

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

KOORDINATIONIN:  
TATJANA WOHLLEBEN

TEL: 09561/8144-12

MAIL:  
GESUNDHEIT@  
CARITAS-COBURG.DE

WWW.CARITAS-  
COBURG.DE/  
BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSBILDUNG

MAGAZIN III/2019

# Caritas

## Betriebliche Gesundheitsbildung Fitness und Kinästhetik

Liebe Mitarbeiter/-innen,

auf den folgenden Seiten erhalten Sie wie gewohnt neue Informationen zur betrieblichen Gesundheitsbildung.

**Geglückter Start mit neuem Anbieter!** Im Februar dieses Jahres sind wir mit dem Sportland Coburg als Vertragspartner in eine neue, leicht veränderte Form der Betrieblichen Gesundheitsbildung gestartet.

Rückblickend auf dieses halbe Jahr sind wir mit dem Verlauf und der Entwicklung sehr zufrieden.

**Altbewährtes hat sich etabliert!** Das Fortführen des Zumba-Kurses mit unserer Trainerin Kerstin Müller, die zusätzlichen Fitnesskurse zu wechselnden Themen durch die neuen Trainer des Sportlandes und die Möglichkeit über das Bonusheftchen in den Genuss eines Thermengutscheines zu kommen sind Angebote, die weiterhin sehr gut von unseren Mitarbeiter/-innen angenommen werden.

**Neues ist gut angelaufen!** Das neue Angebot vom Sportland Dörfles-Esbach eines vergünstigten Vertragstarifes, die Schnupperangebote, die 10er Karte sowie der erste Gesundheitstag im Sportland werden rege genutzt und bringen positive Rückmeldungen.

**Unsere Arbeit kommt an!** Wir haben eine offizielle Einladung zum Bundestreffen der Kinästhetik Gesellschaft Deutschland erhalten, um einen Vortrag über unsere Betriebliche Gesundheitsbildung zu halten. Darauf können wir stolz sein! Neue Kinästhetik Kurse für unsere Sozialstation und unser Hospiz werden wieder angeboten. Auch ein Kinästhetik-Tag ist für den Herbst geplant.

Um unser Angebot weiterhin bedarfsorientiert gestalten zu können, werden wir im November einen Fragebogen an alle Mitarbeiter/-innen austeilen. Nähere Informationen hierzu folgen.

# FITNESSKURSE

## „FLEXI BAR“

Mittwoch im Verbandshaus  
von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

18.09.2019 - 23.10.2019



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

## „ZUMBA“

startet wieder ab dem 12.09.2019

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 „AEROBIC/STEP AEROBIC“

Im Verbandshaus

November/Dezember 2019

Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.



Bei rhythmischer Musik werden Ausdauer, Koordination und Muskulatur gestärkt. Dabei werden die Gelenke geschont und der Gute-Laune-Kick ist garantiert.

# Rückblick CARITAS unterwegs



## Kurz-Übersicht Kooperationsvereinbarung mit dem Sportland Dörfles-Esbach

- einmalige kostenlose Schnupperstunde und unverbindliche Beratung.  
Gutscheine sind bei Frau Wohlleben erhältlich.
- einmalig eine Schnupper-Mitgliedschaft des Sportlandes über 4 Wochen zu einem Sonderbeitrag von 23,00 €
- bei Abschluss einer Fitnessmitgliedschaft 10% Ermäßigung auf den monatlichen Beitrag und zusätzlich einen Zuschuss vom Caritasverband von 15,00 €. folgende Monatsbeiträge ergeben sich für verschiedene Vertragsabschlüsse:

24 Monate - **27,30 €**      12 Monate - **31,80 €**      06 Monate - **40,80 €**

Bereits bestehende Mitgliedschaften können selbstverständlich umgeschrieben werden.

- Vergünstigte 10er Karten mit den gleichen Konditionen der Fitnessmitgliedschaft. Somit ergeben sich folgende Varianten:

10er Karte für 60 minütiges Training/Tag oder Fitnesskurs      **56,10 €**

10er Karte für unbegrenzte Zeit/Tag Training oder Fitnesskurs      **77,70 €**



# GESUNDHEITSTAG in der ThermeNatur Bad Rodach

Unser zweiter Gesundheitstag 2019 findet 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

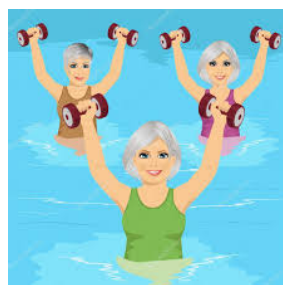
Mittwoch, 13. November 2019

von 9.30 Uhr - 15.30 Uhr

Es werden wieder verschiedene Aktivitäten wie Aquagymnastik, Aquatrampolin, Peeling usw. angeboten. Für das Mittagessen wird eine Auswahl an Gerichten zusammengestellt und für die gemeinsame Fahrt wird ein Bus von der Caritas ebenfalls organisiert.

Jeder Teilnehmer erhält an diesem Tag eine Tageskarte inkl. Sauna. Somit steht es jedem frei den restlichen Tag, nach der Veranstaltung, in Therme oder Sauna ausklingen zu lassen.

Weitere Einzelheiten werden 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.