

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

Caritas

Betriebliche Gesundheitsbildung Fitness und Kinästhetik

Liebe Mitarbeiter/-innen,

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

Auswertung Fragebogen

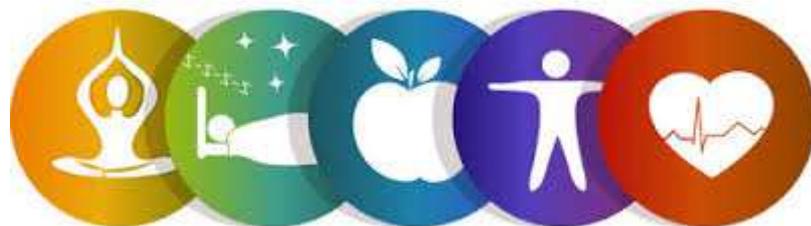
Herzlichen Dank für die rege Teilnahme und das Feedback! Wir können nun einige Aktivitäten bedarfsorientiert anbieten, was auf den folgenden Seiten schon erkennbar ist.

Angebot im Sportland Dörfles-Esbach wird erweitert

Nach den vergünstigten Mitgliedschaften und 10er Karten, wird jetzt neu das 8-wöchige Abnehmprogramm angeboten. Auch hier erhalten Interessierte einen vergünstigten Tarif. Das Konzept wird separat verteilt. Eine ausführliche Beratung im Sportland ist selbstverständlich möglich.

Vorschau für das Jahr 2020

Es finden wieder die regelmäßigen Fitnesskurse statt. Abgerundet werden diese mit passenden Vorträgen und Workshops. Die Gesundheitstage werden ebenso fortgeführt und selbstverständlich kommen auch unsere LäuferInnen und RadlerInnen wieder auf ihre Kosten.

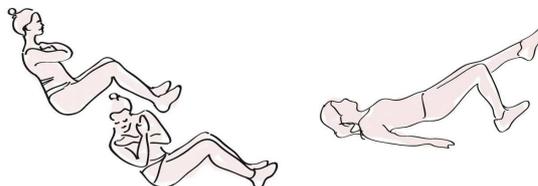


FITNESSKURSE

„Bauch Beine Po“

Mittwoch im Verbandshaus
von 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr

15.01.2020 - 19.02.2020



Bauch Beine Po – die perfekte Kombination aus Kraft, Ausdauer und Straffung!

„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.

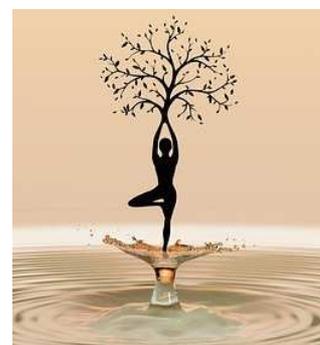


VORSCHAU „YOGA“

Montag im Caritas Hospiz Lebensraum
von 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr
24.02.2020 - 30.03.2020

Yoga ist mehr als halsbrecherisch anmutende Übungen auf der Sportmatte.

Es geht um die Verbindung von Körper, Geist und Seele.



VORTRÄGE / WORKSHOPS / LÄUFE

Bewegter Vortrag „Abnehmen mit Garantie“

Mittwoch, 22.01.2020 von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr

Schulungsraum Caritas Hospiz Lebensraum



Yoga Workshop

Samstag, 15.02.2020 von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr

Sportland Dörfles-Esbach



6. Sparkassen NightRun

Samstag, 09.05.2020

Marktplatz Coburg



Zu allen Veranstaltungen folgen detaillierte Informationen.

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 €** 6 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 € |
- 8 Wochen Abnehmprogramm: **119,10 €**

Wichtig! Bei Abschluss bzw. Erwerb von Fitnessvertrag/10erKarte/Aktionen, bitte unbedingt Kopie vom Vertrag/Karte/Quittung bei Frau Wohlleben abgeben!



GESUNDHEITSTAG - Rückblick

Unser zweiter Gesundheitstag 2019 fand in der ThermeNatur Bad Rodach statt. Es konnte wieder abseits von Lärm, Hektik und Gedränge neue Energie für die Arbeit und den Alltag geschöpft werden.



„Schön, dass es solche Angebote gibt.“

„Bitte weitermachen, gehe gerne hin“

„Danke!“

so das Feedback der Teilnehmerinnen



Quelle neuer Energie

GESUNDHEITSTAG - Vorschau

Der erste Gesundheitstag findet im Frühjahr 2020 im Sportland Dörfles-Esbach statt und steht unter dem Motto „Entspannung und Stressbewältigung“.

Weitere Einzelheiten werden rechtzeitig bekannt gegeben.



Anmeldungen bei:

Tatjana Wohlleben

Tel: 09561/8144-12

E-Mail: gesundheit@caritas-coburg.de

www.caritas-coburg.de/

betriebliche Gesundheitsbildung



Wir wünschen allen TeilnehmerInnen viel Spaß.