



Programm 2024

Betriebliches Gesundheitsmanagement

„Manchmal zeigt sich der Weg erst,
wenn man ihn anfängt zu gehen.“

PAULO COELHO



**Lebenshilfe
Neumarkt**

Kooperationen

AOK Kooperation



„Das wird eine gewinnbringende Zusammenarbeit im Sinne der Beschäftigten der Lebenshilfe Neumarkt“, sind sich alle Verantwortlichen der Lebenshilfe und der AOK bei der Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung sicher. Andreas Dauer, Vorstand Personal und Andreas Moser, Erster Vorsitzender des Vorstands, besiegelten mit Gerhard Lindner, Direktor der AOK in Neumarkt, und Reiner Thumann, Berater für Geschäftskunden, eine enge Zusammenarbeit und gaben gleich den Startschuss für Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Dienstoffahrrad: Kooperation BusinessBike

Wir sind dabei



Fahrrad- Leasing für Arbeitnehmer



Informieren oder persönlichen Vorteil ausrechnen unter
mein.businessbike.de/159D-og1z-n31q-UpEM



Vorwort

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

auch dieses Jahr soll Ihnen unser Programm dazu dienen, einen Einblick zu bekommen, welche Angebote Sie aktuell bei der Lebenshilfe Neumarkt (Lebenshilfe Neumarkt e.V. / JURA-Werkstätten Neumarkt gGmbH) im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements erhalten.

Die Angebote wurden unter anderem mit dem Ziel ausgewählt, Ihre Gesundheit präventiv zu unterstützen, Erkrankungen zu reduzieren bzw. erst gar nicht entstehen zu lassen, das Gemeinschaftsgefühl im Team und das Miteinander zu stärken, Behinderungen und/oder chronische Erkrankungen zu vermeiden sowie eine nachhaltige Sicherung des Arbeitsplatzes zu gewährleisten.

Die Koordination und Organisation übernimmt weiterhin der Arbeitskreis Gesundheitsmanagement. Dieser nimmt Ihre Wünsche auf, wertet sie aus und entwickelt dann mit verschiedenen Anbieter*innen ein möglichst passendes Angebot.

In das aktuelle Programm sind außerdem die Erfahrungen aus dem letzten Jahr mit eingeflossen. Einige Anregungen zur Programmgestaltung aus den überwiegend positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmer haben wir gerne aufgegriffen.

Es werden Ihnen wieder Angebote begegnen, die entweder nur einmalig durchgeführt werden oder mehrmals bzw. fortlaufend. Wir haben auch dieses Mal darauf geachtet, dass die Angebote für Sie, mit Ausnahme von Material, Eintrittsgebühren und ggf. Kostenbeteiligungen bei Einzelangeboten, kostenlos bleiben.

Einige Kurse sind auch für Menschen mit Behinderung geeignet (siehe Hinweis in der jeweiligen Kursbeschreibung). Bei Teilnahme von Menschen mit Behinderung wird von unserer Seite bei Bedarf eine passende Unterstützung sichergestellt.

Es steckt viel Aufwand und kollegiales Engagement in den Angeboten.

Wir bitten Sie daher dringend, sich rechtzeitig und verbindlich anzumelden und sich bei Verhinderung rechtzeitig beim Kursleiter bzw. der Kursleiterin abzumelden.

E-Mail: Gesundheitsmanagement@lebenshilfe-neumarkt.de

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir unseren bisherigen Kooperationspartner, die **AOK** wieder für unser Programm gewinnen konnten. Auch diese Angebote finden Sie im Programm ausgewiesen.

Selbstverständlich können Sie auch weiterhin das Angebot unseres Partners **BusinessBike** nutzen. Leasen Sie sich Ihr Fahrrad nach Maß und bringen Sie damit zusätzlich etwas Bewegung in Ihren Alltag.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Teilnahme und bleiben Sie gesund!

Ihr
AK-Betriebliches Gesundheitsmanagement



Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Tischtennis für Anfänger / Wiedereinsteiger

Kursleiter*in: Michael Hoffmann

Veranstaltungsinhalt: In diesem Schnupperkurs haben Sie die Möglichkeit, Tischtennis kennen zu lernen oder einfach mal wieder zu spielen bzw. zu vertiefen.

