uhr
<b>Zeitraum:</b>	ab Januar 2020
<b>Ort:</b>	Reha - Raum Kranbahnallee
<b>Voraussetzungen:</b>	Beratungsgespräch
<b>Teilnehmerzahl:</b>	max. 4 Teilnehmer
<b>Übungsleiter:</b>	Günter Kleinpaß

### ▣ Fit am Arbeitsplatz

Arbeitsplatzorientierte Funktionsgymnastik zur Aktivierung der Ganzkörpermuskulatur

<b>Kursnummer:</b>	<b>KB 2</b>
<b>Termin 1:</b>	mittwochs 8.45-9.30 Uhr
<b>Termin 2:</b>	nach Absprache
<b>Zeitraum:</b>	ab Januar 2020
<b>Ort:</b>	Reha - Raum Kranbahnallee
<b>Voraussetzungen:</b>	Beratungsgespräch / allgemeine Sporttauglichkeit
<b>Teilnehmerzahl:</b>	nach Absprache
<b>Übungsleiter:</b>	Günter Kleinpaß

### ▣ Herz-Kreislauftraining

Aktivierung und Förderung der allgemeinen Fitness und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

<b>Kursnummer:</b>	<b>KB 3</b>
<b>Termin 1:</b>	donnerstags 9.00-9.45 Uhr
<b>Termin 2:</b>	nach Absprache
<b>Zeitraum:</b>	ab Januar 2020
<b>Ort:</b>	Reha - Raum Kranbahnallee
<b>Voraussetzungen:</b>	Beratungsgespräch / allgemeine Sporttauglichkeit
<b>Teilnehmerzahl:</b>	nach Absprache
<b>Übungsleiter:</b>	Günter Kleinpaß

### ▣ Mobilitätstraining bei neurologischen Einschränkungen

Erhaltung und Förderung der allgemeinen Mobilität

<b>Kursnummer:</b>	<b>KB 4</b>
<b>Termin 1:</b>	donnerstags 10.30-11.00 Uhr
<b>Termin 2:</b>	nach Absprache
<b>Zeitraum:</b>	ab Januar 2020
<b>Ort:</b>	Reha - Raum Kranbahnallee
<b>Voraussetzungen:</b>	Beratungsgespräch
<b>Teilnehmerzahl:</b>	nach Absprache
<b>Übungsleiter:</b>	Günter Kleinpaß

### ▣ Gerätegestütztes Fitnessstraining

Trainingsprogramm zur Erhaltung und Förderung der allgemeinen Fitness

<b>Kursnummer:</b>	<b>KB 5</b>
<b>Termin 1:</b>	donnerstags 11.15-12.00 Uhr
<b>Termin 2:</b>	dienstags 14.15-15.00 Uhr
<b>Termin 3:</b>	donnerstags 14.15-15.00 Uhr
<b>Zeitraum:</b>	ab Januar 2020
<b>Ort:</b>	Reha - Raum Kranbahnallee
<b>Voraussetzungen:</b>	Beratungsgespräch / allgemeine Sporttauglichkeit
<b>Teilnehmerzahl:</b>	nach Absprache
<b>Übungsleiter:</b>	Günter Kleinpaß

### ▣ Bürogymnastik

Ein funktionelles Bewegungsprogramm als Präventivmaßnahme bei überwiegend sitzender Tätigkeiten

<b>Kursnummer:</b>	<b>KB 6</b>
<b>Termine:</b>	Tag und Uhrzeit nach Absprache
<b>Zeitraum:</b>	ab Januar 2020
<b>Ort:</b>	Büroservice Pilgerstraße
<b>Voraussetzungen:</b>	Nur für Beschäftigte des Büroservice Pilgerstraße
<b>Teilnehmerzahl:</b>	nach Absprache
<b>Übungsleiter:</b>	Günter Kleinpaß

### ▣ Was hält Mensch gesund?

Möglichkeiten/Strategien zur eigenverantwortlichen Gesundheitsförderung. Der Kurs beinhaltet Theorie und Praxisanteile

<b>Kursnummer:</b>	<b>KB 7</b>
<b>Termine:</b>	montags 13.30-14.45 Uhr
<b>Zeitraum:</b>	ab Januar 2020
<b>Ort:</b>	Reha-Raum Kranbahnallee
<b>Voraussetzungen:</b>	Einführungsgespräch
<b>Teilnehmerzahl:</b>	nach Absprache
<b>Kursleiter:</b>	Günter Kleinpaß

### ▣ Aktive Körperwahrnehmung

Koordination, Gleichgewicht, Kräftigung mit Alltagsbezug  
Der Kurs beinhaltet Theorie und Praxisanteile

<b>Kursnummer:</b>	<b>KB 8</b>
<b>Termine:</b>	nach Absprache
<b>Zeitraum:</b>	ab Januar 2020
<b>Ort:</b>	Reha - Raum Kranbahnallee
<b>Voraussetzungen:</b>	Beratungsgespräch
<b>Teilnehmerzahl:</b>	nach Absprache
<b>Kursleiter:</b>	Günter Kleinpaß