

Neu!

Berufsbildungsbereich für Menschen mit psychischer Behinderung und Menschen mit geistiger Behinderung

☑ Individuelle Bewegungsförderung

Ein spezifisches Bewegungsangebot als Einzelförderung oder in der Kleingruppe. Das Angebot ist keine therapeutische Maßnahme! Für Teilnehmer aus dem BBB

Termine:

auf Anfrage

Zeitraum:

nach Absprache

Ort:

Reha – Raum Weseler Straße

Voraussetzungen:

Beratungsgespräch mit Feststellung der Durchführbarkeit

Teilnehmerzahl:

nach Absprache

Übungsleiter:

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.

☑ 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

Fliedner Werkstätten

Werkstatt für Menschen mit Behinderungen



Betriebliche Gesundheitsförderung Rehabilitationssport 2020

Weseler Straße



www.fliedner.de

Perspektive Mensch – seit 175 Jahren.

Arbeitsbereich für Menschen mit geistiger Behinderung

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.

▣ Gerätegestütztes Fitnessstraining/ Herz - Kreislauftraining

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

Kursnummer:	W 1
Termin 1:	mittwochs 10.30-11.00 Uhr
Termin 2:	mittwochs nach Absprache
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Reha – Raum Weseler Straße
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch/allgemeine Sporttauglichkeit
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß

▣ Fit am Arbeitsplatz

In Bewegungsprogramm mit Kleingeräten zur Aktivierung der Ganzkörpermuskulatur

Kursnummer:	W 2
Termin:	mittwochs 11.15-11.45 Uhr
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Reha – Raum Weseler Straße
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß

▣ Rückenfit

Ein Bewegungsprogramm zur Aktivierung und Kräftigung der Rückenmuskulatur

Kursnummer:	W 3
Termin:	nach Absprache
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Reha – Raum Weseler Straße
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß

Berufsbildungsbereich für Menschen mit psychischer Behinderung

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.

▣ Fit am Arbeitsplatz

Offenes Bewegungsangebot

Kursnummer:	W 4
Termin:	freitags 10.30-11.45 Uhr
Zeitraum:	ab Januar 2020
Ort:	Reha – Raum Weseler Straße
Voraussetzungen:	Beratungsgespräch
Teilnehmerzahl:	nach Absprache
Übungsleiter:	Günter Kleinpaß