

CARITASVERBAND FÜR  
DIE STADT UND DEN  
LANDKREIS COBURG E.V.

KOORDINATORIN:  
TATJANA WOHLLEBEN

TEL: 09561/8144-12

MAIL:  
GESUNDHEIT@  
CARITAS-COBURG.DE

WWW.CARITAS-  
COBURG.DE/  
BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSBILDUNG

MAGAZIN II / 2019

# Caritas

## Betriebliche Gesundheitsbildung Fitness und Kinästhetik

Liebe Mitarbeiter/-innen,

auf den folgenden Seiten erhalten Sie weitere Informationen und Planungen zur betrieblichen Gesundheitsbildung 2019.

**Was hat sich geändert?** Annette Haßmüller hat sich beruflich einer neuen Herausforderung gestellt, somit wird die betriebliche Gesundheitsbildung ab sofort von Tatjana Wohlleben koordiniert.

**Was ist geblieben?** Wir werden weiterhin verschiedene Fitnesskurse im Verbandshaus und im Kinderhaus LEO anbieten. Der nächste Gesundheitstag findet im Herbst statt. Genauere Informationen sind auf den folgenden Seiten zu finden.

### Was ist neu?

Zusätzlich zu den Vergünstigungen der Fitnessverträge im Sportland Dörfles-Esbach, bieten wir nun auch 10er Karten vom Sportland vergünstigt an. Auch hier erhalten alle Mitarbeiter 10% Ermäßigung auf den regulären Preis vom Sportland und 15,00 € Zuschuss vom Caritasverband.

Somit ergeben sich folgende Varianten:

10er Karte für 60 minütiges Training oder Fitnesskurs	<b>56,10 €</b>
10er Karte für unbegrenzte Zeit/Tag Training oder Fitnesskurs	<b>77,70 €</b>

**So einfach funktioniert es:** Karte im Sportland zum vergünstigten Preis kaufen, Quittung und Kopie der personalisierten 10er Karte bei Frau Wohlleben abgeben und los sporteln.

# FITNESSKURSE

## PILATES

**Mittwoch im Verbandshaus  
von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr**

**03.07.2019 - 07.08.2019**



**Pilates** ist eine effektive Sportart, die Kraft, Ausdauer und Haltung verbessert!

## ZUMBA

**Donnerstag im Kinderhaus LEO  
von 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr.**

Der ZUMBA-Kurs wird fortlaufend übers ganze Jahr (außer in den Ferien) angeboten. Interessierte können jederzeit mit einsteigen. Auch ein Reinschnuppern ist zu jederzeit möglich.



## VORSCHAU „FLEXI BAR“

**Im Verbandshaus  
September/Oktober 2019**

Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.



**Flexi Bar** eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen!

Alle MitarbeiterInnen aus den Anlagen 31-33 (z.B. Pflegekräfte, Erzieher und Sozialpädagogen) sind automatisch berechtigt an allen Kursangeboten teilzunehmen. Alle anderen MitarbeiterInnen (z.B. Verwaltungskräfte, Hauswirtschaftskräfte) und unsere Ehrenamtlichen können sich mit einer Pauschale von 48,- € für ein ganzes Jahr beteiligen. Der Verband steuert hier ebenfalls 48,- € zur Finanzierung dazu. Die Teilnahme wird für ein Kalenderjahr festgelegt.

# CARITAS unterwegs

Am 07. Juni 2019 veranstaltet die Neue Presse wieder den sogenannten Firmenlauf. An diesem beteiligt sich unser kreatives Läuferteam.

Im Vordergrund steht die Freude am Laufen in entspannter Atmosphäre.

Der Firmenlauf ist kein Wettkampf, eine Zeitmessung gibt es nicht. Hier gewinnen nicht die schnellsten, sondern die motiviertesten und kreativsten Teams.



Der Start erfolgt um 18.30 Uhr am Kurpark an der Therme Natur in Bad Rodach.

Die **HUK-COBURG Run and Bike-Night** ist Coburgs einzigartige Volkslauf-Nacht für 2er-Teams.

Selbstverständlich haben sich auch hier motivierte Teams zusammengefunden, welche 8 km und 21,1 km gemeinsam bewältigen. Die Teams legen die Distanz mit einem Fahrrad zurück und wechseln sich beim Laufen und Radfahren beliebig ab.

Start ist um 18.00 Uhr (21,1 km) und 19.00 Uhr (8 km) in Coburg-Scheuerfeld, auf dem TSV-Sportgelände in der Hirtengasse. Dort befindet sich auch der Zieleinlauf.



Bei beiden Läufen freuen sich natürlich unsere Teams über Motivation von Außen und hoffen auf viele ZuschauerInnen und BegleiterInnen am Start, an der Strecke und im Ziel.

## GESUNDHEITSTAG - Rückblick

Unser erster Gesundheitstag 2019 fand dieses mal im Sportland in Dörfles-Esbach statt. Der Tag zeigte auf, welche Möglichkeiten gezieltes und individuelles Fitnesstraining für die Gesundheitsförderung bieten kann.



*„Alles in Allem ein gelungener Tag.“  
„Hat sehr großen Spaß gemacht, weiter so.“  
„Schön, dass es so einen Gesundheitstag gibt.“  
„Vielen Dank. Es war ein schöner Tag.“*

so das Feedback der Teilnehmerinnen



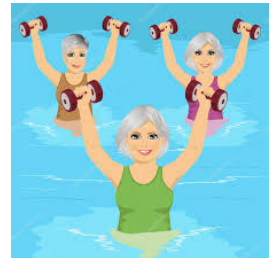
## GESUNDHEITSTAG - Vorschau

Unser zweiter Gesundheitstag 2019 findet im Herbst in der ThermeNatur Bad Rodach, statt. So kann wieder abseits von Lärm, Hektik und Gedränge neue Energie für die Arbeit und den Alltag geschöpft werden.



### TERMIN

wird rechtzeitig bekannt gegeben



### Anmeldungen bei:

Tatjana Wohlleben

Tel: 09561/8144-12

E-Mail: [gesundheit@caritas-coburg.de](mailto:gesundheit@caritas-coburg.de)

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

betriebliche Gesundheitsbildung



Wir wünschen allen TeilnehmerInnen viel Spaß.