

MoveIT!

Gesundheit. Begegnung. Spaß.



GET up!@Work - Die aktive Bewegungspause

Lassen Sie sich von dem Sportwissenschaftler Alexander Lorenz in Bewegung bringen.

Bei "GET up!@Work" handelt es sich um einen Kurs, bei dem Dehn- und Kräftigungsübungen sowie sensomotorische Übungen direkt am Arbeitsplatz oder im Homeoffice und in Arbeitskleidung durchgeführt werden.

Dabei bleibt auch der Spaß nicht auf der Strecke!

Termine:

31.10.2023

08.11.2023

14.11.2023

20.11.2023

28.11.2023

jew. 13:00 – 13:30 Uhr virtuell per Teams

Termine im Dezember werden Mitte November bekanntgegeben.

Teilnahme in der Pausenzeit

Anmeldung unter
ricarda.schwingen@naheimst.de

Relax@Work! - Die Entspannungspause

Gönnen Sie sich 30 Minuten Entspannung und fahren Sie mit der Gesundheitsbeauftragten der NHW effektiv Ihr Stressnetzwerk herunter.

Wir üben verschiedene Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemtraining, versch. Meditationsformen, Fantasiereisen, Klopftechniken, Achtsamkeits- und Lockerungsübungen. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer:innen Anregungen für den Alltag. Let`s relax!

Termine:

02.11.2023 Progressive Muskelentspannung

16.11.2023 Bodyscan

30.11.2023 Autogenes Training

14.12.2023 Meditation & Achtsamkeit

jew. 13:00 – 13:30 Uhr virtuell per Teams

Teilnahme in der Pausenzeit



Online-Yoga zur Stressentlastung @ home

Yoga trägt maßgeblich dazu bei, Stress zu reduzieren, den Alltag hinter sich zu lassen und besser zu sich zu finden. In Zeiten, wie diesen, in denen die Welt Kopf steht, ist eine regelmäßige Yoga-Praxis Gold wert.

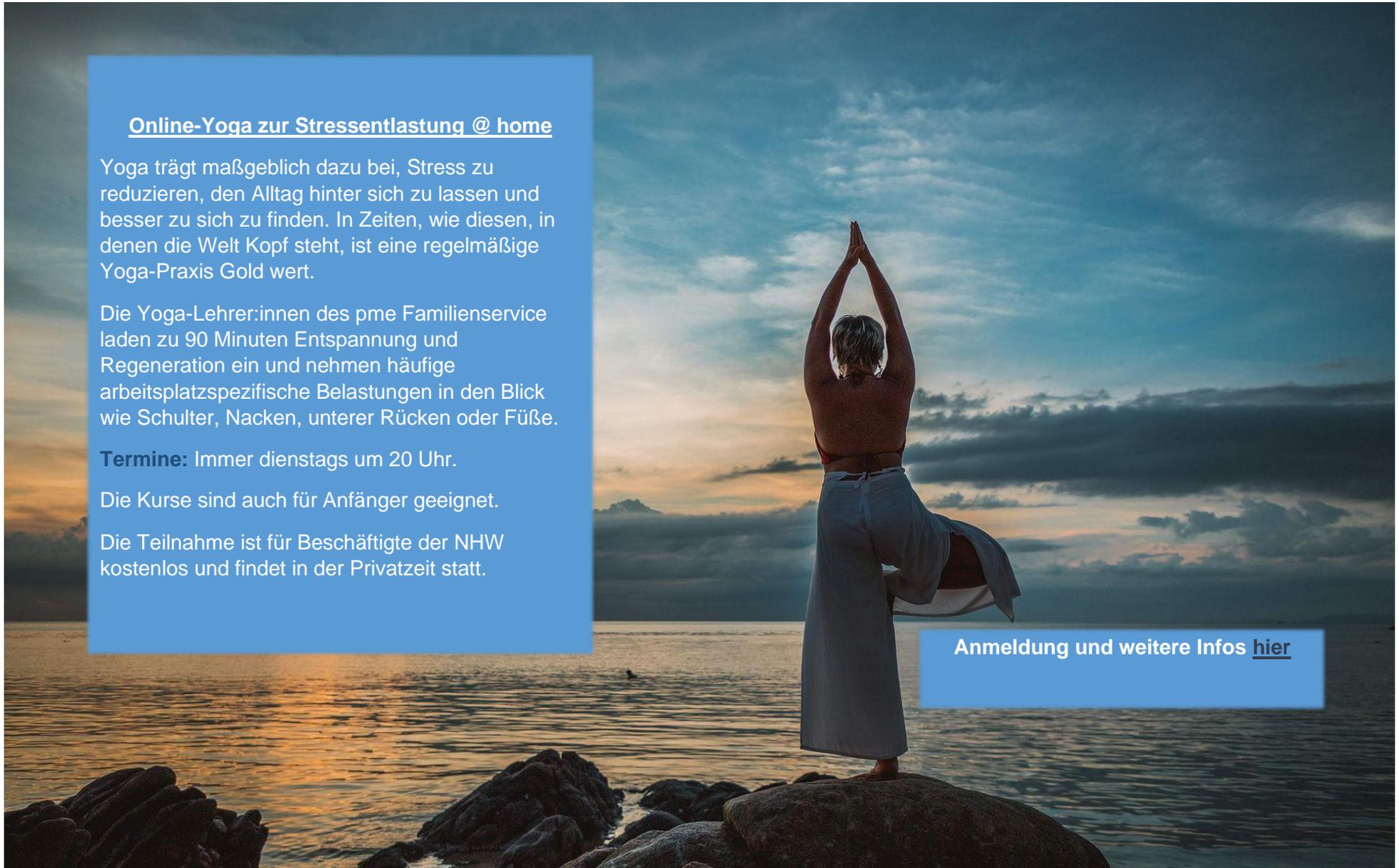
Die Yoga-Lehrer:innen des pme Familienservice laden zu 90 Minuten Entspannung und Regeneration ein und nehmen häufige arbeitsplatzspezifische Belastungen in den Blick wie Schulter, Nacken, unterer Rücken oder Füße.

