

Caritasverband für die
Stadt und den Land-
kreis Coburg e.V.

Koordinatorin:
Tatjana Wohlleben

Tel.: 09561/8144-12

Mail:
gesundheit@caritas-
coburg.de

[www.caritas-coburg.de/
betriebliche gesundheitsbildung](http://www.caritas-coburg.de/betriebliche-gesundheitsbildung)

Gesundheitstag 2020

Caritas Betriebliche Gesundheitsbildung

Gesundheitstag „Entspannung und Stressbewältigung“ im Sportland Dörfles - Esbach

Liebe Mitarbeiter/-innen,

im Herbst findet nun unser erster Gesundheitstag zum gewünschten Thema „Entspannung und Stressbewältigung“ statt.

Nachfolgend sind die wichtigsten Informationen zum geplanten Ablauf aufgeführt:

- Wann:** Dienstag, den 20.10.2020 von 9 -16 Uhr
Wo: Sportland Coburg Gymnastikraum und Fitness-Studio
Wer: Mitarbeiter/-innen der Caritas
(min. 6 Personen, maximal 16 Personen)
Was:
- Theorie und Praxis der Stressbewältigung und Entspannung
 - Entspannung durch Bewegung
 - Entspannung durch Atmung

Entspannung durch progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Kurzformen/-übungen zur Entspannung für die Nutzung am Arbeitsplatz
oder zu Hause.

- Sonstiges:**
- bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe, Handtuch und ggf. Decke mitbringen
 - umziehen, Duschen ist für alle Teilnehmer/-innen möglich
 - gemeinsames, kostenloses Mittagessen
 - ab 16 Uhr besteht die Möglichkeit Sauna und Ruheraum zu nutzen
 - parken ist vor Ort möglich
 - es wird ein Bus von der Caritas gestellt
(Treffpunkt 8.30 Uhr Verbandshaus - Mitfahreranahl begrenzt auf 9 Personen)

Anmeldung erfolgt über die ausgehängten Teilnehmerlisten. Anmeldeschluss ist der 12.10.2020.

Alle coronabedingten Hygieneregeln werden selbstverständlich beachtet und umgesetzt.

Wir wünschen allen Teilnehmer/-innen viel Spaß bei der geführten Entspannung!

