



Reha-Verein

Betriebliche
Gesundheitsförderung

2020

www.rehaverein-mg.de

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Überblick über die Angebote im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung geben.

Neben den bisherigen regelmäßigen Angeboten wie z. B. der Versorgung mit Getränken und Obst finden Sie viele tolle neue Angebote, zum Teil von Kolleginnen und Kollegen, aber auch externe Angebote, die vom Reha-Verein finanziell unterstützt werden.

Von Fitness über Fußball bis Tanzen – Sie finden bestimmt etwas, das Ihnen Spaß macht.

Schauen Sie einfach mal rein.

Wir freuen uns über alle, die mitmachen und wünschen Ihnen viel Freude.

Bei den Kursleiterinnen und Kursleitern bedanken wir uns ganz herzlich für ihre Angebote.

Ihr Vorstand



D. Schax
Dieter Schax



K. Rudat
Klaudia Rudat

Fit durch natürliches Training im Freien

Hier gilt das Motto: Sport ist nicht nur gesund, sondern macht auch extrem viel Spaß!

Durch Natur- und Wetterreize wie z. B. Wind, Regen, Schnee und auch mal den Boden von Wald und Wiese auf der Haut zu spüren, wird die Eigenwahrnehmung des Körpers gestärkt. Hierdurch wird nicht nur das Immunsystem gekräftigt, die neuen Informationsreize werden auch in positive Eigenenergie umgewandelt.

Was Sie erwartet: ein buntes Programm zur Stärkung von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

Wer kann mitmachen? Jeder, da alle Übungen den verschiedenen Leistungslevels angepasst werden können. Egal ob Anfänger oder bereits sportlich aktiv.

Was müssen Sie mitbringen? Wetterfeste Kleidung, eine Sportlampe, Handtuch und etwas zu Trinken.

Kursleitung: Heidi Knops
Anmeldung über die Webseite.

Informationen zu Terminen, Veranstaltungsorten und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.rehaverein-mg.de/Veranstaltungen im LogIn-Bereich für Beschäftigte.





Fitnessstudio

Kooperationsvereinbarungen mit Fitnessstudios:

Return Freizeit GmbH

- Alle Verträge sind 4-wöchentlich kündbar – ohne Aufpreis
- Die Mitgliedschaften sind in allen Clubs in M,gladbach gültig – ohne Aufpreis
- Es wird ein 3. Leistungspaket gewährt – ohne Aufpreis

Für die Legitimation als Mitarbeitende des Reha-Vereins wird eine Arbeitgeberbescheinigung benötigt (Ausstellung durch die Personalabteilung).

Informationen unter: www.myreturn.club

McFit Fitnessstudios

- Mitgliedsbeitrag 15,00 € pro Monat
- Mindestvertragslaufzeit 12 Monate

Für die Legitimation als Mitarbeitende des Reha-Vereins wird ein Gutscheincode benötigt (Ausstellung durch die Personalabteilung).

Informationen unter: www.mcfite.com

Just Fit

- 12 % Ermäßigung auf den regulären Monatsbeitrag

Für die Legitimation als Mitarbeitende des Reha-Vereins wird eine Arbeitgeberbescheinigung benötigt (Ausstellung durch die Personalabteilung).

Informationen unter: www.justfit-clubs.de

FitX

- Mitgliedsbeitrag 15,00 € pro Monat
- Mindestvertragslaufzeit 12 Monate

Für die Legitimation als Mitarbeitende des Reha-Vereins wird eine Arbeitgeberbescheinigung benötigt (Ausstellung durch die Personalabteilung).

Informationen unter: www.fitx.de

Generell gilt: Aufnahmegebühren für diese oder andere Fitnessstudios erstattet der Reha-Verein bis zu 30,00 € (abhängig von der Höhe). Bitte wenden Sie sich dazu an die Personalabteilung.





Gesundheitskurse

Sie möchten Ihren Alltag gesünder gestalten und aktiv etwas für sich tun? Egal ob Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung, Stressbewältigung...

Zu allen Gesundheitskursen, die durch die gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden, gewährt der Reha-Verein einen Zuschuss von 30,00 €.

Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an die Personalabteilung.

Fußballgruppe

Das Angebot richtet sich an alle fußballbegeisterten Kolleginnen und Kollegen.

Ziel ist es eine kleine „Betriebssportgruppe Fußball“ zu gründen, der Spaß soll dabei im Vordergrund stehen.

Geplant ist zunächst 1x im Monat gemeinsam Fußball zu spielen. Als Ort ist die Laola Halle in Mönchengladbach (Lürriper Str. 133, 41065 Mönchengladbach) vorgesehen.

Ansprechpartner (auch für Rückfragen): Jörg Steigels
Anmeldung über die Webseite – begrenzte Teilnehmerzahl.

Die Kosten für den Platz werden durch den Reha-Verein übernommen.

Informationen zu Terminen, Veranstaltungsorten und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.rehaverein-mg.de/Veranstaltungen im LogIn-Bereich für Beschäftigte.





Kochevent – After-Work-Kochkurs

Ab an den Herd!

Mehrmals im Jahr bieten wir Ihnen Kochevents rund um das Thema Gesunde Ernährung an.

Sie kochen zusammen mit Kolleginnen und Kollegen unter fachkundiger Anleitung leckere Gerichte z. B. der mediterranen Küche, vegetarische und vegane Speisen oder auch Soulfood.

Tipps und Anregungen für eine schnelle Feierabendküche und Meal Prep wird es ebenfalls geben.

Kursleitung: Jean-Luc Guth, Marcel Reckmann

Anmeldung über die Webseite.

Informationen zu Terminen, Veranstaltungsorten und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.rehaverein-mg.de/Veranstaltungen im LogIn-Bereich für Beschäftigte.

Lauftreff für Jedermann/-frau

*Wie langsam du auch läufst,
du schlägst alle, die zu Hause bleiben.*

Mit diesem Lauftreff möchte ich versuchen Ihnen den Spaß am Laufen zu vermitteln. Dieser steht dabei an erster Stelle. Es ist nicht wichtig wie schnell und/oder lange Sie laufen, sondern, dass Sie Spaß am Laufen in der freien Natur entwickeln.

Beim Treff sollen Sie dabei unterstützt werden, Ihre Ausdauer zu verbessern, Ihnen soll das „Lauf-ABC“ nähergebracht und Stabilitäts- sowie Dehnübungen vermittelt werden, die für das Laufen wichtig sind.

Der Lauftreff dient gleichzeitig als Vorbereitung auf den „Run and Fun-Firmenlauf“ am 14.09.2020.

Kursleitung: Stefanie Meier
Anmeldung über die Webseite.

Informationen zu Terminen, Veranstaltungsorten und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.rehaverein-mg.de/Veranstaltungen im LogIn-Bereich für Beschäftigte.





Pilates-Yoga-Entspannung

Sanft fließende Pilates-Übungen mobilisieren und sorgen für mehr Geschmeidigkeit in den Gelenken und der Wirbelsäule. Länger gehaltene Dehn- und Kraftübungen aus dem Yoga verbessern Beweglichkeit und Kraft. Atem- und Entspannungsübungen sorgen für Stressabbau und tiefe Erholung.

Kursleitung: Miriam Spancken, Sport- und Gymnastiklehrerin
Anmeldung über die Webseite.

Gesamtkosten für den Kurs:	125,00 €
Erstattung GKV:	75,00 €
Zuschuss Reha-Verein:	30,00 €

Die Kostenerstattung durch gesetzliche Krankenkassen und Reha-Verein erfolgt jeweils nach Kursende, wenn Sie zu mindestens 80 % am Kurs teilgenommen haben. Die Bescheinigung darüber reichen Sie bitte bei Krankenkasse und Personalabteilung ein.

Informationen zu Terminen, Veranstaltungsorten und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.rehaverein-mg.de/Veranstaltungen im LogIn-Bereich für Beschäftigte.

Tanze und Lebe

Tanz ist Kommunikation, Selbstaussdruck und Lebensfreude.

Im Vordergrund des Kurses stehen Spaß und Freude an der Bewegung mit Musik, es sind keine tänzerischen Erfahrungen erforderlich. Weitere Ziele sind die Förderung der Körperwahrnehmung, des Ausdrucks und die Erweiterung des Bewegungsrepertoires.

Musik von Klassik bis Modern mit unterstützenden Medien wirken auf Kreativität und Improvisation anregend.

Alle sind herzlich eingeladen teil zu nehmen, die sich mit Musik bewegen und das eigene Wohlempfinden steigern möchten.

Bitte bequeme Kleidung anziehen, es wird auf Stoppersocken oder barfuß getanzt.

Kursleitung: Klaudia Merheim
Anmeldung über die Webseite – begrenzte Teilnehmerzahl.

Informationen zu Terminen, Veranstaltungsorten und zur Anmeldung finden Sie auf unserer Internetseite unter: www.rehaverein-mg.de/Veranstaltungen im LogIn-Bereich für Beschäftigte.



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

*Regelmäßige Angebote des
Reha-Vereins für alle Beschäftigten:*

- Kostenlose Getränke: Mineralwasser, Kaffee, Tee
- Wöchentlicher Obstkorb
- Regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen inkl. Schutzimpfungen
- Vorträge und Informationsveranstaltungen zu aktuellen Gesundheitsthemen



Reha-Verein

Verein für die Rehabilitation psychisch Kranker e.V.

Thüringer Straße 12 • 41063 Mönchengladbach

Telefon 02161 69777-0 • Telefax 02161 69777-29



Besuchen Sie uns auf Facebook und XING! Reha-Verein kennenlernen. Neuigkeiten erfahren.