

C. Bewegungsangebote

■ Lauffreife

Treffpunkt: Eingang Hs. 21
Termine: jeden Donnerstag, 17.00 Uhr

■ Zirkeltraining

Trainer: Richard Poschmann
Veranstaltungsort: Sporthalle Hs. 40
Termine: 02.11.20 / 09.11.20 / 16.11.20
Jeweils 16.30 – 17.30 Uhr

■ Yoga

Trainerin: Marion Kübert
Veranstaltungsort: Sporthalle Hs. 40
Termine: jeden Mittwoch, außer in den Schulferien
Start des Kurses: 08.01.2020 17.00 – 18.30 Uhr

■ Zumba

Trainerin: Andrea Hübner
Veranstaltungsort: Sporthalle Hs. 40
Termine: jeden Dienstag, außer in den Schulferien
Start des Kurses: 07.01.2020 17.00 – 18.00 Uhr

■ Fußballtennis

Trainer: Armin Rachor
Veranstaltungsort: Hs. 40, Sporthalle
Teilnehmerzahl: maximal 10 Personen

Für alle die Spaß mit dem Ball am Fuß haben möchten.
Leichte Bewegung, gemeinsames Aufwärmen, geringe
Intensität, Spaß am Spiel.

Termine: 23.01.20 / 30.01.20 / 06.02.20 / 13.02.20 / 20.02.20 /
27.02.20 / 05.03.20 / 12.03.20 / 19.03.20 / 26.03.20
Jeweils 17.00 – 18.30 Uhr

■ Boot Camp

Trainer: James Johnson
Veranstaltungsort: Gelände,
bei schlechtem Wetter Sporthalle Hs. 40

Im Training geht es darum sich an seine Grenzen zu
bewegen und diese auch einmal zu überwinden. Kurz

gesagt: „Ausdauer-, Kraft- und Cardiotraining mit ein
klein wenig militärischem Drill!
Entsprechende Kleidung für Outdoor-Sport mitbringen.

pro Kurs 5 Termine, Donnerstag
1. Kurs: 23.04.20 / 30.04.20 / 07.05.20 / 14.05.20 / 28.05.20
2. Kurs: 08.10.20 / 15.10.20 / 22.10.20 / 29.10.20 / 05.11.20
Jeweils 17.00 – 18.00 Uhr



D. Betriebssportgruppe

■ Gymnastik

Kursleiter: Peter Rossdeutscher
Veranstaltungsort: Hs. 40, Sporthalle
Termine: jeden Dienstag, 19.00 – 20.30 Uhr

■ Fußball

Kursleiter: Ralf Seifarth
Veranstaltungsort: Hs. 40, Sporthalle
Termine: jeden Montag, ab 20.00 Uhr

■ Kraftsport

Für alle Mitglieder der Betriebssportgruppe
nach Anmeldung und Einweisung
Veranstaltungsort: Hs. 17, Sportraum

■ Basketball

Kursleiter: Dr. Markus Schröter
Veranstaltungsort: Hs. 40, Sporthalle
Termine: jeden Montag, 17.30 – 19.00 Uhr



Bezirk Unterfranken

Krankenhaus für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatische
Medizin Lohr am Main

DER BEZIRK | BERÄT | HILFT | FÖRDERT

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN LOHR AM MAIN

Am Sommerberg
97816 Lohr a. Main
Telefon 09352/503-0
e-mail: info@bezirkskrankenhaus-lohr.de



KLINIK FÜR PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN LOHR AM MAIN

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote 2020

Anmeldung über die Intranet Seite „Fortbildung-Intern“



Bezirk
Unterfranken



Wir freuen uns, Ihnen auch in diesem Jahr ein umfangreiches Programm mit neuen Kursen anbieten zu können und möchten Sie mit diesem Angebot unterstützen, die täglichen Herausforderungen besser zu meistern.

Das Kursangebot im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Betriebssportgruppe erfolgt in der Freizeit. Der Arbeitgeber stellt in der Regel die Lehrkraft/den Trainer und die Räumlichkeiten zur Verfügung.

„Sie sind uns wichtig und Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen“



Kursangebot

A. Ernährung

■ Gesundheitswochen in der Kantine „Wohlfühl-Gerichte“

Jeden ersten Mittwoch im Monat bietet unsere Küche in der Kantine ein gesundes „Wohlfühl-Gericht“ an. Das aktuelle Angebot finden Sie auf den jeweiligen Speiseplänen.

■ Grundlagen einer vollwertigen Ernährung

Referentin: Maria Voll

Veranstaltungsort: Hs. 2, 1. OG

Termin: 11.03.2020 14.15 – 15.45 Uhr

■ Ernährung bei Schichtarbeit

Referentin: Dipl. oec. troph. Gabriele Schäfer

Veranstaltungsort: Hs. 2, 1. OG

Schichtarbeit ist für die Mitarbeiter eine tägliche Herausforderung, nicht nur in Bezug auf Arbeit und Familie. Auch der Stoffwechsel wird deutlich mehr gefordert als bei regelmäßigen Arbeitszeiten. Der Vortrag gibt Ihnen Impulse, wie eine ausgewogene Ernährung zum Erhalt der Gesundheit trotz Schichtarbeit gelingen kann.

Termin: 22.09.2020 15.30 – 16.30 Uhr

B. Prävention

■ Gesellschaftsspiele-Abend

Leitung: Dr. Carsten Pohl

Veranstaltungsort: Hs. 21, großer Konferenzraum

Es werden spannende, lustige und interessante Brett- und Kartenspiele vorgestellt, erklärt und zusammen gespielt. Das Angebot reicht von Klassikern wie „Die Siedler von Catan“ oder „Carcassonne“ über kommunikative Spiele wie „Tabu“ oder „Activity“, kooperative Spiele wie „The Magic Maze“ oder „Mysterium“, Deduktionsspiele wie „Die Werwölfe von Dusterwald“ oder „Coup“, Legespiele wie „Qwirkle“ oder „Einfach genial“, Deckbauspiele wie „Dominion“ oder „Thunderstone“ bis hin zu aktuellen Spielehits wie „Colt Express“ oder „Azul“. Es steht ein ausreichendes Angebot von Spielen zur Verfügung. Eigene (Lieblings)spiele können natürlich auch gerne mitgebracht werden.

Termine: 20.01.20 / 03.02.20 / 09.03.20 / 06.04.20 / 04.05.20 / 15.06.20 / 13.07.20 / 03.08.20 / 07.09.20 / 05.10.20 / 02.11.20 / 07.12.20
Jeweils 17.00 – ca. 19.00 Uhr

■ Malen mit Musik

Referent: Michael Henning

Veranstaltungsort: Hs. 2, EG

Teilnehmerzahl: maximal 7 Personen

Termin: 27.05.2020 13.30 – 16.00 Uhr

■ Klangmeditation

Referent: Anna Kraus, Musiktherapeutin M.A.

Veranstaltungsort: Hs. 13, Musiktherapieraum

Termine: 02.03.20 / 08.06.20 / 05.10.20 / 21.12.20
Jeweils 16.30 – 17.15 Uhr

Erfahren Sie wohltuende Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Die Klangmeditation bietet eine Möglichkeit den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen, den Geist zu beruhigen und die Lebensenergie wieder neu aufzutanken. Mit Hilfe von vibro-akustischen Instrumenten entsteht ein Klangteppich. Sie hören nicht nur die Klänge, sondern spüren sie auch. Durch die Obertöne der Klangschalen gelangen Sie schnell in einen Entspannungszustand.

■ Achtsamkeit und Lebensfreude

Referentin: Claudia Hahne-Ebert

Veranstaltungsort: Hs. 2, 1. OG

Mit Achtsamkeit zu mehr Glück und Lebensfreude. Selbsthilfe-Gurus predigen diese Begriffe, aber was bedeuten sie wirklich? Was genau ist Achtsamkeit? Und wirst du wirklich mehr Lebensfreude empfinden, wenn du dich in Achtsamkeit übst?

Termin: 24.03.2020 15.00 – 16.30 Uhr

■ Filzen

Referentin: Monika Lorenz

Veranstaltungsort: Hs. 2, EG

Teilnehmerzahl: 6 Personen pro Termin

Sicher haben Einige schon mal ungewollt einen Wollpulli oder Socken zu heiß in der Waschmaschine gewaschen und dadurch verfilzt. Wir setzen heißes Wasser, Schmierseife und unserer Hände Bewegung gezielt ein um ungesponnene Wolle zu „filzen“.

Termine:

02.03.2020	Türstopper in Form eines großen Kieselsteins (Stein in entsprechender Größe mitbringen).
09.03.2020	Blüten in verschiedenen Größen
26.10.2020	Handstulpen
02.11.2020	Windlichter (Weck- oder Marmeladengläser bitte mitbringen).

Für alle Termine bitte zusätzlich Backblech oder wasserfestes Tablett sowie 2 – 3 Handtücher mitbringen. Materialkosten je nach Verbrauch ca. 5 – 8 Euro. Jeweils 16.00 – 18.00 Uhr

■ Freies Gestalten

Referent: Annette Passlack

Veranstaltungsort: Kunsttherapie Forensik

Teilnehmerzahl: maximal 6 Personen

Art-Journal, Zeichnen und Gestalten von Keilrahmen, Stühlen etc.
Keilrahmen, Stühle und andere zu gestaltende Gegenstände bitte selber besorgen und mitbringen.

Termine: 13.01.20 / 10.02.20 / 09.03.20 / 20.04.20 / 11.05.20 / 08.06.20 / 20.07.20 / 24.08.20 / 14.09.20 / 05.10.20 / 09.11.20 / 07.12.20
Jeweils 16.30 – 19.30 Uhr