



Programm 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

BASENFASTEN

„Maria Nerlich verfügt über so viel wertvolles Wissen. Sie ist voller guter Überzeugung und berät bei jeder Frage.“

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.“

PHYSIOTHERAPIE

„Fachlich sehr kompetent, erklärt Zusammenhänge und zeigt Übungen für zu Hause.“

YOGA

„Yoga mit Silke – meine wohltuende Auszeit!“

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Hula-Hoop**

Kursleiter*in: Susanne Niebler

Veranstaltungsinhalt: Der Hula-Hoop-Kurs für Erwachsene ist ein spritziger Mix aus Bewegung, Rhythmus und Spaß. Mit dem Reifen kombinieren wir Hula-Hoop-Grundlagen mit einfacher Gymnastik und aktiven Bewegungen. Der ganze Körper kommt in Schwung, Kurze Abfolgen, Wiederholungen und freies Ausprobieren sorgen für Abwechslung.

Ziele:

- Ziel ist es, den Körper zu kräftigen, die Ausdauer zu steigern und neue Energie zu gewinnen.
- Gleichzeitig soll der Kurs Erwachsenen Freude an Bewegung und ein gutes Körpergefühl vermitteln.

Termin/e: **Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr**
Datum: dienstags: 14.04.2026 – 12.05.2026

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum E.13, Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 26. März 2026

Teilnehmer*innen: mind. 5 - max. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Sportkleidung, Hula-Hoop-Reifen

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung, Fitness und Sicherheit

Veranstaltung: **Just-for-fun- und Fitness-Kickboxen
mit Elementen aus dem Programm TOP-Standing**

Kursleiter*in: Lorenz Gatzhammer

Veranstaltungsinhalt: Faust- und Beintechniken aus dem Bereich Kickboxen, situationsbezogene Konditions- und Koordinationsübungen, Elemente aus dem Projekt TOP-Standing (Ballspiele, Reaktionsspiele, Geräteparcours, Schlagtraining und leichte Kraftausdauerübungen)

Ziele:

- Fit in das Frühjahr 2026
- Verbesserung der körperlichen Fitness, der Reaktionsfähigkeit, Spaß, Spiel, Sport, Stärkung der sozialen und persönlichen Kompetenz.

Termin/e:

Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Datum: Freitag, 17.04.2026
Freitag, 24.04.2026
Freitag, 08.05.2026

Veranstaltungsort: Sporthalle Schule Höhenberg

Anmeldung bis: 27. März 2026

Teilnehmer*innen: ab 8 - 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Teilnahmegebühr: 30,00 Euro

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe und ein Getränk für die Trinkpausen

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 21.04.2026 (außer in den Ferien)

Veranstaltungsort: dienstags im Tagesstättengebäude am Höhenberg
(EG, Therapieraum „Physio 1“)

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: **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 21.04.2026. 5 x dienstags

Veranstaltungsort: Schwimmbad im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 21.04.2026

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Badekleidung, Badeschuhe, Handtücher

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Yoga**
Evening Slow Flow & Yin Yoga – Entspannung & Loslassen

Kursleiter*in: Theresa Weigl

Veranstaltungsinhalt: Dieser Abendkurs lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen und den Tag achtsam ausklingen zu lassen. Mit einem sanften Slow Flow und regenerativem Yin Yoga 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: Dienstags am 12.05.2026, 19.05.2026, 26.05.2026, 09.06.2026, 16.06.2026, 23.06.2026, 30.06.2026, 07.07.2026, 14.07.2026, 21.07.2026 und 28.07.2026

Veranstaltungsort: EG Mehrzweckraum E.13 in der Geschäftsstelle

Anmeldung bis: 05.05.2026

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme/sportliche Kleidung, Gymnastikmatte, Decke und ggf. Kissen

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Yoga**
Morning Flow – Energie & Klarheit für den Tag

Kursleiter*in: Theresa Weigl

Veranstaltungsinhalt: Starte mit Leichtigkeit und Achtsamkeit in den Tag. In diesem aktivierenden Morning Flow wecken wir den Körper sanft auf, bringen den Kreislauf in Schwung und schaffen durch fließende Bewegungen neue Energie. Dynamische Asanas, bewusste Atmung und kurze Meditationen helfen dir, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen – für mehr Kraft, Klarheit und innere Ruhe im Alltag.

Ziele:

- Aktiviert den Stoffwechsel und stärkt Muskeln und Gelenke
- Fördert Konzentration und Gelassenheit
- Unterstützt eine positive, achtsame Tageshaltung
- Verbessert die Atmung und vertieft die Verbindung zum eigenen Körper

Termin/e: **Uhrzeit: 9:00 – 10:30 Uhr**
Datum: Donnerstags am 21.05.2026, 28.05.2026, 11.06.2026, 18.06.2026, 25.06.2026, 02.07.2026, 09.07.2026, 23.07.2026 und 30.07.2026

Veranstaltungsort: EG Mehrzweckraum E.13 in der Geschäftsstelle

Anmeldung bis: 15.05.2026

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme/sportliche Kleidung, Gymnastikmatte

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung und Sicherheit

Veranstaltung: **Sicherheitstraining und Selbstverteidigung**

Kursleiter*in: Lorenz Gatzhammer

Veranstaltungsinhalt: Grundsätze der Selbstverteidigung in Theorie und Praxis, Schlagtraining, Verhalten und Abwehr gegen verschiedene realitätsbezogene Angriffe. Es werden alle Fragen beantwortet.

