



Programm 2023

# 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, Leitung Personalwesen 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.



Geplant: Dienstrad-Kooperation



Weitere Informationen folgen.

## Vorwort

Liebe Kollegin, lieber Kollege,  
dieses Programm soll Ihnen dazu dienen, einen Einblick zu bekommen, welche Angebote Sie aktuell bei der Lebenshilfe Neumarkt e.V. und den 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 (Gesunderhaltung), das Gemeinschaftsgefühl im Team und das Miteinander zu stärken, Behinderungen und/oder chronische Erkrankungen zu vermeiden, sowie eine nachhaltige Sicherung des Arbeitsplatzes zu gewährleisten. Für die Koordination und die Organisation bildeten wir einen Arbeitskreis. Dieser ermittelte Ihre Wünsche und wertete sie aus, um dann mit verschiedenen Anbieter\*innen ein passendes Angebot zu entwickeln.

Vielen Dank für die vielzähligen Wünsche und Angebote! Daraus konnten wir dieses erste Programm erstellen. Ihnen werden Kurse begegnen, die entweder nur einmalig angeboten werden oder mehrmals bzw. fortlaufend. Wir haben darauf geachtet, dass die Angebote für Sie kostenlos sind. Daher bitten wir Sie dringend, sich rechtzeitig und verbindlich anzumelden, sowie bei Verhinderung zu entschuldigen.

E-Mail: **[Gesundheitsmanagement@lebenshilfe-neumarkt.de](mailto:Gesundheitsmanagement@lebenshilfe-neumarkt.de)**

Mit Erfolg können wir berichten, dass wir als Kooperationspartner die AOK gewinnen konnten, über die Sie auch Angebote im Programm finden. Darüber hinaus planen wir unter dem Motto „Bewegung“ eine Kooperation mit BusinessBike.

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

Ihr  
AK-Betriebliches Gesundheitsmanagement

---

\*Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist ein ganzheitlicher Ansatz, der darauf abzielt, Rahmenbedingungen zu entwickeln und Strukturen und Prozesse zu steuern, die gesundheitsförderliche Gestaltung der Arbeit und Organisation sowie die Befähigung zum gesundheitsfördernden Verhalten zum Ziel haben.

*Deutsches Institut für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Gesundheitsentwicklung*

**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 20.04.2023 - 5x donnerstags  
ab 12.10.2023 - 5x donnerstags

**Veranstaltungsort:** Sporthalle ASV Neumarkt, Deininger Weg 78

**Anmeldung bis:** 13.04.2023  
05.10.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 3 – max. 5

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

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

**Kategorie:** Kurs

**Thema:** Bewegung

**Veranstaltung:** Joggen mit der richtigen Lauftechnik

**Kursleiter\*in:** Cliff Rüdinger-Härlin

**Veranstaltungsinhalt:** Laufen ist nicht gleich Laufen, es bedarf einer gewissen Technik, die erlernt werden kann, um sich leichter – besser – körperlich schonend zu bewegen.

**Ziele:**

- Ausdauer im Laufen aufzubauen bzw. zu steigern
- Gelenkschonende Bewegungsabläufe kennen lernen und trainieren

**Termin/e:** Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr  
Datum: ab 09.05.2023 - 6x dienstags

**Veranstaltungsort:** HPT Höhenberg, Treffpunkt Innenhof

**Anmeldung bis:** 02.05.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 5

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Laufschuhe

**Kategorie:** Kurs

**Thema:** Bewegung

**Veranstaltung:** Klettern und Bouldern

**Kursleiter\*in:** Lena Sikora

**Veranstaltungsinhalt:** Klettern und Sichern an Toprope-Stationen in der Kletterhalle und Bouldern im Boulderraum

**Ziele:**

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

**Termin/e:**

Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr  
Datum: ab 19.04.2023 - 5x mittwochs  
ab 11.10.2023 - 5x mittwochs

**Veranstaltungsort:** Kletterhalle Neumarkt, Dreichlingerstr. 14

**Anmeldung bis:** 12.04.2023  
04.10.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 3 – max. 6

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Mitzubringen:** Kletterausrüstung kann vor Ort ausgeliehen werden,  
1 Euro pro Ausrüstungsteil

**Kategorie:** Kurs

**Thema:** Bewegung

**Veranstaltung:** Mannschaftssport

**Kursleiter\*in:** Marlene Fersch und Pauline Götz

**Veranstaltungsinhalt:** Verschiedene Sportarten wie Völkerball, Brennball, aber auch Yoga u.v.m. als Team erleben.  
Der Kurs lebt von den Ideen der Kursteilnehmer\*innen.  
Jeder kann sich einbringen und mitgestalten.

**Ziele:**

- Vielseitige Bewegungen mit Kraft, Ausdauer und Spaß
- Verbesserung der eigenen Fitness
- Stärkung eines „Wir-Gefühls“

**Termin/e:** Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr  
Datum: ab 19.04.2023 - mittwochs fortlaufend,  
so lang, wie es Spaß macht

**Veranstaltungsort:** Turnhalle in der Schule am Höhenberg, bei schönem Wetter draußen

**Anmeldung bis:** 12.04.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 5

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche

**Kategorie:** Kurs

**Thema:** Kochen

**Veranstaltung:** Japans Izakaya-Kultur für Zuhause

**Kursleiter\*in:** Nicole Hanzl

**Veranstaltungsinhalt:** Im Rahmen dieses Kochkurses besteht die Möglichkeit, die Kulinarik Japans kennenzulernen. Es wird gezeigt, wie mit leicht verfügbaren Lebensmitteln etwas Leckeres gekocht werden kann. Ein besonderes Highlight sind die Teigtaschen „Gyoza“.

**Ziele:**

- Die Essenskultur Japans kennenlernen
- Wissen über die regionale Zubereitung und Kochweise erhalten

**Termin/e:** Uhrzeit: 19:45 – 21:45/22:00 Uhr  
Datum: 17.04., 24.04., 08.05., 15.05.2023 - 4x montags

**Veranstaltungsort:** Zweigwerkstatt, Winnberger Weg 12, Küche und Speisesaal

**Anmeldung bis:** 11.04.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 5 – max. 8

**Teilnahmegebühr:** Kurs kostenlos, 15,00 € (Unkostenbeteiligung für Lebensmittel)

**Mitzubringen:** Kochschürze (optional)



<b>Kategorie:</b>	Kurs
<b>Thema:</b>	Kochen
<b>Veranstaltung:</b>	Frische Küche – Online kochen
<b>Kursleiter*in:</b>	Anja Eckert

**Veranstaltungsinhalt:** Dieser Workshop gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen. Wir bereiten verschiedene Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Zwischenmahlzeiten, Snacks) zu, die mit wenig Arbeitsaufwand in kurzer Zeit im Alltag umzusetzen sind und der ganzen Familie schmecken. Dabei steht Regionalität und Saisonalität im Fokus, mit dem Motto: Gut für DICH, gut für die Umwelt, gut für den Geldbeutel!

<b>Ziele:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwerb von Zubereitungs Kompetenzen</li> <li>• Reduktion von Lebensmittelabfällen</li> <li>• Regionalität und Saisonalität bei der Speisenplanung beachten</li> <li>• Umsetzung der Ernährungsempfehlungen der DGE</li> <li>• nachhaltige Nahrungszubereitung unter Einbeziehung der vorhandenen Vorräte</li> </ul>
<b>Termin/e:</b>	<p>Uhrzeit: 17:00 – 18.00 Uhr</p> <p>Datum: 11.05., 15.06., 20.07., 21.09., 19.10.2023 - 1x im Monat donnerstags</p>
<b>Veranstaltungsort:</b>	Zu Hause – Voraussetzung: PC oder Laptop mit Kamera und Lautsprecher
<b>Anmeldung bis:</b>	04.05.2023
<b>Teilnehmer*innen:</b>	mind. 5
<b>Teilnahmegebühr:</b>	kostenlos
<b>Mitzubringen:</b>	Rezept(e) gibt es 4-5 Tage vorab mit Einkaufsliste und Vorbereitungstipps bzw. Austauschliste

**Kategorie:** Kurs

**Thema:** Basteln

**Veranstaltung:** Origami – Faltechniken aus Japan

**Kursleiter\*in:** Nicole Hanzl

**Veranstaltungsinhalt:** In diesem Kurs wird vieles rund um die Technik Origami nähergebracht. Welches Material kann verwendet werden, wie und was wird gefaltet uvm.

**Ziele:**

- Kennenlernen der Technik Origami, durch Theorie und Praxis
- Förderung der eigenen Geschicklichkeit und Feinmotorik

**Termin/e:**

Uhrzeit: 19:45 – 21:45 Uhr  
Datum: 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.2023 - 4x montags

**Veranstaltungsort:** Zweigwerkstatt, Winnberger Weg 12, Küche und Speisesaal

**Anmeldung bis:** 04.09.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 5 – max. 8

**Teilnahmegebühr:** 5 € (Unkostenbeteiligung für Papier)

**Mitzubringen:** -

<b>Kategorie:</b>	Kurs
<b>Thema:</b>	Bewegung
<b>Veranstaltung:</b>	Yoga für Alle
<b>Kursleiter*in:</b>	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 20.09.2023 10x mittwochs (nur während der Schulzeit)

**Veranstaltungsort:** Seniorentagesbetreuung/T-ENE, Nürnberger Straße 48

**Anmeldung bis:** 13.09.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 6 – max. 15

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Mitzubringen:** bequeme/sportliche Kleidung

<b>Kategorie:</b>	Vortrag
<b>Thema:</b>	Achtsamkeit
<b>Veranstaltung:</b>	Impulse für mehr Achtsamkeit im Alltag
<b>Kursleiter*in:</b>	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 Kolleg\*innen und Klient\*innen 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

**Termine und Veranstaltungsorte:** Donnerstag, 11.05.2023, 09:30 – 10:30 Uhr,  
Geschäftsstelle, Mehrzweckraum  
Dienstag, 26.09.2023, 16:15 – 17:15 Uhr  
Turnhalle Höhenberg

**Anmeldung bis:** 04.05.2023  
19.09.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 5 – max. 15

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

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

**Kategorie:** Kurs

**Thema:** Bewegungsförderliches Arbeiten

**Veranstaltung:** Augentraining

**Kursleiter\*in:** Patrick Rauner

**Veranstaltungsinhalt:** Immer mehr Menschen haben Sehprobleme, Augenschmerzen und damit einhergehend Verspannungen und vor allem Kopfschmerzen. Die Augenschule ist für jeden geeignet und hilft Ihnen, sich rechtzeitig um die Gesundheit Ihrer Augen zu kümmern und dadurch auch Ihr gesamtes Wohlbefinden zu verbessern. Durch bewährte Methoden der Augenentspannung und des Sehtrainings wird die individuell vorhandene Sehfähigkeit belebt und einseitige Belastungen des Sehsinns werden vermieden.

**Ziele:**

- Für Beanspruchungen des Auges sensibilisieren
- Augenbeschwerden durch Kräftigung, Entspannung & Tipps zur Arbeitsgestaltung vorbeugen
- Die Übungen selbstständig weiterführen

**Termin/e:**

Uhrzeit: 16.00 – 17:00 Uhr, 1x 60 Minuten  
(Theorieteil: 20 Min, Übungsteil & Fragen: 40 Min.)

Datum: 23.05.2023, Dienstag Geschäftsstelle, 1. OG, Raum 1.13  
10.10.2023, Dienstag Online

**Veranstaltungsort:** Geschäftsstelle, 1. OG, Raum 1.13  
zu Hause - Voraussetzung: PC oder Laptop mit Kamera und Lautsprecher

**Anmeldung bis:** 21.05.2023  
04.10.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 8

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Mitzubringen:** -

**Kategorie:** Workshop

**Thema:** Psychische Gesundheit und Führen –  
Psychische Belastungen verstehen, handhaben

**Veranstaltung:** Gesundheitsgerechtes Führen

**Kursleiter\*in:** Frau Susanne Heller, Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft

**Veranstaltungsinhalt:** Der Workshop sensibilisiert und vermittelt Grundlagenwissen, wie psychische Störungen erkannt, verstanden und gehandhabt werden können. Durch die Vermittlung von Basiswissen zu psychischer Gesundheit, Handlungsansätze im Umgang mit psychisch kranken Mitarbeiter\*innen, Austausch in der Gruppe, Rollenklarheit im Umgang mit Betroffenen, Grenzen sowie erarbeiten präventiver Handlung und Erstsprache in der Praxis.

**Ziele:**

- Sensibilisierung zu Grundlagen der psychischen Gesundheit (Belastungen, Beanspruchungen, Ressourcen) und psychischer Störungen (Ursachen, Leitsyndrome)
- Förderung der Reflexion des Führungsverhaltens bei psychisch belasteten und psychisch kranken Mitarbeiter\*innen und Austausch unter Führungskräften
- Nachhaltige Befähigung zu einer gesundheitsförderlichen Führung
- Reflexion und Anpassung der Rahmenbedingungen für gesundheitsgerechte Führung in Bezug auf psychische Belastungen und Beanspruchungen (präventive Maßnahmen)

**Termin/e:** Uhrzeit: 10:00 – 13.00 Uhr  
Datum: Donnerstag, 28.09.2023

**Veranstaltungsort:** Geschäftsstelle, Mehrzweckraum (Erdgeschoss)

**Anmeldung bis:** 31.08.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 8

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Mitzubringen:** –

<b>Kategorie:</b>	Kurs
<b>Thema:</b>	Progressive Muskelentspannung
<b>Veranstaltung:</b>	Stressbewältigung & Ressourcenstärkung
<b>Kursleiter*in:</b>	Nicole Sutor

**Veranstaltungsinhalt:** Progressive Muskelentspannung ist eine leicht zu erlernende und effektive Entspannungsmethode, die Sie dabei unterstützt, zur Ruhe zu kommen. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen verschiedener Muskelgruppen verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung und wirken aktiv Spannungszuständen entgegen. Die Übungen können einfach in den Alltag eingebaut werden, so dass Sie die Methode schnell und unkompliziert einsetzen können.

- Ziele:**
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
  - Förderung der inneren Ruhe
  - gezieltes Entgegenwirken von Spannungszuständen in den Muskeln

**Termin/e:** Uhrzeit 13:30 – 15:00 Uhr  
Datum: 26.04., 10.05., 17.05., 24.05.2023 - 4x mittwochs

**Veranstaltungsort:** Geschäftsstelle, Mehrzweckraum Erdgeschoss

**Anmeldung bis:** 19.04.2023

**Teilnehmer\*innen:** mind. 8 – max. 15

**Teilnahmegebühr:** kostenlos

**Mitzubringen:** Matte, Decke, warme Socken

**Kategorie:**

Vortrag - Online



AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**Thema:**

Online-Seminar „Fit im Office – mit Bürostuhltraining“

**Veranstaltung:**

Bewegungsförderliches Arbeiten (online)

**Kursleiter\*in:**

Marion Schmidt

**Veranstaltungsinhalt:** Das Online-Seminar soll zu mehr gesundheitsförderlicher Bewegung im Berufsalltag motivieren. Rückenschmerzen und Muskelschmerzen sind oft Folgen von langem Sitzen und Bewegungsmangel. In diesem Online-Seminar geht es darum, den Büroalltag ggf. auch im Home-Office aktiver und bewegter zu gestalten. Die Teilnehmer\*innen lernen Ursachen und Entstehung von Rückenschmerzen kennen. Ergonomische Grundkenntnisse und individuelle Anpassungen des eigenen Arbeitsplatzes sollen die Handlungskompetenz im „Office-Alltag“ der Mitarbeiter\*innen fördern, sodass Beschwerden gelindert und vorgebeugt werden können.

**Ziele:**

- Motivation zu mehr Aktivität und Bewegung im „neuen“ Berufsalltag
- Vermittlung von Handlungskompetenz zum Thema Rückengesundheit
- Eigene Gesundheitsziele im „Office-Alltag“ umzusetzen – Tipps und Hilfestellungen um realistische Ziele zu entwickeln und zu erreichen

**Termin/e:**

Dienstag, 23.05.23, 10:00 – 10:45 Uhr  
Dienstag, 14.11.23, 13:00 – 13:45 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Eine Teilnahme direkt am Arbeitsplatz wäre wünschenswert, da ergonomische Einstellungen gleich umgesetzt werden können

**Anmeldung bis:**

16.05.2023  
07.11.2023

**Teilnehmer\*innen:**

mind. 8

**Teilnahmegebühr:**

kostenlos

**Mitzubringen:**

–



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

Tel. 09181 / 46 79 100  
Fax 09181 / 27 33 111

[info@lebenshilfe-neumarkt.de](mailto:info@lebenshilfe-neumarkt.de)  
[www.lebenshilfe-neumarkt.de](http://www.lebenshilfe-neumarkt.de)

