

CARITAS COBURG -  
STADT UND LAND

KOORDINATORIN:  
ANNETTE HABMÜLLER

TEL: 09561/814432

MAIL:  
GESUNDHEIT@  
CARITAS-COBURG.DE

WWW.CARITAS-  
COBURG.DE/  
BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSBILDUNG

MAGAZIN I / 2019

# Caritas

## Betriebliche Gesundheitsbildung Fitness und Kinästhetik

Liebe Mitarbeiter/-innen,  
auf den folgenden Seiten erhalten Sie die Information und Planung zur betrieblichen Gesundheitsbildung 2019.

**Was hat sich geändert?** Wie bereits in der Mitarbeiterversammlung dargelegt ist die MAV des St. Josef ausgestiegen. Als weitere Erneuerung konnten wir mit dem Sportland in Dörfles-Esbach einen neuen Kooperationspartner gewinnen. Dadurch stehen den Mitarbeitern Vergünstigungen im Fitnessstudio zur Verfügung. Die genauen Kooperationsvereinbarungen folgen auf den nächsten Seiten.

**Was ist geblieben?** Wir werden auch weiterhin verschiedene Fitnesskurse im Verbandshaus anbieten. Diese finden immer Dienstags von 16:15 Uhr bis 17:15 Uhr statt. Der ZUMBA-Kurs im Kinderhaus Leo bleibt bestehen und wird das ganze Jahr über (außer in den Ferien) angeboten. Ebenfalls werden wieder Gesundheitstage stattfinden. Der Caritasverband wird sich auch weiterhin an besonderen Veranstaltungen (Run and Bike) beteiligen.

Alle Mitarbeiter aus den Anlagen 31-33 (z.B. Pflegekräfte, Erzieher und Sozialpädagogen) sind automatisch berechtigt an allen Kursangeboten teilzunehmen. Alle anderen Mitarbeiter (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.

## Fitnesskurse

Jeden Dienstag im Verbandshaus von 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr

„Ein entspannter und starker Rücken“

vom 19.02.2019 - 26.03.2019

„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“

vom 02.04.2019 - 07.05.2019

„Ausdauertraining inkl. Vorbereitung auf den Lauf“

vom 14.05.2019 - 25.06.2019

Persönlicher Besuch im März durch Herrn Falch vom Sportland Coburg, um Anregungen zu einer Bewegungspause zu geben und individuelle Wünsche abzuklären.

## ZUMBA

Jeden Donnerstag im Kinderhaus von 17.30 Uhr bis 18.15 Uhr.

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

## Gesundheitstag

Am **15.05.2019** findet im **Sportland** ein Gesundheitstag zum Thema „**Heilkraft und Bewegung**“ von 09.30 Uhr bis 16.00 Uhr statt. Genauere Informationen folgen gesondert.

## Run and Bike Night

Am **29.06.2019** findet der **Run and Bike Night** statt. Hier müssen sich jeweils 2 Personen zu einem Team zusammenfinden. Angeboten werden vier verschiedene Wettkämpfe. Genauere Informationen folgen gesondert.

# Übersicht Kooperationsvereinbarung mit dem Sportland

## 1. Fitnessstraining

Jeder Mitarbeiter hat die Möglichkeit eine einmalige kostenlose Schnupperstunde und unverbindliche Beratung zu erhalten. Gutscheine sind bei Frau Haßmüller erhältlich.

Weiterhin können alle Mitarbeiter/-innen der Caritas einmalig eine Schnupper-Mitgliedschaft des Sportlandes über 4 Wochen zu einem Sonderbeitrag von 23,00 € buchen.

Bei Abschluss einer Fitnessmitgliedschaft erhalten die Mitarbeiter folgende Sonderkonditionen auf den monatlichen Beitrag. Als Firmenbonus erhalten alle 10% Ermäßigung auf den regulären Beitrag vom Sportland. Der Caritasverband gibt zusätzlich einen Zuschuss von 15,00 €. Somit ergeben sich folgende Monatsbeiträge für verschiedene Vertragsabschlüsse:

24 Monate - 27,30 €

12 Monate - 31,80 €

06 Monate - 40,80 €

Bereits bestehende Mitgliedschaften können selbstverständlich umgeschrieben werden. Hierzu bitte mit den Mitarbeitern des Sportlandes Kontakt aufnehmen.

## 2. Getränke

Darüber hinaus erhält jedes Mitglied beim Aufladen seiner Getränkekarte mit 25,00 € einen Gegenwert von 30,00 €.

## 3. Stand By

Für alle Mitarbeiter/-innen mit einer gültigen Fitnessmitgliedschaft besteht des Weiteren die Möglichkeit stand by (ohne Vorreservierung) freie Bowlingbahnen, Tennis-, Badminton- und Squashcourts kostenlos zu nutzen. Ein Spielpartner, der keine Mitgliedschaft hat, bezahlt die andere Hälfte des Courts bzw. der Bahn lt. gültiger Preise.

## 4. Vergünstigtes Spielen

Badminton, Bowling und Squash ist für die Mitglieder vergünstigt.

## Wie komme ich an die Vergünstigungen beim Sportland?

Jeder Mitarbeiter/-innen muss einen gültigen Vertrag in Kopie im Caritasverband vorlegen. Bitte bei Frau Haßmüller Zimmer 19 abgeben. Im Gegenzug erhalten die Mitarbeiter eine Stempelkarte, welche im Quartal 12x abgestempelt sein **muss**. Diese bitte bei jedem Fitnessbesuch im Sportland von einem Mitarbeiter vor Ort abstempeln lassen.

Der Mitarbeiter hat keine weiteren Aufwendung. Er zahlt lediglich seinen vergünstigten Monatsbeitrag an das Sportland. Alle anderen Zuschüsse werden direkt zwischen Verband und Kooperationspartner abgewickelt.



### Anmeldungen bei:

Annette Haßmüller

Tel: 09561/8144-32

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

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



Wir wünschen allen Teilnehmern viel Spaß.