



Herbstprogramm 2026

Betriebliches Gesundheitsmanagement

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

PAULO COELHO

Kooperation

Dienstoffahrrad: Kooperation BusinessBike



Wir sind dabei



Fahrrad-
Leasing für
Arbeitnehmer



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



Hinweis: Betriebsvereinbarung

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

Selbstverständlich können Sie 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



Ein Auszug aus den Kommentaren von Kursteilnehmenden

KLANGSCHALENMASSAGE

„Tiefenentspannung pur – MEGA!“

PLÄTZCHEN BACKEN

„In perfekter voradventlicher Stimmung,
11 leckere Sorten Weihnachtsgebäck
gezaubert.“

AQUA FITNESS

„Der Kurs war toll. Erna motiviert uns mit
Ihrer Fröhlichkeit und Ihrem Humor.“

YOGA

„Yoga mit Silke – meine wohltuende Auszeit!“

Kategorie: Kurs

Thema: Entspannung

Veranstaltung: **Klangschalenmassage**

Kursleiter*in: Brigitte Schorr

Veranstaltungsinhalt: Die Klangschalenmassage besitzt eine beruhigende und meditative Wirkung. Die harmonischen Klänge einer Klangschale lassen jede Zelle des Körpers schwingen und bringen so den Körper wieder in Ein-Klang. Der Rhythmus der verschiedenen tibetischen Klangschalen überträgt sich auf den Körper und stimuliert den Energiefluss. Entspannen sie sich und lassen sich auf sanften Wellen treiben. Besonders gut geeignet bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Erschöpfungs- und Unruhezuständen, aber auch bei Kopfschmerzen und Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Diese Entspannung wird **einzel**n für ca. 30 Minuten angeboten.

Ziele:

- Tiefe Entspannung • Lösen von Verspannungen und Blockaden
- Abbau von Stress • Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers

Termin/e: **Uhrzeit: 16:00 und 16:30 Uhr für jeweils 30 Minuten**
Zeitraum: ab sofort (außer in den Ferien)

Veranstaltungsort: dienstags im Tagesstättengebäude am Höhenberg
(EG, Therapieraum „Physio 1“) oder in der Geschäftsstelle (je nach Vereinbarung)

Anmeldung bis: jederzeit (Terminvereinbarung per Email mit Frau Brigitte Schorr)

Teilnehmer*innen: einzeln

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Decke oder Handtuch

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: 19:00 – 21:00 Uhr**

Datum: vom 21.09.2026 bis einschließlich 12.10.2026, montags

Veranstaltungsort: Turnhalle im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 11.09.2026

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: Bewegung

Veranstaltung: **Feierabendyoga**
starte mit Entspannung in deinen Feierabend

Kursleiter*in: Theresa Weigl, Caroline Mößel

Veranstaltungsinhalt: Dieser Abendkurs lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen und den Tag achtsam ausklingen zu lassen. Mit sanften Yogaübungen lösen wir Spannungen, dehnen das Bindegewebe und fördern innere Balance. Unterstützt durch **Meditation und Atemtechniken** findest du zurück zu deiner Mitte und bereitest dich auf einen erholsamen Abend vor.

Ziele:

- Reduziert Stress und fördert tiefgehende Entspannung
- Unterstützt Regeneration von Körper und Geist
- Löst Blockaden und verbessert die Beweglichkeit
- Vertieft die Achtsamkeit und fördert inneren Frieden

Termin/e: **Uhrzeit:** 17:30 – 19:00 Uhr
Datum: 29.09.2026, 06.10.2026, 13.10.2026, 20.10.2026, 27.10.2026, 10.11.2026, 17.11.2026, 24.11.2026, 01.12.2026, 08.12.2026, 15.12.2026, 12.01.2027, 19.01.2027, 26.01.2027, 02.02.2027, 16.02.2027, 23.02.2027, 02.03.2027, 09.03.2027, 16.03.2027

Veranstaltungsort: EG Mehrzweckraum E.13 in der Geschäftsstelle

Anmeldung bis: 25.09.2026

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme/sportliche Kleidung, Gymnastikmatte, eventuell Decke und Kissen

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 06.10.2026 5 x dienstags

Veranstaltungsort: Schwimmbad im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 30.09.2026

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Badekleidung, Badeschuhe, Handtücher

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: Mittwochs, ab 30.09.2026 bis 16.12.2026 (außer am 04.11.2026 und 18.11.2026)

Veranstaltungsort: Wohnen Flutgrabenweg 28 in Neumarkt (Besprechungsraum)

Anmeldung bis: 23.09.2026

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme/sportliche Kleidung

Kategorie: Workshop – Inklusiv möglich mit Betreuer

Thema: Bewegung, Achtsamkeit & Umwelt

Veranstaltung: **Natur, Bewegung & Genuss am Kanal**

Kursleiter*in: Nicole Hanzl

Veranstaltungsinhalt: Wir starten an der Geschäftsstelle der Lebenshilfe und fahren von dort aus direkt auf den historischen König-Ludwig-Radweg. Wir radeln gemütlich und völlig flach am idyllischen Kanal entlang nach Richtheim. Nach einer kurzen Pause am Wendepunkt geht es zurück Richtung Neumarkt. Insgesamt radeln wir 12 Kilometer.

Das große Highlight wartet am Ende: Ein gemeinsames Picknick auf der großen Liegewiese im LGS-Park.

Ziele:

- Achtsamkeit & Erholung: Die Tier- und Pflanzenwelt am alten Kanal und im Park bewusst wahrnehmen und den Alltag hinter sich lassen.
- Gemeinschaft stärken: Ein starkes Miteinander durch gemeinsames Radeln und Picknicken aufbauen.
- Inklusion & Teilhabe: Auch Anfängern oder Teilnehmern ohne E-Bike eine entspannte Radtour in der Gemeinschaft ermöglichen.

Termin/e: **Uhrzeit: 14:30 – 16:30 Uhr**
Datum: Freitag, 04.09.2026

Anmeldung bis: 28.08.2026

Teilnehmer*innen: mind. 5 - max. 10

Teilnahmegebühr: Kostenlos

Mitzubringen: verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike, eigene Getränke und Snacks fürs Picknick, Picknickdecke, Sonnen- und Mückenschutz

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 dass 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, 14.11.2026

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

Anmeldung bis: 06.11.2026

Teilnehmer*innen: max. 12

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

Mitzubringen: Schürze, Behälter für Plätzchen

Kursleiter gesucht!

Wir suchen kreative Köpfe, die Lust und Freude haben, ihr Wissen weiterzugeben, um interne Kurse für Kolleg*innen anzubieten.

Du hast ein Hobby oder Talent, das du gerne teilen möchtest?

Egal ob Fotografie, Pilates, Jonglieren, Musik oder alles was zum Wohlbefinden von Geist und Körper dient. Dann melde dich gerne beim Gesundheitsmanagement, wir freuen uns auf deine Idee!

Du erhältst als Dankeschön für deinen Einsatz 15,00 Euro pro Stunde, zuzüglich evtl. benötigter Vor- und Nachbereitung (je 30 Minuten), über eine Aufwandspauschale (steuer- und sozialversicherungsfrei) ausbezahlt.

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