

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

Mühlenbergheide



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.

▣ Fit am Arbeitsplatz

Gezielte, arbeitsplatzbezogene Bewegungsabläufe zur Kräftigung der Muskulatur

Kursnummer:	MBH 1
Termin:	dienstags 10.30 - 11.00 Uhr
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Mehrzweckraum Mühlenbergheide
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch / Kurs beinhaltet komplexe Abläufe
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß

▣ Fitnessstraining am Boxsack

Ein Übungsprogramm zur Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur und zur Förderung der Koordinationsfähigkeit

Kursnummer:	MBH 2
Termin:	dienstags 11.15 - 11.45 Uhr
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Mehrzweckraum Mühlenbergheide
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch / allgemeine Sporttauglichkeit
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß

▣ ÜBUNGEN MIT DEM THERA-BAND

Übungen mit dem Thera-Band zur Aktivierung und Kräftigung der Ganzkörpermuskulatur

Kursnummer:	MBH 3
Termin:	dienstags 12.00-12.30 Uhr
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Mehrzweckraum Mühlenbergheide
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch / allgemeine Sporttauglichkeit
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß