



# Gesundheitsförderungsprogramm

Erstes Halbjahr 2019



 **AKADEMIE**  
Ortenau Klinikum



Mitglied im CLINOTEL  
Krankenhausverbund

# **Gesundheitsförderungsprogramm 2019**

# Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

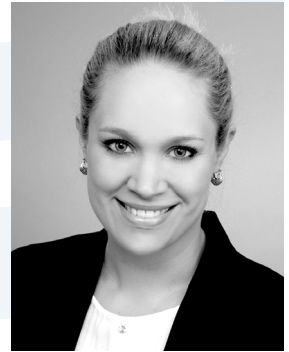
acht Jahre sind seit der Premiere des Gesundheitsförderungsprogrammes für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Ortenau Klinikums vergangen. In dieser Zeit haben wir Ihnen eine große Anzahl an Kursen, Vorträgen, Seminaren und Workshops rund um das Thema Gesundheit angeboten, die Sie mit großem Interesse wahrgenommen haben. Nur eine verschwindend geringe Anzahl an Kursen musste aufgrund mangelnder Anmeldungen abgesagt werden.

Dies ist bei weitem nicht selbstverständlich und zeigt uns, dass sich die Betriebliche Gesundheitsförderung mittlerweile fest im Ortenau Klinikum etabliert hat!

Damit Sie fit und möglichst entspannt in das neue Jahr starten können, haben wir für Sie erneut ein abwechslungsreiches und umfangreiches Programm zusammengestellt.

Wir freuen uns über Ihr Feedback, denn auch wir wollen uns stetig verbessern und gezielt auf Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse eingehen.

Das Team der Betrieblichen Gesundheitsförderung wünscht Ihnen viel Freude bei der Teilnahme an unseren Angeboten!



A handwritten signature in cursive script, reading "Carina Heitmann".

A handwritten signature in cursive script, reading "Nora Steinhauser".

Carina Heitmann  
Personaldirektorin

Nora Steinhauser  
Referentin Betriebliche Gesundheitsförderung

# Betriebliche Gesundheitsförderung am Ortenau Klinikum

## Zentrale

Nora Steinhauser  
Referentin Betriebliche Gesundheitsförderung  
Telefon 0781 472-8364  
Fax 0781 472-1096  
E-Mail  
nora.steinhauser@ortenau-klinikum.de

## Ansprechpartner an den Standorten des Ortenau Klinikums

### Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch

Josef-Wurzler-Straße 7  
77855 Achern

Franziska Müller  
Gesundheitsbeauftragte  
Telefon 07841 700-0 (Piepser 550)  
Fax 07841 700-2090  
E-Mail  
franziska.mueller@ortenau-klinikum.de

---

### Ortenau Klinikum Kehl

Kanzmattstraße 2  
77694 Kehl

Wolfram Britz  
Gesundheitsbeauftragter  
Gesundheits- und Krankenpfleger  
Telefon 07851 873-0  
Fax 07851 873-212  
E-Mail  
w.britz@bip-freiburg.de

---

### Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Postfach 1727  
77931 Lahr

Harry Huhn  
Leitung Physiotherapie  
Gesundheitsbeauftragter  
Telefon 07821 93-2360  
Fax 07821 93-2176  
E-Mail  
harry.huhn@ortenau-klinikum.de

## **Ortenau Klinikum Offenburg**

Weingartenstr. 70  
77654 Offenburg

Nora Steinhauser  
Referentin Betriebliche Gesundheitsförderung

Telefon 0781 472-8364  
Fax 0781 472-1096  
E-Mail  
nora.steinhauser@ortenau-klinikum.de

---

## **Ortenau Klinikum Wolfach**

Oberwolfacher Straße 10  
77709 Wolfach

Regina Dieterle  
Gesundheitsbeauftragte  
Telefon 07834 970-104  
Fax 07834 970-499  
E-Mail  
regina.dieterle@ortenau-klinikum.de

---

## **Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum**

Fußbach 5  
77723 Gengenbach

Mechthilde Seger  
Personalbüro  
Telefon 07803 805-110  
Fax 07803 805-150  
E-Mail  
mechthilde.seger@ortenau-klinikum.de

# Anmeldung an den Standorten des Ortenau Klinikums

## **Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch**

Josef-Wurzler-Straße 7  
77855 Achern

Franziska Müller  
Gesundheitsbeauftragte  
Telefon 07841 700-0 (Piepser 550)  
Fax 07841 700-2090  
E-Mail  
franziska.mueller@ortenau-klinikum.de

---

## **Ortenau Klinikum Kehl**

Kanzmattstraße 2  
77694 Kehl

Barbara Janssen-Langenstein  
Sekretariat Verwaltung  
Telefon 07851 873-102  
Fax 07851 873-212  
E-Mail  
Barbara.Janssen-Langenstein@ortenau-klinikum.de

---

## **Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim**

Postfach 1727  
77931 Lahr

Stela Ciolacu  
Personalabteilung  
Telefon 07821 93-2027  
Fax 07821 93-2176  
E-Mail  
stela.ciolacu@ortenau-klinikum.de

## **Ortenau Klinikum Offenburg**

Weingartenstr. 70  
77654 Offenburg

Nora Steinhauser  
Referentin Betriebliche Gesundheitsförderung  
Telefon 0781 472-8364  
Fax 0781 472-1096  
E-Mail  
nora.steinhauser@ortenau-klinikum.de

---

## **Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum**

Fußbach 5  
77723 Gengenbach

Mechthilde Seger  
Personalbüro  
Telefon 07803 805-110  
Fax 07803 805-150  
E-Mail  
mechthilde.seger@ortenau-klinikum.de

---

## **Ortenau Klinikum Wolfach**

Oberwolfacher Straße 10  
77709 Wolfach

Regina Dieterle  
Gesundheitsbeauftragte  
Telefon 07834 970-104  
Fax 07834 970-499  
E-Mail  
regina.dieterle@ortenau-klinikum.de

# Inhaltsverzeichnis

- 3 Vorwort
- 4 Betriebliche Gesundheitsförderung am Ortenau Klinikum
- 6 Anmeldung an den Standorten des Ortenau Klinikums
- 8 Inhaltsverzeichnis

## 11 Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch

- 12 Mitarbeitergymnastik
- 13 Rückengymnastik
- 14 Ski-Langlauf Kurs
- 15 Zumba® Fitness

## 17 Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

- 18 Aqua Fitness
- 19 Arbeiten mit Ton
- 20 Bauch-Beine-Po
- 21 Body and Mind
- 22 Body-Sling-Training
- 23 Faszien Training
- 24 Funktionelles Ganzkörpertraining
- 25 Geführte Mountain-Bike-Touren
- 26 Jiàn Kāng Dào – Achtsamkeit in der Bewegung
- 27 Jogging/Lauftreff
- 28 Lebe Balance
- 29 Nordic-Walking
- 30 Pilates
- 31 Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen
- 32 Softe Geräte Power
- 33 Taoistische Gesundheitsübungen am Morgen
- 34 Yoga, Atmung und Meditation



- 35 Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl**
- 36** Achtsamkeitsübung: Formen der Meditation kennenlernen
- 37** Aroha®
- 38** Aromapflege Workshop
- 39** Beckenbodengymnastik
- 40** Augenentspannung und Sehtraining
- 42** Betriebsfußball
- 43** Biomechanische Haltungs- und Ganganalyse bzw. sportorientierte Laufbandanalyse
- 44** Body and Mind
- 45** Bodyfit
- 46** Brustselbstuntersuchungskurs
- 47** Business Yoga
- 48** Feldenkrais und die Entdeckung des Selbstverständlichen
- 49** Führerschein zur Selbstverteidigung
- 50** Fit durch Gerätetraining
- 52** Gesunde Faszien
- 53** Gong-Meditation
- 54** Hui Chun Gong Anfänger
- 55** Hui Chun Gong Fortgeschrittene
- 56** Nordic-Walking
- 57** Ohrakupunktur nach dem „NADA-Protokoll“
- 58** Präventive Rückenschule – am Dienstag
- 59** Präventive Rückenschule – am Mittwoch
- 60** Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson
- 61** Rückengymnastik
- 62** Vortrag „Ein gutes Bauchgefühl – wie die Verdauung unser Wohlbefinden beeinflusst“
- 63** Yoga früh

- 64 Yoga spät
- 65 Yoga sanft
- 66 Zumba® Fitness – am Donnerstag
- 67 Zumba® Fitness – am Freitag
- 68 Zumba® Gold
- 69 4STREATZ®

### **71 Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum**

- 72 AOK Vortrag „Gesunde Zwischenmahlzeit“
- 73 Aquagymnastik
- 74 Kegeln
- 75 Wanderung: Rundwanderung um Haslach

### **77 Ortenau Klinikum Wolfach**

- 78 Vortrag: Der Frühling und seine Kräuter
- 79 Frühlingswanderung
- 80 Orthopädischer Rückenschulkurs nach Dr. Brügger
- 81 Vortragsreihe Aromatherapie
- 82 Zumba® – einfach Spaß an Bewegung

### **83 Anhang**

- 84 Anmeldemodus für Mitarbeiter des Ortenau Klinikums
- 86 Anmeldung für Mitarbeiter des Ortenau Klinikums

**Ortenau Klinikum  
Achern-Oberkirch**



**Jeweils  
montags**  
16.30–17.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Achern**  
Vortragsraum  
Bildungszentrum für  
Gesundheits- und  
Pflegeberufe

## Mitarbeitergymnastik

**Inhalte:**

Starke und dehnfähige Muskulatur bietet Schutz für unsere Wirbelsäule und Gelenke.

Rückenschule in unterschiedlicher Art und Weise – mit und ohne Kleingeräte.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referent:**

Franziska Müller, Physiotherapeutin

**Hinweis:**

Bitte bequeme Kleidung mitbringen! Keine Voranmeldung notwendig. Während der regulären Schulferien findet der Kurs nicht statt.