Termine: Immer dienstags um 20 Uhr.

Die Kurse sind auch für Anfänger geeignet.

Die Teilnahme ist für Beschäftigte der NHW kostenlos und findet in der Privatzeit statt.

Anmeldung und weitere Infos [hier](#)



NEU!

Präventive Ernährungsberatung

Sie haben individuelle Fragen rund um das Thema Gesunde Ernährung, Abnehmen, Ernährung im Schichtdienst, Ernährung bei Stress, Low CARB, vegane Ernährung, Ernährung bei ernährungsbedingten Erkrankungen oder Ernährung und Nachhaltigkeit? Lassen Sie sich von der Ökotrophologin & Diätassistentin Susanne Antusch persönlich beraten.

Die individuelle Beratung dauert ca. 25 Minuten.

Termin:

15.11.2023, ab 8:00 Uhr (30-Minuten-Slots online per Teams)

Teilnahme in der Privatzeit

Terminbuchung & Anmeldung

(Datum, Termin auswählen)



NEU!

Du bist unser WIR!

Unsere Work-Health-Balance Community auf Viva Engage

- Austausch rund um die Themen Gesundheit und Vereinbarkeit von Beruf & Privatleben in der NHW
- Vernetzung und Begegnung mit KollegInnen, unabhängig von Raum und Ort
- Alle Neuigkeiten aus dem BGM & zur Balance in allen Lebenslagen
- Aktuelle Veranstaltungen und Verabredungen für eine gesunde Pause

[Hier geht's zur Community](#)

community

Werde Gesundheitsscout (GET Scout)!

- Entwickle mit uns ein gemeinsames Gesundheitsverständnis
- Entdecke die Grundlagen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und gestalte diese mit
- Erkunde das interne und externe Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Gesundheit
- Lerne verschiedene klientenzentrierte Kommunikationstechniken kennen und anwenden
- Erhalte einen reichhaltigen Übungs-Toolkoffer mit Praxisübungen aus den Themenfeldern Bewegung, Entspannung und Ernährung
- Vertiefe Dein Wissen in Aufbau-Trainings (optional)
- Vernetze Dich mit anderen GET Scouts auf regelmäßig stattfindenden Netzwerktreffen

Wir sind bereits mehr als 50
Scouts – gehst Du mit uns
Richtung 100?

Infos & Anmeldung

ricarda.schwingen@naheimst.de



Schon gewusst?

Subventionierung von Präventionskursen

Bei Teilnahme an einem Präventionskurs übernehmen wir die Hälfte des Eigenanteils und schreiben pro Jahr 5 Stunden auf dem Zeitkonto gut. Voraussetzung ist die Subventionierung durch die Krankenkasse gemäß Präventionsleitfaden.

Präventionskurse betreffen die Themenfelder Entspannung, Bewegung, Ernährung oder Sucht.

So werden vielfältige Kurse wie Rücken- und Faszientraining, Progressive Muskelentspannung oder Ernährungskurse gefördert.

Erkundigen Sie sich am besten vor der Anmeldung über die Anerkennung der Krankenkassen.

Hier können Sie regional nach Präventionskursen suchen:

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche>