

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

☒ 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

Lahnstraße



www.fliedner.de

Perspektive Mensch – seit 175 Jahren.

Was bedeutet Betriebliche Gesundheitsförderung?

Die Kursangebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung sollen dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Zusätzlich können Sie lernen, wie man selbst auf seine Gesundheit achtet.

Auf dem Kursschein können Sie ankreuzen, für welchen Kurs Sie sich interessieren. In einem Gespräch legen wir dann Ihre persönlichen Ziele fest.

▣ Herz-Kreislauftraining

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

Kursnummer:	L 1
Termin 1:	montags 8.30-9.00 Uhr
Termin 2:	montags, nach Absprache
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Reha – Raum Lahnstraße
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch / allgemeine Sporttauglichkeit
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß

▣ Fit am Arbeitsplatz

Übungen mit Kleingeräten zur Aktivierung und Erhaltung der allgemeinen Fitness

Kursnummer:	L 2
Termin:	montags 9.10-9.40 Uhr
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Reha – Raum Lahnstraße
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch / allgemeine Sporttauglichkeit
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß

▣ Gerätegestütztes Fitnesstraining

Als körperlicher Ausgleich zur täglichen Arbeit und zur Förderung der allgemeinen Fitness

Kursnummer:	L 3
Termin 1:	montags, nach Absprache
Termin 2:	montags, nach Absprache
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Reha – Raum Lahnstraße
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch / allgemeine Sporttauglichkeit
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß

▣ Übungen mit dem Thera-Band

Übungen zur Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur

Kursnummer:	L 4
Termin:	montags, nach Absprache
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Reha – Raum Lahnstraße
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß