

Kurse Betriebliches Gesundheitsmanagement

Übersicht Programmheft ab September 2023

Link zum vollständigen Heft:

https://lebenshilfe-neumarkt.de/assets/modulare-inhalte/Betriebliches-Gesundheitsmanagement-Programm-2023_Herbst_ePaper.pdf

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Tischtennis für Anfänger / Wiedereinsteiger

Kursleiter*in: Michael Hoffmann

Termin/e: Uhrzeit: 18:30 – 20:30 Uhr

Datum: ab 12.10.2023 - 5x donnerstags

Veranstaltungsort: Sporthalle ASV Neumarkt, Deininger Weg 78

Anmeldung bis: 05.10.2023

Teilnehmer*innen: mind. 3 – max. 5

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Sportschuhe

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Klettern und Bouldern

Kursleiter*in: Lena Sikora

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Datum: ab 11.10.2023 - 5x mittwochs

Veranstaltungsort: Kletterhalle Neumarkt, Dreichlingerstr. 14

Anmeldung bis: 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

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr

Datum: mittwochs fortlaufend, so lang, wie es Spaß macht

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

Teilnehmer*innen: mind. 5

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Trinkflasche

Lebenshilfe Neumarkt e.V.

Geschäftsstelle
Lährer Weg 109
92318 Neumarkt
Tel. 09181 / 2733 0
Fax 09181 / 2733 111
info@lebenshilfe-neumarkt.de
www.lebenshilfe-neumarkt.de

Vereinsregister

VR 40240, Amtsgericht Nürnberg
Vereinsstz: Neumarkt
Vorstand (nach § 26 BGB):
Andreas Moser
Vorsitzender des Präsidiums:
Dr. Wilhelm Baur

Geschäftskonto

Sparkasse Neumarkt
IBAN: DE34 7605 2080 0000 2631 94
BIC: BYLADEM1NMA
Spendenkonto
Sparkasse Neumarkt
IBAN: DE49 7605 2080 0000 0021 88
BIC: BYLADEM1NMA

Kategorie: Kurs

Thema: Kochen

Veranstaltung: Frische Küche – Online kochen

Kursleiter*in: Anja Eckert

Termin/e: Uhrzeit: 17.00-18.00Uhr

Datum: 21.09., 19.10.2023 - 1x im Monat donnerstags

Veranstaltungsort: Zu Hause – Voraussetzung: PC oder Laptop mit Kamera und Lautsprecher

Anmeldung bis: 14.09.2023

Teilnehmer*innen: mind. 5

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Rezept(e) gibt es 4-5 Tage vorab mit Einkaufsliste und Vorbereitungstipps bzw. Austauschliste

Kategorie: Kurs

Thema: Basteln

Veranstaltung: Origami – Falttechniken aus Japan

Kursleiter*in: Nicole Hanzl

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: –

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Yoga für Alle

Kursleiter*in: Silke Fischer

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

Kategorie: Vortrag

Thema: Achtsamkeit

Veranstaltung: Impulse für mehr Achtsamkeit im Alltag

Kursleiter*in: Franziska Leis

Termin: Datum & Uhrzeit: Dienstag, 26.09.2023, 16:15 – 17:15 Uhr

Veranstaltungsort: Turnhalle Höhenberg

Anmeldung bis: 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

Termine: Datum: 10.10.2023, Dienstag Online

Veranstaltungsort: zu Hause - Voraussetzung: PC oder Laptop mit Kamera und Lautsprecher

Anmeldung bis: 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

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: –

Kategorie: Vortrag - Online

Thema: Online-Seminar „Fit im Office – mit Bürostuhltraining“

Veranstaltung: Bewegungsförderliches Arbeiten (online)

Kursleiter*in: Marion Schmidt

Termin/e: 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: 07.11.2023

Teilnehmer*innen: mind. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: –