**Anmeldung:**

Per Mail am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Rückengymnastik

## Inhalte:

- Übungen zur Wahrnehmung und zur Förderung der Beweglichkeit unserer Wirbelsäule und deren einzelnen Abschnitte HWS, BWS, LWS, mit und ohne Kleingeräte
- Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur, mit und ohne Kleingeräte
- Abbau von Verspannungen durch Dehnung und Mobilisation
- gezielte Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für den Rumpfbereich
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## Referent:

Mitarbeiter aus der Physikalischen Therapie

## Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen

## Hinweis:

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie ein Handtuch mit.

## Anmeldung:

Mail: [marcus.sandhaas@ortenau-klinikum.de](mailto:marcus.sandhaas@ortenau-klinikum.de)

## LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Achern-Oberkirch

7.2./13.2.

20.2./28.2.

28.2./7.3.

13.3./28.3.

und 3.4.2019

jeweils 14.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Achern**

Bildungszentrum für  
Gesundheits- und  
Pflegeberufe

**Freitag**  
**25.1.2019**  
12 Uhr

**und Samstag**  
**26.1.2019**  
8.30 Uhr

**Treffpunkt:**  
**Ortenau**  
**Klinikum**  
**in Achern**

Wirtschaftshof – es werden  
Fahrgemeinschaften  
gebildet.

## Ski-Langlauf Kurs

- Technik: klassisch, Anfängergruppe
- Sportliche Voraussetzungen: etwas Kondition
- Ausrüstung kann gegen eine Mietgebühr am Seibels-Eckle ausgeliehen werden.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Franziska Müller, Physiotherapeutin

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

6 Personen

### **Hinweis:**

Der Kurs besteht aus beiden Terminen.

Bitte am Donnerstag, den 24.1.2019 die Schneelage abfragen unter Tel.: 07841-700-0 (Franziska Müller).

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

## **Inhalte:**

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzern inspiriert ist. Es wurde in Kolumbien kreiert und ist heute weltweit beliebt. Zumba® enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Verschiedene langsame und schnelle Rhythmen aus unterschiedlichen Musikstilen kommen zum Einsatz. Zumba® ist ein Ausdauertraining, das Spaß macht!

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referenten:**

Silke Wunsch, Birgit Hauser, Zumba® InSTRUCTOR

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

25 Personen

## **Hinweis:**

Bitte bringen Sie ein Handtuch und Getränk mit. In den regulären Schulferien findet kein Kurs statt.

## **Anmeldung:**

Per Mail am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

**Jeweils  
dienstags**

18.30 – 19.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Achern**

Bildungszentrum für  
Gesundheits- und  
Pflegeberufe





**Ortenau Klinikum  
Lahr-Ettenheim**



## Aqua Fitness

Kurs-Nr. 10526

**Ab Montag**

**21.1.2019**

16–16.45 Uhr

10 x

Diesen Kurs bieten wir unter dem Motto „Fit and Fun“ an. Bei gewohnt flotter Musik wird gelenkschonend nicht nur die eine oder andere Kalorie verbraucht werden, sondern etwas Entspannung sollten wir uns auch gönnen.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Kurs-Nr. 10527

**Ab Montag**

**21.1.2019**

16.45–17.30 Uhr

10 x

**Referent:**

Franz Richini, Masseur

**Maximale Teilnehmerzahl:**

8 Personen

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

**Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme pro Kurs

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**

Bewegungsbad

# Arbeiten mit Ton

Ton ist der wichtigste und älteste Rohstoff für die Herstellung von Keramik. Tonminerale sind sehr weich, lassen sich gut formen und wandeln sich beim Erhitzen in härtere und festere Minerale um (Keramik). Durch das kreative Arbeiten gelingt es dem Menschen, sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Wenn Ihr Interesse nun geweckt wurde, lassen Sie sich auf diese neue Erfahrung ein und entspannen Sie kreativ.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Michaela Springer, Ergotherapeutin

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

6 Personen

## **Hinweis:**

Die Materialkosten von ca. 10,00 EUR werden am Kurstermin eingesammelt.

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

## **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Kurs-Nr. 20146

**Ab Montag**

**21.1.2019**

17.30 – 19.30 Uhr

4 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**

Werkraum Ergotherapie

Kurs-Nr. 10517

**Ab Montag**

**21.1.2019**

16.30–17.30 Uhr

10 x

Kurs-Nr. 10518

**Ab Freitag**

**25.1.2019**

15.30–16.30 Uhr

10 x

**Ortenau**

**Klinikum**

**in Lahr**

Physiotherapie 1

## Bauch-Beine-Po

Gezielte Kräftigungsübungen für Rumpf, Beine und Po sorgen für einen hohen Stoffwechsel und Fettverbrauch. Mit flotter Musik macht das gemeinsame Schwitzen sicherlich Spaß.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referent:**

Steffi Bertelt, Physiotherapeutin, Aerobic Trainerin

**Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

**Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme pro Kurs

# Body and Mind

Entschleunigung durch sanfte Kräftigungs- und Dehnübungen von Kopf bis Fuß, mit Elementen aus Yoga, Pilates und Funktionsgymnastik. Auf achtsame Art und Weise werden die Teilnehmer in der ersten Hälfte der Einheit aus ihrem Arbeitsalltag abgeholt. Im direkten Anschluss daran erfolgt das Autogene Training. Zeit, die Seele baumeln zu lassen, Energie für den Alltag zu tanken, gut gelaunt und erholt von der Arbeit nach Hause zu kommen. Lust auf „Meer“ ...? Dann kommen Sie vorbei!

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Ingrid Schnebel, Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin

## **Hinweis:**

Bequeme Sportkleidung, warme Strümpfe und Sportschuhe mitbringen.

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

15 Personen

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

## **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Kurs-Nr. 10523

**Ab Montag**  
**21.1.2019**

14.15 – 15.45 Uhr  
10 x

**Ortenau**  
**Klinikum**  
**in Lahr**

Ambulante Reha

Kurs-Nr. 10529

**Ab Mittwoch**

**23.1.2019**

16.15–17.15 Uhr  
8 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**

Physiotherapie-Neurologie

## Body-Sling-Training

Der Body-Sling-Trainer ist für ein Ganzkörpertraining geeignet, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand dient. Mit Einsatz eines nicht elastischen und individuell anpassbaren Gurt- und Seilsystems können die Komponenten Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rumpfstabilität verbessert werden. Es eignet sich für Frauen und Männer aller Fitnessniveaus.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Marius Richini, Physiotherapeut

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

7 Personen

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

### **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Faszien Training

Die Faszien nehmen laut neuesten Erkenntnissen für die körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit einen sehr großen Stellenwert ein. In diesem Faszien-Trainings-Kurs lernt man, wie man z.B. mit der Faszienrolle die verschiedenen Bindegewebsarten belebt und massiert und wie man durch spezielle Dehnungen die Faszien geschmeidig hält. Durch gezielte Federungsübungen werden die Faszien gestärkt und durch eine individuelle Wahrnehmungsschulung regt man die Tiefensensibilität an.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Harry Huhn, Physiotherapeut, Rückenschullehrer, ErgoPhysConsult®

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

## **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Lahr-Ettenheim

Kurs-Nr. 10530

**Ab Montag**  
**21.1.2019**

16.30 – 18 Uhr  
8 x

**Ortenau**  
**Klinikum**  
**in Lahr**

Ambulante Reha

Kurs-Nr. 10525

**Ab Donnerstag**

**24.1.2019**

16.15–17.15 Uhr

10 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**

Physiotherapie-Neurologie

# Funktionelles Ganzkörpertraining

Durch das Training sollen zukünftige Probleme am Bewegungsapparat vermieden werden. Bereits bestehende körperliche Probleme sollen gemindert oder gänzlich beseitigt werden. Wir kräftigen alle Muskelgruppen des Körpers mit und ohne Geräte.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referent:**

Marianne Kuhn

**Maximale Teilnehmerzahl:**

10 Personen

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

**Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme



# Geführte Mountain-Bike-Touren

Es handelt sich hierbei um Mountain-Bike-Touren in moderatem, angepasstem Tempo, die für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet sind. Die Fahrzeit beträgt eineinhalb bis zwei Stunden.

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## Referent:

Christian Weisser

## Hinweis:

Ausrüstung: Mountain-Bike, individuelle Bekleidung, Helmpflicht!

## Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

## Anmeldeschluss:

4. Januar 2019

## LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Lahr-Ettenheim

Kurs-Nr. 10499

**Ab Dienstag**

**30.4.2019**

17.30–19 Uhr

5 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**

Treffpunkt:

Praxis Dr. Smely

Kurs-Nr. 20142  
**Ab Dienstag**  
**22.1.2019**  
16.45–17.45 Uhr  
10 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**  
Dachterrasse Wohnheim

## Jiàn Kāng Dào – Achtsamkeit in der Bewegung

Im hektischen Alltag ist es wichtig, immer wieder kurz innezuhalten und auf sich zu schauen, etwas für sich, seine Psychohygiene zu tun. Der achtsame Umgang mit sich ist ein wesentlicher Baustein im Umgang mit Stress. Kleine Bewegungsformen aus dem Qi Gong und dem Tai Chi sollen dabei helfen, die innere Mitte zu finden, zu stärken und achtsam zu entspannen.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Johannes Sauter, Arzt, Jiàn Kāng Dào Übungsleiter

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

8 Personen

### **Hinweis:**

Bequeme Kleidung ist vorteilhaft. Aber auch in Alltagskleidung sind die Übungen ohne Probleme durchzuführen. Bitte saubere Turnschuhe oder warme Socken mitbringen.