Ziele:

- Verbesserung der eigenen Sicherheit
- Verbesserung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung der eigenen Einschätzung
- Optimierung der eigenen Kompetenz

Termin/e:

Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Datum: Freitag, 12.06.2026
Freitag, 26.06.2026
Freitag, 03.07.2026

Veranstaltungsort: Sporthalle Schule Höhenberg

Anmeldung bis: 29. Mai 2026

Teilnehmer*innen: mind. 8

Teilnahmegebühr: 30,00 Euro

Mitzubringen: Sportkleidung, Sportschuhe und ein Getränk für die Trinkpausen

Kategorie: Workshop – inklusiv möglich

Thema: Natur und Umwelt – Wildpflanzen voller Saft und Kraft

Veranstaltung: **Kräuterspaziergang mit Verkostung**

Kursleiter*in: Christine Garibasch

Veranstaltungsinhalt: Jetzt sprießt es überall – auf der Wiese und im Wald, und alles strotzt vor gesunden Inhaltsstoffen. Gemeinsam geht es auf eine kleine Rundtour ganz in der Nähe, um Wildpflanzen mit all ihren Stärken kennenzulernen und für uns zu nutzen. Schon Kleinstmengen reichen aus, um die Gesundheit zu fördern.

Ziele: • Natur erfahren, Natur schützen

Termin/e: **Uhrzeit: 16:00 – 17:30 Uhr**
Datum: 08.04.2026

Veranstaltungsort: vor der Geschäftsstelle, Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 04.04.2026

Teilnehmer*innen: max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

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

Kategorie: Workshop – inklusiv möglich

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**

Datum: ab 20.04.2026 (außer in den Ferien)

Veranstaltungsort: 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

Thema: Gesundheit

Veranstaltung: **Basenfasten – Reset für den Körper**

Kursleiter*in: Maria Nerlich

Veranstaltungsinhalt: Basenfasten im Frühling mit Hilfe der Natur.
Was ist Basenfasten? Wobei kann es hilfreich sein? Was bedeutet basische Ernährung und warum sind wir eigentlich zu sauer? Diese und weitere Fragen werden an einem Informationsabend anhand eines Skriptes geklärt. Im Anschluss haben die Teilnehmer die Möglichkeit, eigenverantwortlich das Basenfasten auszuprobieren. Auch besteht die Möglichkeit, dass sich eine Gruppe gründet, die sich regelmäßig trifft und austauscht.

Ziele: • Eigenverantwortliches Basenfasten, evtl. in der Gruppe

Termin/e: **Uhrzeit: 19:00 – ca. 21:00 Uhr**
Datum: 21.04.2026

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss E.14, in der Geschäftsstelle,
Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 14.04.2026

Teilnehmer*innen: mind. 5 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Stifte

Kategorie: Workshop – inklusiv möglich

Thema: Kunst & systemische Impulse

Veranstaltung: **Buddha malen – Farbe, Intuition & Entspannung**

Kursleiter*in: Jolanta Smyk

Veranstaltungsinhalt: Ein offener Malworkshop für alle Interessierten – inklusiv und ohne Vorkenntnisse. Mit Farben, intuitiven Impulsen und kurzen systemischen Anregungen gestalten die Teilnehmenden ihr eigenes Bild, angelehnt an das Motiv „Buddha“. Dabei entstehen individuelle Kunstwerke, die Ruhe, Freude und Kreativität fördern und am Ende mit nach Hause genommen werden können.

Ziele:

- Freude am kreativen Ausdruck
- Entspannung & Stressabbau
- Förderung von Achtsamkeit, Ressourcen & Selbstfürsorge
- ein eigenes Bild fertigstellen und mitnehmen

Termin/e: **Uhrzeit: 14:00 – 18:00 Uhr**
Datum: Samstag, 13.06.2026

Veranstaltungsort: EG Mehrzweckraum E.13 in der Geschäftsstelle

Anmeldung bis: 30.05.2026

Teilnehmer*innen: max. 6 - 8 Personen

Teilnahmegebühr: Materialkosten ca. 15 bis 20 Euro pro Person

Mitzubringen: altes T-Shirt oder Kleidung zum Malen,
Offenheit & gute Laune; optional

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: 23.06.2026

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

Anmeldung bis: 12.06.2026

Teilnehmer*innen: max. 12

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

Mitzubringen: Schürze, Behälter für Reste

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, 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

Ausblick auf den Herbst 2026



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