



Herbstprogramm 2025

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 – 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 eigenen Selbst fördert.

Ziele:

- stärkt Körperwahrnehmung und –bewusstsein
- dehnt und stärkt Sehnen, Bänder, Muskulatur
- erlernen von Atemübungen, die dich entspannen

Termin/e: **Uhrzeit: 9:00 – 10:30 Uhr**
Datum: 17.09.2025 – 10 x (außer in den Herbstferien)

Veranstaltungsort: Wohnen Flutgrabenweg 28 in Neumarkt (Besprechungsraum)

Anmeldung bis: 08.09.2025

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme/sportliche Kleidung

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Bauch-Beine-Po**

Kursleiter*in: Wilfried Bayerl

Veranstaltungsinhalt: Bauch-Beine-Po ist eine Fitnessmethode, die gezielt Problemzonen anstrebt und dazu beiträgt, den Körper zu formen und die Muskelkraft zu stärken. Die Gelenke, Nerven und Muskeln werden mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Diese Methode kommt ganz ohne Geräte aus und bietet Übungen, die jederzeit auch zuhause weitergeführt werden können.

Ziele: • Förderung der Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit

Termin/e: **Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr**
Datum: 02.10.2025, 8 x donnerstags (außer 06.11.2025)

Veranstaltungsort: Turnhalle im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 25.09.2025

Teilnehmer*innen: mind. 5 - max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe bzw. Stoppersocken oder Barfuß

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Schwertkampf Anfängerkurs und Selbstverteidigung**

Kursleiter*in: Michael Hambuch und Philipp Simon (von Schwert und Bogen Historische Kampfkunst Nürnberg)

Veranstaltungsinhalt: Historisches Fechten / Schwertkampf als Kampfkunst nach europäischen und historischen Vorbildern. Nicht nur der Osten hat mit den Samurai und ihrer Schwertkunst eine herausragende Art zu fechten entwickelt, auch in Europa gab es Schwertkampfschulen. Kein Rollenspiel und kein choreographierter Schaukampf, sondern Sport und Kampfkunst.

Ziele:

- Wichtig ist für uns dabei der Bezug der sportlichen Übungen zu unseren inneren Erleben. Jeder Kampf wird im Herzen gewonnen oder verloren und Kampfkunst war immer auch Persönlichkeitsbildend. Diese Aspekte werden nicht nur berücksichtigt, sondern stehen bei uns im Fokus des Weges mit dem Schwert.

Termin/e: **Uhrzeit: 20:00 – 22:00 Uhr**

Datum: vom 06.10.2025 bis einschließlich 27.10.2025, montags

Veranstaltungsort: Turnhalle im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 19.09.2025

Teilnehmer*innen: keine Mindestteilnehmerzahl

Teilnahmegebühr: 47,50 Euro

Mitzubringen: hallentaugliche Turnschuhe,
T-Shirt und lange Sporthose



*Schwertkämpfer der Kampfkunstschule
Schwert & Bogen – Historische Kampf-
kunst Nürnberg*

Kategorie:	Kurs
Thema:	Spaß, Unterhaltung und Stressabbau
Veranstaltung:	Siedler, Hitster, Werwölfe und Co. – Wer spielt mit?
Kursleiter*in:	Brigitte Schorr

Veranstaltungsinhalt: Wie wollen gemeinsam Gesellschaftsspiele entdecken und einfach einen gemütlichen lustigen und entspannten spannenden Abend erleben! Bei Plätzchen, Tee und Schokolade erarbeiten wir uns neue Landschaften, raten und albern, wie es uns gefällt. Gerne können auch immer wieder neue Leute dazu stoßen.

Ziele:

- Gemeinsamkeit erleben
- Spaß haben, Kollegen und Kolleginnen neu kennenlernen

Termin/e:

Uhrzeit: 18:00 – ca. 20:30 Uhr
Datum: ab 10.10.2025 immer freitags
Termine: jeden 2. Freitag im Monat
 (10.10., 14.11., 12.12.25, 12.01.26...)