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

### **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Jogging/Lauftreff

„Laufen ohne zu schnaufen“ soll unser Motto sein. Dies bedeutet in einem langsamen Tempo zu joggen, so dass man sich noch locker unterhalten kann. Wer dazu Lust hat, ist herzlich eingeladen. Dieser Kurs richtet sich auch an absolute Laufanfänger, denn gerade der richtige Anfang will gelernt sein.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Ralf Häcker, Masseur, Sportphysiotherapeut, Lauftrainer

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

## **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Kurs-Nr. 10528

**Ab Mittwoch**

**3.4.2019**

18-19 Uhr

8 x

**Treffpunkt:**  
**Parkplatz am**  
**Rückhalte-**  
**becken,**  
**Lahr-Kuhbach**

Kurs-Nr. 20147  
**Ab Dienstag**  
**15.1.2019**  
16.30–18 Uhr  
6 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**

Sitzungszimmer Cafeteria

## Lebe Balance

Schokolade mit Geschmacksexplosion, Treppenstufenzählen,  
Eier in Balance bringen

Unser Leben wird immer Schneller, vielfältiger und komplizierter. Der Beruf fordert permanente Veränderung. Wir leben in digitalen und sozialen Netzen, die sich rasch verändern. Aus langfristigen Lebenszielen werden kurzfristige Projekte und wir stehen mittendrin und spüren, wie alles an uns zerrt.

Wohl noch nie hatten wir selbst so hohe Ansprüche daran, unser Leben glücklich zu gestalten. Und wohl noch nie hatten die Anderen so hohe Ansprüche an uns.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Ursula Hansert, AOK

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

### **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Nordic-Walking

Sportliches Gehen mit Stöcken heißt diese Art der Körperertüchtigung, die immer mehr Anhänger findet. „Nordic-Walking“ erhöht gegenüber dem „Walking“ die Pulsfrequenz und steigert den Kalorienverbrauch, löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich, erhöht die Beweglichkeit der Nackenpartie und der Wirbelsäule, stärkt die Arm- und Rumpfmuskulatur und schont die Gelenke der Beine und der Wirbelsäule. Selbstverständlich werden die Stöcke gestellt. Nur Mut – ran an die Stöcke!

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## Referenten:

Franz Richini, Masseur, Nordic-Walking Instuktor  
Annette Weis, Physiotherapeutin, Nordic-Walking Instruktorin

## Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

## Anmeldeschluss:

4. Januar 2019

## LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme pro Kurs

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Lahr-Ettenheim

Kurs-Nr. 10519  
(Anfänger)

**Ab Donnerstag**

**4.4.2019**

17.30–19 Uhr  
7 x

Kurs-Nr. 10520

(Fortgeschrittene)

**Ab Donnerstag**

**4.4.2019**

17.30–19 Uhr  
7 x

**Treffpunkt:  
Schwimmbad-  
parkplatz in  
Lahr-Sulz**

Kurs-Nr. 10524  
(Stufe I+II)

**Ab Montag**

**21.1.2019**

16.15–17.30 Uhr

10 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**

Physiotherapie-Neurologie

## Pilates

Das Trainingskonzept von Joseph Pilates beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz, dabei werden die tiefen Muskelschichten angesprochen, insbesondere die Bauch- und Rückenmuskulatur, wie auch der Beckenboden, die den Stütz- und Halteapparat aufbauen. Langsame, fließende Bewegungsabläufe unter Atemkontrolle und die Genauigkeit der Ausführung sind hier maßgebend.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Christine Ockenfuß, Physiotherapeutin, Pilates Trainerin

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

10 Personen

### **Hinweis:**

Bitte tragen Sie warme Kleidung.

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

### **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen

Muskelentspannung, die durch vorherige Anspannungsübungen hervorgerufen wird, kann zu jeder Zeit an jedem Ort durchgeführt werden. Die Entspannungstherapie ist ideal bei Kreislaufstörungen, Muskelverspannungen und Stress.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Heike Naudascher, MTA, PMR Instruktörin

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

8 Personen

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

## **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Kurs-Nr. 20143

**Ab Donnerstag**

**4.2.2019**

17-18.30 Uhr

8 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Ettenheim**

Gruppenraum

Schmerztherapie

Kurs-Nr. 10521  
**Ab Dienstag**  
**22.1.2019**  
16.30–18 Uhr  
10 x

Kurs-Nr. 10522  
**Ab Donnerstag**  
**24.1.2019**  
16.30–18 Uhr  
10 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**  
Physiotherapie 1

## Softe Geräte Power

Gemeinsam in der Gruppe werden wir ein Sequenztraining mit Klein- und Großgeräten durchführen. Moderate Geschwindigkeit und angepasste Gewichte ermöglichen Jedem, an diesem Kurs teilzunehmen. Durch komplexe Übungen am Gerät wollen wir nicht einseitig Muskeln aufbauen, sondern ganze Muskelgruppen adäquat belasten.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referenten:**

Aneka Thoma und Co.

**Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

**Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme pro Kurs



# Taoistische Gesundheitsübungen am Morgen

Taoistische Gesundheitsübungen lassen den Körper entspannen, den Geist klar werden und die Lebensenergie wieder in Fluss kommen. Es sind leichte Bewegungen, ideal den Tag gelassen zu beginnen.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Lieselotte Eick, Ärztin, Tai Chi Lehrerin

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

10 Personen

## **Hinweis:**

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und warme Socken.

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

## **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Kurs-Nr. 20141

**Ab Donnerstag**

**24.1.2019**

7-7.45 Uhr

8 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**

Ambulante Reha

Kurs-Nr. 20144

**Ab Mittwoch**

**23.1.2019**

16–17.30 Uhr

6 x

Kurs-Nr. 20135

**Ab Mittwoch**

**23.1.2019**

17.45–19.15 Uhr

6 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Lahr**

Ambulante Reha

## Yoga, Atmung und Meditation

Yoga, Atmung, Meditation und Impulse für die Woche als Kursinhalte. Sie erlernen in diesem Kurs mit einfachen Schritten die Tür in die äußere Welt zu schließen und dadurch eine tiefe Entspannung und Beweglichkeit wahr zu nehmen. Die Übungen sind so aufgebaut, dass sie auch im Alltag praktiziert werden können. Verlassen Sie die alte Vorstellung, Yoga ist ausschließlich auf dem Kopf stehen usw. Es kann noch viel mehr sein! Ziel dieses Kurses ist: „Vom Alltag abschalten, für den Alltag auftanken, es im Alltag leben.“

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Sigrid Burger, MTA, Yogalehrerin

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

10 Personen

### **Hinweis:**

Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen.

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

### **Anmeldeschluss:**

4. Januar 2019

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme pro Kurs

# Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl



16.1./20.2.

20.3./10.4.

22.5./26.6.

17.7.2019

jeweils mittwochs

17-18 Uhr

Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik  
Auditorium

## Achtsamkeitsübung: Formen der Meditation kennenlernen

Meditierende gewinnen psychosoziale Ressourcen wie z. B. Gelassenheit, Akzeptanz und Anteilnahme, die für uns alle wichtig sind, um unseren beruflichen Alltag gemeinsam positiv zu gestalten. Teilnehmer des Kurses, werden dazu befähigt und darin bestärkt, die Meditationsübung in der Tradition des Zen regelmäßig auch für sich alleine zu praktizieren. Ziel ist es, die erworbene Achtsamkeit weiterzuentwickeln und auf Tätigkeiten im Beruf und des täglichen Lebens zu übertragen.

### Inhalte:

Es werden Referenten unterschiedlicher Meditationsrichtungen eingeladen: Meditation in Stille, in der Bewegung oder mit dem Atem. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite [www.spitalverein-offenburg.de](http://www.spitalverein-offenburg.de) unter der Rubrik Achtsamkeit.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### Referenten:

Ingrid Fuchs, Patientenfürsprecherin und Mitglied des Ethikkomitees Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl, Ansprechpartnerin des Klinikverbundes für Selbsthilfegruppen  
Pastoralreferent Andreas Pfeffer (kath.), Klinikseelsorge Offenburg  
Dieter W. Schleier, Leiter Zentrale Unternehmenskommunikation und Marketing (Anleiter Zen-Meditation und Kontemplationslehrer)

### Hinweis:

Bitte tragen Sie bequeme, alltägliche Kleidung.  
Wir betreten den Übungsraum im Schweigen.

### Anmeldung:

Keine Anmeldung notwendig

### LOB-Punkte:

1 Punkt pro Termin

Ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt, der Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigt und zur inneren Ausgeglichenheit führt. Es werden ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente praktiziert, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. An dem Kurs kann jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen.

AROHA® ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Nadine Hoser, Zumba Instructor

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

20 Personen

### **Hinweis:**

Bitte rutschfeste Socken oder Turnschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### **Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

### **Kurs 1:**

**11.1./18.1.  
25.1./1.2.  
und 8.2.2019**

jeweils freitags  
15.30–16.30 Uhr

### **Kurs 2:**

**8.3./15.3.  
22.3./29.3.  
und 12.4.2019**

jeweils freitags  
14.20–15.20 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Josefsaal/Schulungsraum

**11.3. und  
18.3.2019**

jeweils montags  
17.30-20.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Schulungsraum 3

## Aromapflege Workshop

Gerüche beeinflussen unser Leben: Aromapflege zur Förderung von Wohlbefinden, Entspannung und Gesunderhaltung.

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen zur Herstellung und Anwendung ätherischer Öle und Pflegemixturen vermittelt. Dabei wird insbesondere auf die Einsatzmöglichkeiten, die Wirkung der Essenzen sowie möglicher Vorsichtsmaßnahmen in der Anwendung eingegangen.

Nach bewährten Rezepten stellen wir z.B.

- Raumdüfte – Raumspray (wohltuende Düfte)
- Lippenbalsam
- Körperbutter
- Badesalz oder Massage- und Körperöle
- Kopfschmerzroller – Wohlfühlroller her.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Beate Herrmann, Aromatherapeutin, Fachkrankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie, Lehrkraft am Bildungszentrum für Gesundheits- und Pflegeberufe Offenburg-Kehl

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

### **Kosten:**

25,00 EUR Materialkosten (bitte mitbringen)

### **Hinweis:**

Eine Anmeldung beinhaltet den Besuch beider Termine.

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### **Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Beckenbodengymnastik

Die zentrierte Mitte des Körpers

Der Beckenboden ist die zentrierte Mitte, die dem Menschen Halt, Stabilität, Sicherheit und Bodenständigkeit gibt. Ein guter Tonus des Beckenbodens verleiht dem ganzen Körper eine feste Muskelspannung und ein gelöstes, unverkrampftes Auftreten, ermöglicht uns den aufrechten Gang und trägt uns im wahrsten Sinne des Wortes durchs Leben.

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## Referent:

Beate Mährlein, Heilpraktikerin, Feldenkrais Lehrerin

## Maximale Teilnehmerzahl:

18 Personen

## Hinweis:

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

## Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

## LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Offenburg-Kehl

**12.3./19.3.**  
**26.3./2.4**  
**9.4./16.4.**  
**30.4./7.5.**  
**14.5./21.5.**  
**28.5. und**  
**4.6.2019**

jeweils dienstags  
16–17.15 Uhr

**Yogaraum**  
**Alexandra**  
**Börsig**

Prinz-Eugen-Straße 4  
77654 Offenburg  
2. OG

**9.5. und  
16.5.2019**

jeweils donnerstag  
17–20 Uhr

Eine Anmeldung  
beinhaltet den Besuch  
beider Termine, da es  
sich um ein zweiteiliges  
Seminar handelt.

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Josefsaal

## Augenentspannung und Sehtraining

Müde, beanspruchte Augen – wer kennt das nicht? Einseitige Belastungen im Alltag (Computer, Fernsehen, langes Lesen) führen zu Beschwerden in der Nähe und in der Ferne. Das Sehtraining ist...

**Wirkungsvoll:** Schon nach wenigen Übungen können Sie eine Veränderung Ihres Sehens feststellen: heller, kontrastreicher, intensivere Farben. Ideal sind mehrere kleine Übungseinheiten am Tag.

**Einfach:** Die Augenübungen sind so einfach, dass Sie sich diese leicht merken können. Wichtig ist, dass sie ohne Aufwand in den Alltag zu integrieren sind.

**Entspannend:** Beginnen Sie mit Entspannungsübungen wie Blinzeln, Klopfmassage oder Abschirmen. Denken Sie daran, dass auch ein entspannter Nacken und ein lockerer Körper zu besserem Sehen beitragen.

**Ausgleichend:** Die Belastungen im Nahbereich nehmen durch Bildschirm-tätigkeit und den Aufenthalt in geschlossenen Räumen immer mehr zu. Schauen Sie mehr in die Ferne, z.B. mit einer Blickstaffette.

**Anregend:** Mit Lichtbaden und Farbensehen tragen Sie zur Stärkung des Sehens bei. Auf der Grundlage der Augenentspannung trainieren Sie die verschiedenen Sehfunktionen. Nutzen Sie diese Möglichkeiten zur Selbsthilfe!

**...übrigens:** Sie werden erstaunt feststellen, dass Ihre Augen beim Üben sehr schnell feuchter werden. Auch angestrengte und brennende Augen erholen sich rasch.



**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referent:**

Karin Momberger, Sehtrainerin

**Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

**Hinweis:**

Kommen Sie in lockerer Kleidung. Falls Sie eine Sehhilfe tragen, bringen Sie bitte eine Aufbewahrungsmöglichkeit mit.

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

**Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

**Ab Donnerstag**  
**10.1.2019**  
20.15 – 22 Uhr

**Sporthalle der  
Theodor-Heuss-  
Realschule**  
Vogesenstr. 16  
77652 Offenburg

## Betriebsfußball

Unsere Fußballtruppe besteht seit Ende 2011 und lädt alle ein, die mit Freude Fußball spielen und diese Freude gerne mit netten Kollegen teilen möchten. Wer hat Lust und ist dabei?

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referenten:**

Andreas Heck, Jens Rupp

**Kosten:**

Freiwillige Spende in die Mannschaftskasse

**Hinweis:**

Bitte bringen Sie Sportkleidung und Hallensportschuhe mit.

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

**Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Biomechanische Haltungs- und Ganganalyse bzw. sportorientierte Laufbandanalyse

Dieses Angebot soll diejenigen ansprechen, die im Alltag durch Schmerzen am Bewegungsapparat beeinträchtigt sind.

Der Körper kann muskuläre Dysbalancen eine Zeit lang kompensieren, ehe irgendwann Probleme auftreten. Schmerzen an Zehen, Ballen, Ferse, Achillessehne, Knie und besonders auch im Rückenbereich sind dann an der Tagesordnung!

Darüber hinaus stellt sich die Frage der richtigen Schuhwahl.

Bei der biomechanischen Haltungs- und Ganganalyse zeigt sich häufig, dass eine Fehlbelastung die Ursache für derartige Symptome ist.

Die Sportorientierte Laufbandanalyse zielt auf die Optimierung des Laufstils ab, die richtige Schuhwahl und das Erkennen von Bewegungsabläufen, die zu sportspezifischen Beschwerden führen können bzw. bereits Beschwerden vorliegen.

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen mit Beschwerden am Bewegungsapparat. Sportler, die ihren Laufstil verbessern wollen, bzw. durch Überlastungs- und Fehlbelastungsreaktionen beeinträchtigt sind.

## Referent:

Steffen Martini, Haltungs- und Bewegungsanalytiker Stinus GmbH

## Maximale Teilnehmerzahl:

1 Person pro Termin

## Kosten:

Haltungs- und Ganganalyse 10,00 EUR (ca. 30 Min.)

Sportorientierte Laufbandanalyse 15,00 EUR (ca. 45 Min.)

Die regulären Kosten für Nicht-Klinikummitarbeiter betragen 29,00 EUR

## Hinweis:

Bitte Arbeitsschuhe, Alltagsschuhe, Sportschuhe und kurze Hose mitbringen.

## Anmeldung:

Stinus Orthopädie Offenburg

Tel.: 0781 24643

## LOB-Punkte:

1 Punkt

Termine nach  
Absprache

Stinus  
Orthopädie  
Offenburg

Okenstraße 1a  
77654 Offenburg

11.3./18.3.  
25.3./1.4.  
8.4. 15.4.  
29.4./6.5.  
13.5. und  
20.5.2019

jeweils montags von  
18.15-19.15 Uhr

Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik  
Josefssaal/Schulungsraum

## Body and Mind

„Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. In diesem Kurs bringen wir Körper und Geist mit kräftigen und gleichzeitig entspannenden und wohltuenden Workoutsequenzen in Einklang. Es werden hier Elemente aus Pilates, Yoga, Wirbelsäule und Stabilitätsübungen aus dem Core-Training kombiniert. Der Kurs startet mit Kräftigungsübungen, Dehnungen und Stabilitätsübungen und endet dann mit einer Entspannungseinheit (progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Körperreisen). Es heißt hier: Energie tanken und den Akku aufladen, den Körper kräftigen und die Seele baumeln lassen und danach gut erholt in den Feierabend starten... !

### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### Referent:

Patricia Zink, Rücken- und Wirbelsäulentrainerin IFAA, Yogalehrerin, Pilatetrainerin IFAA, Kraft-Workout-Advanced-Instructor IFAA

### Hinweis:

Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine ISO-Matte, eine Decke oder ein großes Handtuch mitbringen

### Maximale Teilnehmerzahl:

20 Personen

### Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

### Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Bodyfit

In erster Linie geht es hier um Spaß an Bewegung zu flotter Musik. Hier wollen wir in unterschiedlichen Kurseinheiten unseren Körper mobilisieren, kräftigen, stabilisieren, formen, dehnen und den Fettstoffwechsel anregen.

Es werden unterschiedliche Einheiten geboten unter anderem:

- Rückenfit (Schwerpunkt Rücken, Rumpf, Bauch)
- Klassisches Bauch-Beine-Po
- Intervalltraining (Wechsel von Kräftigung und Ausdauer)
- Aerobic/Bodyforming (einfache Choreographien und Ganzkörperkräftigung)
- Body und Mind (Aroha, Pilates, Deepwork)
- Funktionelles Training (Core-Training)

Die Kursinhalte werden einfach und funktionell vermittelt, so dass alle Mitarbeiter, die Spaß an Bewegung haben, hier auf ihre Kosten kommen.

## Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen aus allen Berufsgruppen

## Referent:

Patricia Zink, Rücken- und Wirbelsäulentrainerin IFAA, Yogalehrerin, Pilatustrainerin IFAA, Kraft-Workout-Advanced-Instructor IFAA

## Maximale Teilnehmerzahl:

20 Personen

## Hinweis:

Mitbringen: Isomatte, feste Schuhe, bequeme Kleidung, Handtuch, zwei 0,33 L Wasserflaschen oder falls vorhanden Hanteln.

## Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

## LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Offenburg-Kehl

**11.3./18.3.  
25.3./1.4.  
8.4./15.4.  
29.4./6.5.  
13.5. und  
20.5.2019**

jeweils montags  
von 16.45-17.45 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Josefssaal/Schulungsraum

**Mittwoch**  
**10.7.2019**  
17–18.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg**  
**Ebertplatz**  
Radiothek

## Brustselbstuntersuchungskurs

Viele Frauen kennen das Problem. Sie wissen, dass sie regelmäßig ihre Brust tasten sollen, tun es aber aus verschiedenen Gründen nicht: Sie wissen nicht genau, was sie tasten sollen und wie sie richtig tasten sollen.

Manchmal tastet eine Frau einen Knoten, der früher auch schon vorhanden war. Aber fühlte sich dieser Knoten so oder anders an? Vielleicht war es auch die andere Brust? Das Tasten verunsichert mehr, als dass sie Gewissheit über ihre Brüste bekommen.

### **Inhalte:**

Mit einem Brust-Silikonmodell, das dem echten Brustgewebe nachgebildet ist, lernen Sie, normale und krankhafte Strukturen zu tasten und zu unterscheiden.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiterinnen aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Susann Gündel, Gesundheits- und Krankenpflegerin für Onkologie, Breast-Care-Nurse

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

8 Personen

### **Hinweis:**

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### **Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### **LOB-Punkte:**

1 Punkt

# Business Yoga

Vom Arbeitsplatz direkt ins Yoga...

Business Yoga ist ganz auf den Bedarf von Arbeitnehmern abgestimmt. Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen durch stressbedingte Verspannungen, Konzentrationsprobleme und Nervosität plagen viele Berufstätige in den verschiedensten Berufsgruppen.

Dieses Yoga hilft körperlich fitter, gelassener, aufmerksamer, zufriedener und leistungsfähiger zu werden.

Es ist ein Yoga, das auch für Männer sehr nutzbringend ist! In Businessyogastunden erfahren Sie nicht nur, wie Beschwerden aktiv gelindert werden können, sondern auch welche Körper- und Atemübungen am Arbeitsplatz helfen können, stressbedingte Einschränkungen vorsorglich zu vermeiden. Wirkungsvolle Entspannungsübungen unterstützen zudem den Stressabbau.

Es sind Teilnehmer aller Berufsgruppen, ob mit oder ohne Yogavorerfahrung, herzlich willkommen.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiterinnen aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Melanie Hanna von Melanie Sauter e.K., zert. Yoga Lehrerin, Ernährungscoach IHK, Krankenpflegerin

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

## **Hinweis:**

Keine Sportkleidung oder Matten erforderlich.

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## **Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Offenburg-Kehl

**9.1./16.1.**  
**23.1./30.1.**  
**6.2./13.2.**  
**27.3./3.4.**  
**24.4. und**  
**15.5.2019**

jeweils mittwochs  
16.15–17 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Schulungsraum 2

11.3./18.3.  
25.3./8.4.  
15.4./29.4.  
6.5./13.5.  
20.5./27.5.  
und 3.6.2019  
jeweils montags  
17–18.30 Uhr

Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik  
Schulungsraum/Josefssaal

## Feldenkrais und die Entdeckung des Selbstverständlichen

Haben Sie gelernt, das zu tun, was Sie tun möchten? Haben Sie das Gefühl, Sie hätten aus Ihrer Erbmasse, aus den Möglichkeiten, mit denen Sie auf die Welt gekommen sind, das Bestmögliche gemacht? Leiden Sie an Bewegungseinschränkungen und chronischen Schmerzen?

„Gute“ Gewohnheiten können uns zum Verhängnis werden aus Mangel an Wahl. Wenn Ihnen die Feldenkrais Methode mindestens eine neue Alternative bietet, dann hat sich der Kurs für Sie schon gelohnt. Feldenkrais ist wie eine Detektivgeschichte in uns selbst.

Machen Sie sich auf die Suche und vertrauen Sie darauf, den optimalen Zustand an Bewegungsfreiheit immer wieder herstellen zu können.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### Referent:

Beate Mährlein, Heilpraktikerin, Feldenkrais Lehrerin

### Maximale Teilnehmerzahl:

18 Personen

### Hinweis:

Bitte bringen Sie eine Isomatte sowie warme und bequeme Kleidung mit.

### Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme



# Führerschein zur Selbstverteidigung

Effektiv-Schnell-Einfach

Gemeinsam bauen wir die Grundlage für Deine persönliche Sicherheit auf.

Nach unserem 10-wöchigen Kurs bist Du in der Lage, Dich gegen eine Vielzahl verschiedener Angriffe gekonnt zu verteidigen.

Außerdem stärkt der Kurs Dein Selbstbewusstsein, Deine Konzentration und Deine Fitness!

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Kampfsportzentrum Henri Charlet

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

20 Personen

## **Hinweis:**

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs an.

## **Anmeldung:**

Kampfsportzentrum Henri Charlet  
Tel: 0781-9194676

## **Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Offenburg-Kehl

Kurs 1:

**Ab Dienstag**

**15.1.2019**

10–11 Uhr

10 x

Kurs 2:

**Ab Mittwoch**

**16.1.2019**

16–17 Uhr

10 x

**Kampfsport-  
zentrum**

**Henri Charlet**

Heinrich-Hertz-Straße 30  
77656 Offenburg

## Fit durch Gerätetraining

8.1./14.1.

22.1./29.1.

5.2./12.2.

19.2./26.2.

13.3. und

19.3.2019

jeweils dienstags  
von 18.15–19.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
Ebertplatz**  
Gerätetrainingsraum  
des ambulanten  
Rehazentrums

Nur eine gesunde und funktionsfähige Muskulatur kann der Aufgabe gerecht werden, die Wirbelsäule zu unterstützen. Dazu müssen die Muskeln regelmäßig beansprucht werden. Das geht am besten durch Training. Zielgerichtetes und kontrolliertes körperliches Training ist nicht nur hilfreich bei wiederkehrenden Rückenbeschwerden und Gelenkschmerzen, sondern auch geeignet, das Herz-Kreislauf-System leistungsfähig zu erhalten.

Sie haben die Möglichkeit, an zwölf Trainingsgeräten in Form eines Zirkeltrainings Ihre Muskeln zu stärken und auch Kraft und Ausdauer zu trainieren. Die Trainingsbelastung wird unter Anleitung der Referenten für jeden Teilnehmer individuell angepasst. Sie erhalten einen Trainingsplan und werden von den Referenten in die richtige Handhabung der Geräte sowie in die korrekte Ausführung der Übungen eingewiesen. Über den gesamten Zeitraum des Trainings werden Sie von Referenten betreut.

### Inhalte:

- Grundregeln der Belastungssteuerung
- Trainieren aller Muskelgruppen durch Zirkeltraining
- Trainieren von Kraft und Ausdauer
- Selbstgefühl für Training entwickeln

### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### Referent:

Silke Walz, Physiotherapeutin

**Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

**Hinweis:**

Bitte tragen Sie Sportbekleidung sowie Hallensportschuhe und bringen Sie ein großes Handtuch mit.

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

**Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

## Gesunde Faszien

Kurs 1:

9.1./16.1.

23.1./30.1.

6.2./13.2.

und 20.2.2019

jeweils mittwochs  
von 19.10–20.10 Uhr

Kurs 2:

15.5./22.5.,

29.5./5.6.,

26.6./3.7.

10.7. und

17.7.2019

jeweils mittwochs  
von 19.10–20.10 Uhr

Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik  
Josefssaal/Schulungsraum

Faszien... ein Netz von Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht und ihn in seiner Form hält. Die ganze Körperstruktur; Knochen, Muskeln, Organe, Gelenke; von der Zehenspitze bis zum Kopfscheitel, sind durch dieses Gewebe miteinander verbunden. Durch falsche Ernährung, einseitige Bewegungen, Verletzungen, Nichtstun etc. kann dieses Gewebe regelrecht verkleben und verfilzen.

Es entstehen Spannungen die sich durch das formgebende Netz des Fasziengewebes überall im Körper auswirken können.

In dieser Stunde erlernen wir mittels einer Faszienrolle, Regionen unseres Körpers durch schmelzendes Rollen über verschiedene Körperpartien, sozusagen selbst zu massieren. Verfilzungen werden bei regelmäßiger, korrekter Anwendung dadurch gelockert und aufgelöst. Das Gewebe erhält neue Elastizität durch eine verbesserte Durchfeuchtung beim richtigen Rollen.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### Referent:

Katrin Groh, staatl. geprüfte Sportlehrerin

### Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

### Hinweis:

Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine weiche Faszienrolle sowie ein Getränk mit.

### Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Gong-Meditation

„Eine Reise zu dir selbst“

Heilung erfahren durch den Klang des Universums.

Der Klang, die Schwingung durchdringt jede Zelle deines Körpers, aktiviert sie und kann tiefliegende Blockaden lösen. Der Klang des Gongs kann dich in den heilsamen Zustand der Trance führen, der dich unterstützt, ganz tief zu dir selbst zu kommen.

Mit speziellen Yogaübungen wirst du auf die Meditation vorbereitet, bei der du dann liegend entspannen und genießen darfst.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, somit auch wunderbar für „Schnupperer“ Interessierte geeignet!

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Brigitte Rauch

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

## **Hinweis:**

Bitte ein Handtuch, eine Decke und ein Yogakissen (falls vorhanden) mitbringen.

## **Anmeldung:**

Mail: [w.britz@bip-freiburg.de](mailto:w.britz@bip-freiburg.de)

## **Anmeldeschluss:**

6. Januar, 20. Februar und 25. Februar 2019

## **LOB-Punkte:**

1 Punkt pro Termin

**Jeweils ein  
Termin am  
16.1./27.2.  
und 6.3.2019**

(Neumond-Gongmeditation)  
um 18 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
Kehl**

Bewegungsraum der  
Physiotherapie

7.2./14.2.  
21.2./28.2.  
7.3./14.3.  
21.3./11.4.  
25.4. und  
2.5.2019

jeweils donnerstags  
18.15–19.15 Uhr

Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik  
Schulungsraum/Josefssaal

## Hui Chun Gong

### Anfänger

Hui Chun Gong wurde vor ca. 800 Jahren entwickelt und jahrhundertlang nur von taoistischen Mönchen gelehrt. HCG gehört zur chinesischen Atem- und Bewegungstherapie, dem Qi Gong und bedeutet „Rückkehr des Frühlings“, womit die jugendliche Frische, jung und gesund zu bleiben, gemeint sind. Die 16 Grundübungen sind eine leicht zu erlernende Abfolge von langsamen, fließenden und sanften Bewegungen. Sie bewirken die Anregung von Blutzirkulation, Stoffwechsel und Immunsystem sowie die Stärkung des hormonellen Systems. Hierdurch beeinflussen sie viele Beschwerden unseres modernen Lebensstils und auch chronische Krankheiten positiv. Bereits nach kurzer Zeit des Übens kann man spüren, wie die vitalen Kräfte und damit die Lebensenergie und Lebensfreude sich deutlich erhöhen. Hui Chun Gong bringt Geist und Körper in Einklang. Eine regelmäßige Teilnahme ist wünschenswert.

#### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

#### Referent:

Inka Menstell, Hui Chun Gong Lehrerin, Gesundheitscoach

#### Maximale Teilnehmerzahl:

14 Personen

#### Hinweis:

Bitte bringen Sie eine Isomatte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mit.

Es wird jeweils ein Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs angeboten.

#### LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Hui Chun Gong

## Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon eine Weile Hui Chun Gong üben. Ziel ist es, die Ausführung der Hui Chun Gong-Übungen noch weiter zu verbessern und das Verweilen der Aufmerksamkeit auf ganz bestimmte Körperzonen oder Punkte zu üben und zu vertiefen. Hierdurch werden in den Leitbahnen Stockungen und Stauungen freigeräumt und das Qi - die Lebensenergie - kommt zum Fließen. Die Meditationstechnik sorgt insbesondere für eine verstärkte Anregung der hormonellen Drüsen. Die langsamen, fließenden, ohne Anstrengung auszuführenden Bewegungen des Hui Chun Gong schenken bei regelmäßiger Anwendung Wohlbefinden, Energie und eine gesunde Ausstrahlung.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### Referent:

Inka Menstell, Hui Chun Gong Lehrerin, Gesundheitscoach

### Maximale Teilnehmerzahl:

14 Personen

### Hinweis:

Bitte bringen Sie eine Isomatte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe mit.

Es wird jeweils ein Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs angeboten.

### LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Offenburg-Kehl

**7.2./14.2.**  
**21.2./28.2.**  
**7.3./14.3.**  
**21.3./11.4.**  
**25.4. und**  
**2.5.2019**

jeweils donnerstags  
17-18 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Schulungsraum/Josefssaal

**Ab 2.4.2019**

jeweils dienstags  
17–19 Uhr  
6 x

**Treffpunkt:  
Sportplatz in  
Rammersweier**  
(Ausgeschildert nach der  
Ortsausfahrt)

## Nordic-Walking

Nordic-Walking gilt sportmedizinisch gesehen als eine der effektivsten gesundheitsfördernden Bewegungsarten. Die sanfte Ausdauersportart stellt ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining dar, das viele Muskelgruppen aktiviert und in allen Altersgruppen ausgeführt werden kann. Durch den Einsatz von Stöcken wird im Vergleich zum einfachen walken zusätzlich die Arm-, Schulter-, Brust-, Bauch- und Rumpfmuskulatur beansprucht und ist für ambitionierte Sportler sowie für untrainierte Anfänger gleichermaßen geeignet.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Steffi Wiegert, Nordic-Walking Instructor,  
Physiotherapiepraxis Carsten Schöber

### **Hinweis:**

Stöcke werden zur Verfügung gestellt. Bitte tragen Sie Sportschuhe und angemessene Kleidung. Der Kurs findet auch bei Regen statt.

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### **Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme



# Ohrakupunktur nach dem „NADA-Protokoll“

Das „NADA-Protokoll“ ist ein Behandlungskonzept, das Akupunktur und konventionelle therapeutische Elemente einfach und effektiv miteinander verbindet.

## Die Ohrakupunktur:

- hilft, mit Stress und Ängsten besser klar zu kommen
- stabilisiert körperlich und seelisch
- regeneriert den natürlichen Schlafrhythmus
- verbessert die Konzentration
- vermindert innere Ängstlichkeit
- vermindert Suchtverlangen (z.B. Rauchen)

## Inhalte:

Es werden in ruhiger Atmosphäre 5 Nadeln pro Ohr an definierten Stellen gesetzt. Die Fähigkeit selbst zu akupunktieren wird hierbei nicht erlernt.

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## Referent:

Dr. Elke Widmann-Lopatecki, Anästhesistin

## Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen

## Kosten:

15,00 EUR für 3 Termine

## Hinweis:

Bitte bringen Sie bei langen Haaren eine Haarspange oder ein Haargummi mit. Für Ihren Komfort ist ein Sitzkissen empfohlen.

## Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

## LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

**10.1./24.1.  
7.2./21.2.  
14.3./28.3.  
11.4./2.5.  
23.5./6.6.  
und 18.6.2019**  
jeweils donnerstags  
20-21 Uhr

Eine Teilnahme an mindestens 3 Terminen ist Voraussetzung, um eine Wirkung zu erzielen. Bitte geben Sie Ihre gewünschten Kurstermine auf dem Anmeldeformular an.

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Konferenzraum  
Verwaltung

**Jeweils  
dienstags**  
14.15–15.15 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Kehl**  
Krankengymnastik-  
abteilung

## Präventive Rückenschule – am Dienstag

Jeder ist dazu eingeladen, sein individuelles Übungs- und Kräftigungsprogramm herauszufinden. Ausbaubar zum individuellen Zirkel mit Unterstützung durch die Mitarbeiter der Physiotherapieabteilung des Ortenau Klinikums in Kehl.

**Inhalte:**

Haltungs- und Bewegungsschulung

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referenten:**

Physiotherapeuten des Ortenau Klinikums in Kehl

**Anmeldung:**

Physiotherapie Abteilung des Ortenau Klinikum Kehl

# Präventive Rückenschule – am Mittwoch

Die Rückenschule beinhaltet viele Elemente aus dem Qi-Gong. Qi-Gong ist ein ganzheitliches Übungssystem, mit dem Stress abgebaut und Krankheiten vorgebeugt werden kann. Die Lebenskraft und Entspannung wird hierdurch gefördert. Durch gezielte Haltungsübungen und langsame sanfte Bewegungen wird die körpereigene Energie stimuliert.

## **Inhalte:**

Haltungs- und Bewegungsschulung

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Jocelyne Lapp

## **Anmeldung:**

Mail: [w.britz@bip-freiburg.de](mailto:w.britz@bip-freiburg.de)

## **LOB-Punkte:**

1 Punkt

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Offenburg-Kehl

## **Jeweils mittwochs**

2 Termine zur Auswahl:  
14 Uhr und 16 Uhr

## **Ortenau Klinikum in Kehl**

Physiotherapieabteilung

**Dienstag**

15.1./22.1.

29.1./19.2.

26.2./12.3.

19.3.2019

jeweils 17.30–18.30 Uhr

**Donnerstag**

28.03.2019

17.30–18.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Schulungsraum

## Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PME) kann durch Auflösung muskulärer Spannungszustände ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreichen. Nacheinander werden die einzelnen Muskelpartien zunächst angespannt, die Muskelspannung kurz gehalten und anschließend wieder gelöst.

Die PME ist ein beliebtes, leicht zu erlernendes und wirksames Entspannungsverfahren, das wir mit einfachen Bewegungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzen. Dadurch können Sie Ihre Körperwahrnehmung verbessern, verspannte Muskeln lockern und lernen, sich im Alltag zu entspannen.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Nicole Späth, Entspannungstherapeutin,  
Trainerin für Progressive Muskelentspannung

### **Hinweis:**

Yoga-/Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung,  
warme Socken und ggf. Getränk mitbringen.

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### **Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Rückengymnastik

## Inhalte:

- Übungen zur Wahrnehmung und zur Förderung der Beweglichkeit unserer Wirbelsäule und deren einzelnen Abschnitte HWS, BWS, LWS; mit und ohne Kleingeräte
- Übungen zur Kräftigung der Bauch, Rücken und Schultermuskulatur; mit und ohne Kleingeräte
- Abbau von Verspannungen durch Dehnung und Mobilisation
- gezielte Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für den Rumpfbereich
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Partnerübungen und Spiele für die Freude an der Bewegung in der Gruppe

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## Referent:

Katrin Groh, staatl. geprüfte Sportlehrerin

## Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

## Hinweis:

Bitte tragen Sie sportliche Kleidung und bringen Sie eine Isomatte sowie ein Handtuch mit.

## Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

## LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme pro Kurs

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Offenburg-Kehl

## Kurs 1:

**9.1./16.1.**  
**23.1./30.1.**  
**6.2./13.2.**  
**20.2.2019**  
jeweils mittwochs  
17.30–19 Uhr

## Kurs 2:

**15.5./22.5.**  
**29.5./5.6.**  
**26.6./3.7.**  
**10.7. und**  
**17.7.2019**  
jeweils mittwochs  
17.30–19 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Josefssaal/Schulungsraum

**Dienstag**  
**7.5.2019**  
17-18.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg**  
**St. Josefsklinik**  
Josefssaal

## Vortrag „Ein gutes Bauchgefühl – wie die Verdauung unser Wohlbefinden beeinflusst“

In unserem Bauch liegen der Dünndarm und Dickdarm, zwei faszinierende Organe. Sie helfen nicht nur dem Körper die wichtigen Nährstoffe aus unserer Nahrung zu gewinnen. Der Darm ist mit einer riesigen Anzahl an Bakterien besiedelt, die das Immunsystem stark beeinflussen. Viele Darmbeschwerden wie Blähungen, Sodbrennen, Durchfall und Verstopfung werden durch Fehlernährung aber auch unzureichende Bewegung und Stress ausgelöst. In diesem Vortrag von Frau Dr. Silke Bauer erfahren Sie mehr über die Darmflora (Mikrobiota) und wie Sie Ihren Darm gesund erhalten.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Dr. oec. troph. Silke Bauer, Ökotrophologin

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

50 Personen

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### **Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### **LOB-Punkte:**

1 Punkt

# Yoga früh

Yoga zum Wohlfühlen und Entspannen. Sanfte Übungen für den Rücken, schonendes Lockern von Gelenken und Dehnen der Muskulatur. Yoga, mit viel Achtsamkeit, ist ideal um Verspannungen aufzulösen. Der Atem fließt gleichmäßiger und die Haltung stabilisiert sich durch das Üben.

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## Referent:

Viola Koschel, Yogalehrerin für Hatha Yoga,  
Krankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie

## Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen

## Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und eine Isomatte mit. Tragen Sie auf dem Anmeldeformular ein, an welchem Kurs Sie gerne teilnehmen möchten. Die Teilnahme an beiden Kursserien ist ebenfalls möglich.

## Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

## LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Offenburg-Kehl

Kurs 1:

**24.1./31.1.**

**7.2./14.2.**

**21.2./28.2.**

**14.3./21.3.**

**und 28.3.2019**

jeweils donnerstags

10.00–11.30 Uhr

Kurs 2:

**9.5./16.5.**

**23.5./6.6.**

**27.6./4.7.**

**11.7./18.7.**

**und 25.7.2019**

jeweils donnerstags

10.00–11.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Josefssaal

## Yoga spät

Kurs 1:

24.1./31.1.

7.2./14.2.

21.2./28.2.

14.3./21.3.

und 28.3.2019

jeweils donnerstags  
18.30–20 Uhr

Kurs 2:

9.5./16.5.

23.5./6.6.

27.6./4.7.

11.7./18.7.

und 25.7.2019

jeweils donnerstags  
18.30–20 Uhr

Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik  
Josefsaal

Yoga kann dir zu einem beweglicheren Körper verhelfen. Es verbessert deine Atmung und steigert deine Energie. Yoga hilft dir dich zu entspannen und mit Stresssituationen leichter umzugehen.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### Referent:

Viola Koschel, Yogalehrerin für Hatha Yoga,  
Krankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie

### Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen

### Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und eine Isomatte mit. Tragen Sie auf dem Anmeldeformular ein, an welchem Kurs Sie gerne teilnehmen möchten. Die Teilnahme an beiden Kursserien ist ebenfalls möglich.

### Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

### LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme



# Yoga sanft

Mit leichten Yogaübungen deinen Atemraum erweitern, den Meditations-sitz vorbereiten, deine Gedanken beruhigen und in der Stille ankommen.

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## Referent:

Viola Koschel, Yogalehrerin für Hatha Yoga, Kursleiterin für Meditation, Krankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie

## Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen

## Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und eine Isomatte mit.

## Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## Anmeldeschluss:

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

## LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Kurs 1:

**24.1./31.1.**

**7.2./14.2.**

**21.2./28.2.**

**14.3./21.3.**

**und 28.3.2019**

jeweils donnerstags  
17-18.30 Uhr

Kurs 2:

**9.5./16.5.**

**23.5./6.6.**

**27.6./4.7.**

**11.7./18.7.**

**und 25.7.2019**

jeweils donnerstags  
17-18.30 Uhr

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs auf dem Anmeldeformular an. Die Teilnahme an mehreren Kursen ist möglich.

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Josefssaal/Schulungsraum

## Zumba® Fitness – am Donnerstag

Kurs 1:  
**Ab Donnerstag**  
**10.1.2019**  
jeweils 19 Uhr  
7 x

Kurs 2:  
**Ab Donnerstag**  
**28.3.2019**  
jeweils 19 Uhr  
7 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Kehl**  
Cafeteria

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Zumba® enthält Tanz- und Aerobic Elemente. Verschiedene langsame und schnelle Rhythmen aus unterschiedlichen Musikstilen kommen zum Einsatz. Zumba® ist ein Ausdauertraining, das Spaß macht.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referent:**

Stefanie Mayerl, Zumba® Instructor

**Maximale Teilnehmerzahl:**

20 Personen

**Hinweis:**

Achtung: Bitte Rückfrage bei erstmaliger oder unregelmäßiger Teilnahme, ob das Angebot durchgeführt wird.

**Anmeldung:**

Mail: [w.britz@bip-freiburg.de](mailto:w.britz@bip-freiburg.de)

**Anmeldeschluss:**

Kurs 1: 5. Januar 2019

Kurs 2: 23. März 2019

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Zumba® Fitness – am Freitag

Sind Sie bereit sich fit zu feiern? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik die Spaß macht, einfach zu lernen ist, Kalorien verbrennt und Menschen zu Freude und Gesundheit verhilft.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Nadine Hoser, Zumba® Instructor

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

20 Personen

## **Hinweis:**

Bringen Sie bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mit.

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## **Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme pro Kurs

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Offenburg-Kehl

Kurs 1:

**11.1./18.1.  
25.1./1.2.  
und 8.2.2019**

jeweils freitags  
14.20–15.20 Uhr

Kurs 2:

**3.5./10.5.  
17.5./24.5.  
7.6./28.6.  
5.7. und  
12.7.2019**

jeweils freitags  
14.20–15.20 Uhr

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs auf dem Anmeldeformular an. Die Teilnahme an mehreren Kursen ist möglich.

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Josefssaal/Schulungsraum

## Zumba® Gold

Kurs 1:

**Ab Donnerstag**  
**10.1.2019**

18 Uhr  
7 x

Kurs 2:

**Ab Donnerstag**  
**28.3.2019**

18 Uhr  
7 x

**Ortenau  
Klinikum  
in Kehl**  
Cafeteria

### **Inhalte:**

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba® Fitness. Zumba® Gold wurde sowohl für ältere und aktive Menschen als auch für alle Zumba® Anfänger, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen und die Technik erlernen möchten, entwickelt. Die einfach Zumba® Variante ist ebenso für Menschen mit Übergewicht geeignet.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Stefanie Mayerl, Zumba® Instructor

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

20 Personen

### **Hinweis:**

Achtung: Bitte Rückfrage bei erstmaliger oder unregelmäßiger Teilnahme, ob das Angebot durchgeführt wird.

### **Anmeldung:**

Mail: [w.britz@bip-freiburg.de](mailto:w.britz@bip-freiburg.de)

### **Anmeldeschluss:**

Kurs 1: 5. Januar 2019  
Kurs 2: 23. März 2019

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

4STREATZ® ist ein dynamisches Dance-Fitness-Workout für jeden Menschen mit Spaß an Bewegung. Egal mit welchem Level du zu uns kommst: 4STREATZ® passt sich deiner Stufe an, damit du nie den Spaß am Schwitzen verlierst.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referent:**

Nadine Hoser, 4STREATZ® Instructor

**Maximale Teilnehmerzahl:**

20 Personen

**Hinweis:**

Bitte Sportkleidung, Getränk und Handtuch mitbringen.

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

**Anmeldeschluss:**

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn

**LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

**8.3./15.3.  
22.3./29.3.  
und 12.4.2019**

jeweils freitags  
14.20–15.20 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
in Offenburg  
St. Josefsklinik**  
Josefssaal/Schulungsraum



**Pflege- und  
Betreuungsheim  
Ortenau Klinikum**



**Montag**  
**25.3.2019**  
16 Uhr

**Pflege- und  
Betreuungsheim  
Ortenau  
Klinikum**  
Großer Saal  
Gemeinschaftshaus

## AOK Vortrag „Gesunde Zwischenmahlzeit“

### **Inhalt:**

- Anpassung von Energieaufnahme und Energieverbrauch
- 5 x am Tag: Obst und Gemüse als gesunde Alternative für zwischendurch
- Sind Süßigkeiten, Gebäck und Kuchen geeignete Zwischenmahlzeiten?
- Gemeinsame Diskussion über die Auswahl von geeigneten Zwischenmahlzeiten

### **Vorteile/Ziele:**

- Die Teilnehmer erlernen eine bedarfsgerechte zeitliche Einteilung der Mahlzeiten, um Leistungseinbrüche zu vermeiden
- Die Teilnehmer erkennen die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung und biologischer Leistungskurve
- Den Teilnehmerin werden abwechslungsreiche und schmackhafte Rezepte für eine gesunde Zwischenmahlzeit vermittelt

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Undine Sacherer, AOK Ortenau

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### **Anmeldeschluss:**

11. März 2019

### **LOB-Punkte:**

1 Punkt



# Aquagymnastik

Aquagymnastik ist ein spezielles Ganzkörpertraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz,- Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt.

Mit Musikuntermalung und mit Hilfe von Übungen, mit und ohne Zusatzgeräte wird der Körper gezielt und schonend trainiert. Somit wird aktiv etwas für die eigene Gesundheit getan.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Anna Müller, Physiotherapeutin

## **Maximale Teilnehmerzahl:**

14 Personen

## **Kosten:**

Es wird ein Eigenanteil von 25,00 EUR berechnet.

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## **Anmeldeschluss:**

11. März 2019

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Pflege- und  
Betreuungsheim

**Ab Montag**  
**25.3.2019**

18-18.45 Uhr  
10 x

**Hallenbad**  
**Hotel Kloster-**  
**bräustuben**

Blumenstraße 19  
Zell a. H.

**12.2./12.3.  
9.4./7.5. und  
25.6.2019**  
jeweils dienstags  
19.30 Uhr

**Gasthaus Kreuz  
Bundeskegel-  
bahnen**  
Hauptstraße 26  
77781 Biberach

## Kegeln

Kegeln gehört zu den Präzisionssportarten und wird hauptsächlich im Wettkampf gespielt.

Hier soll allerdings nicht nur der Wettbewerb im Mittelpunkt stehen, sondern auch in geselliger Runde, Bewegung mit Spiel und Spaß. Wichtig: Bitte eigene Hallenturnschuhe mitbringen.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Barbara Zehnder

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

12 Personen

### **Hinweis:**

Parkplätze sind in der Umgebung vorhanden.

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### **Anmeldeschluss:**

29. Januar 2019

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Wanderung: Rundwanderung um Haslach

Vom Treffpunkt aus wandern wir über den Fritz-Kaiser-Weg nach Mühlenbach. Nach einem leichten Anstieg laufen wir am Hagsbacher Berg entlang, dann über den Bannstein zum Hofstetter Kapf rüber, wo wir einen herrlichen Ausblick ins Kinzigtal genießen können. Der Abstieg erfolgt über den Bächlewald zurück zu unserem Ausgangspunkt. Die Länge der Wanderung beträgt ca. 8 km und wir haben ca. 350 Höhenmeter zu überwinden.

## Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## Referenten:

Kerstin Gabriel, Rita Franz

## Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## Anmeldeschluss:

5. Mai 2019

## LOB-Punkte:

1 Punkt

Betriebliche  
Gesundheitsförderung  
Pflege- und  
Betreuungsheim

**Dienstag**  
**21.5.2019**

17 Uhr

**Treffpunkt:**  
**77736 Zell a. H.,**  
**öffentlicher**  
**Parkplatz am**  
**Ortseingang**

Ecke Hauptstraße  
Unterentersbacherstraße



**Ortenau Klinikum  
Wolfach**



**Dienstag**  
**19.2.2019**  
17 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
Wolfach**  
Konferenzraum  
4. Stock

# Der Frühling und seine Kräuter

Vortrag mit Manuel Heß

In diesem Vortrag geht es darum Pflanzen zu erkennen und ihre speziellen Wirkstoffe kennenzulernen. Sie lernen, wie sie die Pflanzen für sich selbst und ihre Gesundheit positiv einsetzen können.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referent:**

Manuel Heß, Kräuterpädagoge

**Mindestteilnehmerzahl:**

5 Personen

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

**Anmeldeschluss:**

29. Januar 2019

**LOB-Punkte:**

1 Punkt

# Frühlingswanderung

mit Manuel Heß

Auf einer schönen Strecke rund um Wolfach genießen Sie mit Herrn Heß die Natur und lernen praktisch die Kräuter kennen. Sie bekommen Informationen darüber wo Sie wachsen, auf was zu achten ist und viele alltägliche Tipps um selber mit Kräutern zu arbeiten.

Diese Wanderung ist eine Ergänzung zum Vortrag am 19. Februar. Sie können aber auch teilnehmen ohne vorher den Vortrag besucht zu haben.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

**Referent:**

Manuel Heß, Kräuterpädagoge

**Mindestteilnehmerzahl:**

5 Personen

**Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

**Anmeldeschluss:**

12. März 2019

**LOB-Punkte:**

1 Punkt

**Dienstag**  
**26.3.2019**  
17 Uhr

**Treffpunkt:**  
**Feuerwehr-**  
**parkplatz**  
**in Wolfach**

11.3./18.3.  
25.3./1.4.  
8.4./15.4.  
29.4./6.5.  
13.5. und  
20.5.2019

jeweils montags  
16.15–17.15 Uhr

## Kurscenter Rückenwind in Haslach

Im Mühlegrün 2  
77716 Haslach i.K.

# Orthopädischer Rückenschulkurs nach Dr. Brügger

Dieser Kurs umfasst 10 Kursstunden und beinhaltet ein umfassendes Rücken- und Ganzkörpertraining. Die einzelnen Abschnitte des Rückens werden thematisiert und für jeden Bereich werden Dehn- und Kräftigungsübungen durchgeführt. Auch ein umfassendes Teilnehmerskript wird ausgegeben, sodass die Übungen Zuhause weitergeführt werden können.

Es wird in diesem Kurs auf Individualität des Teilnehmers geachtet, sodass jeder eigene Übungen bekommt, für seine „Problemstelle“.

Dieser Kurs ist sowohl für Jüngere ohne bisherige Beschwerden als auch für Reifere mit bereits Beschwerden geeignet. Langweilig wird es bei uns keinem, durch eine Steigerung der Übungen haben wir für jeden Trainingsstand was zu bieten.

„Kein verstaubter Rückenkurs, sondern ein effektives Trainings- und Haltungsprogramm“.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### Referent:

Daniele Giesler, Physiotherapeutin

### Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

### Hinweis:

Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu Trinken mitbringen.

### Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### LOB-Punkte:

2 Punkte bei 50% Teilnahme



# Vortragsreihe Aromatherapie

Innerhalb des Vortrags werden einige ätherische Öle vorgestellt. Sie lernen die wichtigsten Grundlagen der Aromatherapie kennen und für den häuslichen Gebrauch umzusetzen. Praktische Übungen ergänzen den Vortrag.

## **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

## **Referent:**

Lisbeth Mutschler, Aromatherapeutin

## **Mindestteilnehmerzahl:**

5 Personen

## **Hinweis:**

Die beiden Termine bauen aufeinander auf.

## **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

## **Anmeldeschluss:**

3. Mai 2019

## **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

**24.5. und  
7.6.2019**

jeweils freitags  
18.30 Uhr

**Ortenau  
Klinikum  
Wolfach**

Konferenzraum  
4. Stock

7.1./14.1.  
21.1./28.1.  
4.2./11.2.  
18.2. und  
25.2.2019  
jeweils montags  
17–18 Uhr

**Chunny's  
Fitness  
Tanz Studio**  
Friedrichstraße 5  
77709 Wolfach

## Zumba® – einfach Spaß an Bewegung

Zumba® ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik, die eine Basis für ein effektives Fitness-Programm ergeben. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten zu schnellen sowie langsamen Rhythmen. Dank der einfachen Tanzschritte kommt auch jeder schnell mit. Bei Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl.

### **Zielgruppe:**

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

### **Referent:**

Miriam Nassr, zertifizierte Zumba® Trainerin

### **Maximale Teilnehmerzahl:**

20 Personen

### **Hinweis:**

Die Kurstermine bauen aufeinander auf. Bringen Sie bequeme Kleidung und etwas zu Trinken mit.

### **Anmeldung:**

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 7

### **LOB-Punkte:**

2 Punkte bei 50% Teilnahme

# Anhang

A decorative graphic consisting of several thick, white, curved lines that sweep across the right side of the page. The lines are set against a light blue background and create a sense of movement and depth. The lines vary in length and curvature, starting from the right edge and extending towards the left.

# Anmeldemodus für Mitarbeiter des Ortenau Klinikums

Wir freuen uns, wenn Sie Interesse an unseren Veranstaltungen haben und möchten Sie bitten, folgende Punkte bei der **Anmeldung** zu berücksichtigen. Bitte melden Sie sich für **alle Veranstaltungen** bei dem jeweiligen **Veranstaltungsstandort** an. Verwenden Sie das in dieser Broschüre enthaltene **Anmeldeformular für Mitarbeiter des Ortenau Klinikums**. Sie erhalten spätestens zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung eine schriftliche Anmeldebestätigung/Zusage bzw. bei ausgebuchten Kursen eine schriftliche Absage. Wir bitten Sie um Verständnis, wenn nicht alle Anmeldungen berücksichtigt werden können.

## **Abmeldung**

Können Sie an einer Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, doch nicht teilnehmen, teilen Sie uns Ihre Absage mit! Sie geben somit Ihren Kollegen die Chance, an dem Kurs teilzunehmen.

## **Zielgruppen**

Grundsätzlich steht das gesamte Angebot den Mitarbeitern aller Berufsgruppen offen. Zielgruppen sind jeweils angegeben.

## **Arbeitszeit**

Die Angebote gelten nicht als Arbeitszeit.

## **Nachweis der Teilnahme**

Tragen Sie sich bitte während der Veranstaltung in die ausliegende Teilnehmerliste ein.

## **Allgemeines**

Bei Unterschreitung einer Mindestzahl kann der Kurs kurzfristig abgesagt werden.

## **Hinweis**

Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird auf die Bezeichnung von männlich und weiblich verzichtet. Wenn im Text die männliche Sprachform genannt ist, ist damit sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform gemeint.



# Anmeldung für Mitarbeiter des Ortenau Klinikums

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

---

Titel der Veranstaltung

---

Datum der Veranstaltung/Beginn der Kursserie

Ort der Veranstaltung: (bitte ankreuzen)

- |                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Achen     | <input type="checkbox"/> Ettenheim            | <input type="checkbox"/> Pflege- und<br>Betreuungsheim |
| <input type="checkbox"/> Oberkirch | <input type="checkbox"/> Offenburg Ebertplatz | <input type="checkbox"/> Wolfach                       |
| <input type="checkbox"/> Kehl      | <input type="checkbox"/> Offenburg            |  |
| <input type="checkbox"/> Lahr      | St. Josefsklinik                              |  |

---

Vor- und Zuname

---

Adresse

---

Telefon privat/dienstlich

---

E-Mail (bitte unbedingt angeben)

---

Abteilung

Berufsbezeichnung

Ich komme aus der Einrichtung: (bitte ankreuzen)

- |                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> Achen     | <input type="checkbox"/> Ettenheim            | <input type="checkbox"/> Pflege- und<br>Betreuungsheim |
| <input type="checkbox"/> Oberkirch | <input type="checkbox"/> Offenburg Ebertplatz | <input type="checkbox"/> Wolfach                       |
| <input type="checkbox"/> Kehl      | <input type="checkbox"/> Offenburg            |  |
| <input type="checkbox"/> Lahr      | St. Josefsklinik                              |  |

---

Datum / Unterschrift Teilnehmer

Bitte an die Betriebliche Gesundheitsförderung  
des Veranstaltungsortes schicken

## Ortenau Klinikum

Standort \_\_\_\_\_

Abteilung \_\_\_\_\_

Ansprechpartner \_\_\_\_\_

Straße/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

(Zum Verschieben in einem Fensterbriefumschlag bitte entlang der Linie falten)









Akademie Ortenau Klinikum  
Betriebliche Gesundheitsförderung

Weingartenstraße 70  
77654 Offenburg

Telefon 0781 472-8364  
Fax 0781 472-1096  
E-Mail: [nora.steinhauser@ortenau-klinikum.de](mailto:nora.steinhauser@ortenau-klinikum.de)

[www.ortenau-klinikum.de](http://www.ortenau-klinikum.de)