Ziele:

- Stärkung der Wahrnehmung, Koordination und Konzentration
- Stärkt die Ausdauer und Geschicklichkeit

Termin/e: Uhrzeit: 18:30 – 20:30 Uhr
Datum: ab 18.04.2024 - 5x donnerstags

Veranstaltungsort: Sporthalle ASV Neumarkt, Deininger Weg 78

Anmeldung bis: 11.04.2024

Teilnehmer*innen: mind. 3 – max. 5

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Sportschuhe mit heller Sohle,
Tischtennisschläger können zur Verfügung gestellt werden

Kategorie: Kurs – inklusiv möglich

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Lauftechnik für Anfänger*innen

Kursleiter*in: Cliff Rüdinger-Härlin

Veranstaltungsinhalt: Laufen (Joggen) ist ein Sport, mit dem man recht niederschwellig beginnen kann. Von der Gewichtskontrolle bis hin zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems kann dieser Sport dabei helfen, gesund zu bleiben. Doch auch beim Laufen handelt es sich um eine Sportart, bei der man viel falsch machen kann und auf Dauer z. B. Beschwerden mit den Knien, dem Rücken oder der Hüfte bekommt. Durch eine richtige Lauftechnik lässt sich dies vermeiden.

Ziele: Erlernen einer gesundheitsförderlichen Lauftechnik

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Datum: ab 15.05.2024 - 5x mittwochs
(15.05 / 05.06 / 12.06 / 19.06 / 26.06.2024)

Veranstaltungsort: Auf der Wiese des Schulgeländes am Höhenberg

Anmeldung bis: 08.05.2024

Teilnehmer*innen: max. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Sportkleidung, Laufschuhe

Kategorie: Kurs – inklusiv möglich

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Klettern und Bouldern für Alle

Kursleiter*in: Lena Sikora

Veranstaltungsinhalt: Willkommen sind alle Kletteranfänger und erfahrene Kletterer mit Toprope- oder Vorstiegserfahrung. Wir bouldern in der Boulderhalle und klettern gemeinsam in der Halle an Toprope-Stationen. Dies ist kein Kletterlernkurs, sondern ein gemeinsames Klettern unter Anleitung und Hilfestellung!

Ziele:

- bessere Selbstwahrnehmung und Konzentration
- Kraftaufbau, Wirbelsäulentlastung, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr
Datum: ab 02.10.2024 - immer mittwochs, solange es Spaß macht

Veranstaltungsort: Kletterhalle Neumarkt, Dreichlingerstr. 14

Anmeldung bis: 25.09.2024 (bitte mit angeben, ob Toprope-Schein vorhanden ist)

Teilnehmer*innen: mind. 3 – max. 6

Teilnahmegebühr: Eintritt und ggf. Leihgebühr

Mitzubringen: Kletterausrüstung kann vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden. Bequeme Sportbekleidung.

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Klettern im Vorstieg

Kursleiter*in: Lena Sikora und Florian Bestle

Veranstaltungsinhalt: Vermittelt werden alle Techniken zum selbständigen Klettern und Sichern an künstlichen Kletteranlagen im Vorstieg. Richtig Clippen aus stabiler Position, Seil ausgeben, Sichern im bodennahen Bereich, Sicherungs- und Sturztraining, sinnvolles Aufwärmen, Sicherungstheorie, Materialkunde, Klettern und Sichern im Vorstieg, Abschluss DAV-Kletterschein Indoor Vorstieg möglich
Voraussetzung: sicheres Klettern im Toprope!

Ziele: Die Teilnehmer*innen sind am Ende des Kurses in der Lage, an künstlichen Kletteranlagen selbständig und unter variablen Bedingungen gemäß DAV-Standard im Vorstieg zu sichern und zu klettern.

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr
Datum: ab 17.04.2024 - 5x mittwochs

Veranstaltungsort: Kletterhalle Neumarkt, Dreichlingerstr. 14

Anmeldung bis: 10.04.2024

Teilnehmer*innen: mind. 4 – max. 6

Teilnahmegebühr: 30 Euro

Mitzubringen: Kletterausrüstung kann vor Ort gegen Gebühr ausgeliehen werden. Bequeme Sportbekleidung.

Kategorie: Kurs

Thema: Kochen

Veranstaltung: Japans Izakaya-Kultur trifft Vietnam

Kursleiter*in: Nicole Hanzl

Veranstaltungsinhalt: Wir kochen zusammen diverse Gerichte aus Japan. Darunter z. B. Wafu-Pasta und Gyoza Teigtaschen. Auch ein paar Desserts sind wieder dabei. Am letzten Termin (23.07.2024) kochen wir vietnamesisch. Wir essen zusammen und räumen danach gemeinsam auf. Es handelt sich nicht um vegetarische Gerichte! Die Termine können einzeln oder zusammen besucht werden.

Ziele:

- Japans Essenskultur und Warenkunde kennenlernen
- Freude an gemeinsamer sozialer Interaktion
- Mit regionalen Zutaten japanisch/vietnamesisch kochen

Termin/e: Uhrzeit: 19:30 – 22:00 Uhr
Datum: 04.06. / 11.06. / 09.07. / 23.07.2024

Veranstaltungsort: Lehrküche des BBB, Geschäftsstelle Lährer Weg 109, Erdgeschoss

Anmeldung bis: 21.05. / 28.05. / 25.06. / 09.07.2024

Teilnehmer*innen: mind. 5 – max. 8

Teilnahmegebühr: 10 bis 15 Euro pro Kursabend (Unkostenbeteiligung Lebensmittel). Bitte passend mitbringen.

Mitzubringen: Kochschürze wenn vorhanden und ggf. Aufbewahrungsdose für übrig gebliebenes Essen.

Kategorie: Kurs – inklusiv möglich

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Yoga für Alle

Kursleiter*in: Silke Fischer

Veranstaltungsinhalt: Jeder Körper ist willkommen! Anhand von Atemübungen und Dehnungen wird für ein entspanntes, reguliertes und geerdetes Körpergefühl gesorgt. Der Stress unserer Leistungsgesellschaft führt oftmals dazu, dass wir den Kontakt zu uns verlieren. Yoga ist eine Technik, die Verbindung zum eigene Selbst fördert.

Ziele:

- Stärkt Körperwahrnehmung und -bewusstsein
- Dehnt und stärkt Sehnen, Bänder, Muskulatur
- Erlernen von Atemübungen, die dich entspannen

Termin/e: Uhrzeit: 09:00 bis 10:30 Uhr
Datum: ab 18.09.2024 10x mittwochs (nur während der Schulzeit)

Veranstaltungsort: Seniorentagesbetreuung/T-ENE, Nürnberger Straße 48

Anmeldung bis: 11.09.2024

Teilnehmer*innen: mind. 6 – max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme/sportliche Kleidung

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Aquafitness und Gymnastikübungen im Wasser

Kursleiter*in: Erna Gimpl

Veranstaltungsinhalt: Wir trainieren im warmen Wasser. Durch den sechzigmal größeren Wasserwiderstand trainieren wir gelenkschonend die Muskelkraft sämtlicher Körperpartien. Das Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung. Die Figur wird getoppt, das Lymphsystem angeregt und das Bindegewebe wird gefestigt.

Ziele:

- Steigerung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- Spaß an der Bewegung im Wasser

Termin/e: Uhrzeit: 16:30 – 17:15 Uhr (Schwimmbad geöffnet ab 16:15 Uhr)
Datum: ab 16.04.2024 - 5x dienstags

Veranstaltungsort: Schwimmbad im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 09.04.2024

Teilnehmer*innen: mind. 6 – max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Badesachen, Badeschuhe, Handtücher

Kategorie: Kurs – inklusiv möglich

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Tanz Improvisation

Kursleiter*in: Theresa Eibner

Veranstaltungsinhalt: Tauche ein in die Welt der Tanzimprovisation, wo Kreativität, Bewegungsfreiheit und Selbstaussdruck im Mittelpunkt stehen. Wir werden verschiedene Musikstilrichtungen tänzerisch erforschen und mit unseren Bewegungen in Raum, Zeit und Dynamik experimentieren. Wir werden an unserem tänzerischen Ausdruck arbeiten und eigene Bewegungskombinationen entwickeln. In diesem Kurs ist jede*r herzlich willkommen.
Für die Teilnahme ist keine tänzerische Vorerfahrung notwendig.

Ziele:

- Verbesserung der Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit
- Künstlerisches Gestalten mit Bewegung zur Musik
- Hinführung und Zeit zum freien (miteinander) Tanzen

Termin/e: Uhrzeit: 18:00 – 19:00 Uhr
Datum: ab 10.10.2024 - 10x donnerstags (außer am 31.10.2024)

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss der Geschäftsstelle, Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 02.10.2024

Teilnehmer*innen: mind. 8 – max. 16

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Bewegungskleidung, Trinkflasche

Kategorie: Workshop

Thema: Achtsamkeit

Veranstaltung: Impulse für mehr Achtsamkeit im Alltag

Kursleiter*in: Franziska Leis

Veranstaltungsinhalt: In dem Vortrag werden sowohl Impulse für (mehr) Achtsamkeit im Alltag präsentiert, als auch Ideen und Anregungen für die Umsetzung in der Arbeit mit Klienten gezeigt.

Ziele:

- Geist, Körper und Seele besser kennenlernen
- Erhalten von Impulsen für die Umsetzung im Alltag
- Erlernen von Methoden, um leichter in die Entspannung zu kommen

Termin/e: Uhrzeit: 16:30 – 17:30 Uhr
Datum: 09.10.2024

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss der Geschäftsstelle, Lärher Weg 109

Anmeldung bis: 07.10.2024

Teilnehmer*innen: mind. 5 – max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken, „warmes“ Getränk (optional)

Kategorie: Workshop

Thema: Kreativität

Veranstaltung: Töpfern eines Nudelsiebs

Kursleiter*in: Christoph Lachner

Veranstaltungsinhalt: Es werden verschiedene Techniken beim Töpfern vorgestellt. Wir arbeiten mit der Technik, die uns individuell zusagt. Das Glasieren findet in unterschiedlichen Farben und Tönen statt. Am Ende halten wir ein individuelles Sieb in den Händen.

Ziele: Kennenlernen von verschiedenen Techniken zur Bearbeitung von Ton und den entsprechenden Glasuren.

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – ca. 18:00 Uhr
Datum: 28.05.2024 (töpfern) und 11.06.2024 (glasieren)

Veranstaltungsort: Werkraum (EG) im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 10.05.2024

Teilnehmer*innen: mind. 3 – max. 8

Teilnahmegebühr: je nach Teilnehmerzahl 6-10 Euro Materialkosten

Mitzubringen: -

Kategorie: Workshop

Thema: Kreatives Malen

Veranstaltung: Neurographik mit Entspannung

Kursleiter*in: Sylvia Hinz



Veranstaltungsinhalt: Mandala war gestern! Mit dieser Zeichentechnik steigern wir Lebensfreude, Ruhe und Harmonie. Wir entdecken unsere angeborene Kreativität. Jedes Bild ist einzigartig und gelungen! Wir erleben entspannende Stunden und zeichnen uns die Welt, wie sie uns gefällt

Ziele:

- Steigerung der eigenen Kreativität in einer entspannten Atmosphäre
- Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins
- Selbstreflexion

Termin/e: Uhrzeit: ab 19:30 Uhr
Datum: 18.04.2024 oder 20.09.2024

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss der Geschäftsstelle, Lähler Weg 109

Anmeldung bis: 15.04.2024 bzw. 16.09.2024

Teilnehmer*innen: mind. 6 – max. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen:

- Weißes DIN A3 und DIN A4 Papier
- Malunterlage
- Schwarze Fine-Liner in verschiedenen Stärken (0,5 – 1,0 mm)
- Einen dickeren, schwarzen Permanent-Marker (z. B. Edding)
- Buntstifte und Spitzer
- Textmarker in verschiedenen Farben

Kategorie: Workshop

Thema: Kochen

Veranstaltung: Käse selber machen

Kursleiter*in: Anja Eckert

Veranstaltungsinhalt: Entdecke die Kunst der Rohmilchkäseherstellung! Tauche ein in die Welt frischer Zutaten, lerne Rohmilch zu verarbeiten und koste köstlichen Käse während der Wartezeit. Werde zur Meisterin bzw. zum Meister der handgemachten Käsekreationen!

Ziele:

- Spaß am selber Herstellen von Lebensmittel
- Kenntnisse erweitern über das Lebensmittel Milch
- Unterschied Rohmilchkäse und erhitzter Milch

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 20:00 Uhr
Datum: 18.06.2024

Veranstaltungsort: Schulküche im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 11.06.2024

Teilnehmer*innen: mind. 6 – max. 12

Teilnahmegebühr: Unkostenbeitrag für Lebensmittel 12 Euro

Mitzubringen: -

Kategorie: Kurs

Thema: Entspannung

Veranstaltung: Autogenes Training

Kursleiter*in: Nicole Sutor

Veranstaltungsinhalt: Die Aufmerksamkeit wird auf körperliche Entspannungsempfindungen wie Ruhe, Schwere und Wärme gelenkt. Diese Tiefenentspannung fördert die innere Ruhe, Gelassenheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit und damit die körperliche und psychische Gesundheit.

Ziele:

- Alltagsbelastungen abbauen
- Innere Ausgeglichenheit finden

Termin/e: Uhrzeit: 13:00 – 14:30 Uhr
Datum: 23.04. / 30.04. / 07.05. und 14.05.2024

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss der Geschäftsstelle, Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 10.04.2024

Teilnehmer*innen: mind. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: (Iso-)Matte und bequeme Kleidung

Lebenshilfe Neumarkt e.V.
Lahrer Weg 109
92318 Neumarkt

Tel. 09181 / 27 33 0
Fax 09181 / 27 33 111

info@lebenshilfe-neumarkt.de
www.lebenshilfe-neumarkt.de