Veranstaltungsort: Begegnung und Teilhabe (ehemals Offene Hilfen) Badstraße

Anmeldung bis: immer am Mittwoch vor dem Termin
 Anmeldung per E-Mail bei Brigitte Schorr

Teilnehmer*innen: mind. 4 - max. 16

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: evtl. Süßes zum Knabbern

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Aquafitness**

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 und das Lymphsystem kommt in Schwung, das Bindegewebe wird gefestigt.

Ziele:

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

Termin/e: **Uhrzeit: 16:15 – 17:00 Uhr (Schwimmbad geöffnet ab 16:00 Uhr)**
Datum: ab 14.10.2025. 5 x dienstags

Veranstaltungsort: Schwimmbad im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 06.10.2025

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Badekleidung, Badeschuhe, Handtücher

Kategorie: Workshop

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Physiotherapeutische Übungen zur Selbsthilfe**

Kursleiter*in: Wilfried Bayerl

Veranstaltungsinhalt: In einzeltherapeutischen Behandlungen soll auf die Probleme und Einschränkungen des Einzelnen eingegangen werden. Dabei werden Übungen aufgezeigt, die zuhause oder in der Pause durchgeführt werden können. Wichtig zu beachten: Diese Behandlung kann keine Physiotherapie in der Praxis ersetzen! Es findet keine Massage statt! Eine Einheit umfasst 30 Minuten.

Ziele:

- Erarbeiten von Übungen zur Verbesserung und Stabilisierung bei Einschränkungen im Skelettsystem
- Lösen von Blockaden und Verspannungen
- Verbesserung der Beweglichkeit mit individuellen Übungen

Termin/e: **Uhrzeit: 9:30 Uhr dienstags und donnerstags bei Wilfried**
Datum: ab 01.10.2025 bis 17.12.2025 (außer in den Ferien)

Veranstaltungsort: bei Wilfried im Gebäude der Tagesstätte am Höhenberg Raum Physio 2 im UG

Anmeldung bis: jederzeit (Terminvereinbarung per Email)

Teilnehmer*innen: einzeln

Teilnahmegebühr: kostenlos (Achtung keine Arbeitszeit – kann in den Pausenzeiten in Anspruch genommen werden.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Handtuch

Kategorie:

Workshop



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

Thema:

Bewegung

Veranstaltung:

Schnupperstunde AOK - Faszientraining

Kursleiter*in:

Marion Schmidt AOK-Bewegungsfachkraft, Dipl-Sportwiss Präv/Reha

Veranstaltungsinhalt: Ein gut trainiertes Faszien Gewebe trägt sowohl zur Prävention von Muskel- Skeletterkrankungen bei, als auch zur Leistungsfähigkeit von Sportlern. Es beeinflusst die Kraftentwicklung, das Wohlbefinden und die Fitness.

Ziele:

- In dieser Schnupperstunde lernen Sie die optimale Handhabung der Faszienrolle kennen
- Verspannungen können gelockert, verklebte Faszien gelöst und die Durchblutung gesteigert werden
- Die Übungen können nach dem Kurs auch gut zuhause weitergeführt werden

Termin/e:

Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr

Datum: 14.10.2025

Veranstaltungsort:

Mehrzweckraum im Erdgeschoss E.13 in der Geschäftsstelle,
Lährer Weg 109

Anmeldung bis:

01.10.2025

Teilnehmer*innen:

mind. 8 - max. 15

Teilnahmegebühr:

kostenlos

Mitzubringen:

Bitte bequeme Kleidung,
Socken und ein Getränk mitbringen,
Turnschuhe nicht nötig.



Kategorie: Workshop

Thema: In der Weihnachtsbäckerei

Veranstaltung: **Weihnachtsbäckerei – Gemeinsam Plätzchen backen und genießen!**

Kursleiter*in: Anja Eckert

Veranstaltungsinhalt: Starte mit uns in die festliche Backzeit und zaubere in geselliger Runde eine Vielfalt an köstlichen Weihnachtsplätzchen! Gemeinsam backen wir viele verschiedene Sorten, so das Teilnehmende eine bunte Auswahl mit nach Hause nehmen können – ohne selbst alles allein machen zu müssen. Freu dich auf ein gemütliches und fröhliches Back-Event, das nicht nur Zeit, sondern auch Spaß und Weihnachtsstimmung schenkt. Die Lebensmittelkosten werden am Ende fair auf alle umgelegt.

Ziele:

- Spaß am Backen
- Mehrwert von Selfmade
- Zeitmanagement

Termin/e: **Uhrzeit: 9:00 – 12:00 Uhr**
Datum: Samstag, 22.11.2025

Veranstaltungsort: Schulküche im Schulgebäude am Höhenberg, gerne auch mit Kindern

Anmeldung bis: 15.11.2025

Teilnehmer*innen: max. 12

Teilnahmegebühr: Unkostenbeitrag für Lebensmittel werden auf alle umgelegt, ca. 15 bis 20 Euro

Mitzubringen: Schürze, Behälter für Plätzchen

Kategorie: Workshop

Thema: Last Order – Wildkräutergenuss im Herbst

Veranstaltung: Kräuterspaziergang mit Verkostung

Kursleiter*in: Christine Garibasch

Veranstaltungsinhalt: Last Order – Wildkräutergenuss im Herbst. Auch im November bietet die Natur noch eine Fülle an Pflanzen mit wertvollen Inhaltsstoffen – ob vom Baum, von der Wiese oder aus dem Wald. Bei einer herbstlichen Kräutertour lernen Interessierte Wildpflanzen mit all ihren Stärken kennen und erhalten praktische Tipps für den Einsatz in der Küche sowie für die eigene Hausapotheke. Schon kleinste Mengen genügen, um das Wohlbefinden zu fördern. Im Anschluss lädt die Kräuterexpertin zu einer Verkostung ein und beweist mit gesunden Speisen und Getränken aus ihrer Bio-Wildpflanzenküche, dass Wildpflanzen auch im Spätherbst für überraschend schmackhafte Erlebnisse sorgen.

Ziele: • Natur erfahren, Natur schützen

Termin/e: **Uhrzeit: 14:00 – 16:30 Uhr**
Datum: 28.11.2025

Veranstaltungsort: vor der Geschäftsstelle, Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 25.11.2025

Teilnehmer*innen: max. 25

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Becher, kl. Teller, Getränk, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Insektenspray

Kategorie: Workshop

Thema: Kochen

Veranstaltung: **Ramen, Bowls & Curries – Frisch, gesund, lecker!**

Kursleiter*in: Anja Eckert

Veranstaltungsinhalt: Lernt, wie ihr mit frischen Zutaten und aromatischen Gewürzen moderne Gerichte wie Ramen, Bowls und Curries zaubert, die einfach zuzubereiten sind und Körper sowie Seele guttun. Dieser Workshop verbindet Genuss und Gesundheit und bringt neue Inspiration in Eure Küche!

Ziele:

- Spaß am frischen Zubereiten
- frisches Kochen wirkt sich mehrdimensional auf die Gesundheit aus
- schnelle, frische Gerichte

Termin/e: **Uhrzeit: 16:00 – 19:00 Uhr**
Datum: 28.11.2025

Veranstaltungsort: Schulküche im Schulgebäude am Höhenberg, gerne auch mit Kindern

Anmeldung bis: 21.11.2025

Teilnehmer*innen: max. 12

Teilnahmegebühr: Unkostenbeitrag für Lebensmittel werden auf alle umgelegt,
ca. 10 bis 15 Euro

Mitzubringen: Schürze, Behälter für Reste

Lebenshilfe Neumarkt e.V.
Lährer Weg 109
92318 Neumarkt

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

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