

**Betriebliche
Gesundheitsförderung
Angebote 2018**

Seit dem 1. Januar 2009 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit (...) unbürokratisch steuerlich unterstützt. 500 Euro kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter und pro Jahr seither lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren. Es werden Maßnahmen steuerbefreit, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a Abs. 1 i. V. mit § 20 Abs. 1 Satz 3 SGB V genügen. Hierzu zählen z.B.: Bewegungsprogramme, Ernährungsangebote, Suchtprävention und Stressbewältigung.

Einkommensteuergesetz (EStG), § 3 Nr. 34: Betriebliche Gesundheitsförderung „Steuerfrei sind zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen.“

Angebote für Kurse und Vorträge durch die Volkshochschule Dresden



Die VHS bietet Ihnen Vorträge und Kurse zu Terminen Ihrer Wahl. Bei Kursen können die Kursserien mit 6 bis zu 15 jeweils wöchentlichen Veranstaltungen für Ihre Belegschaft geplant werden. Möglich sind auch einmalige Veranstaltungen als Schnupperkurs z.B. an Gesundheitstagen. Die Dauer der Vorträge beträgt 60 bis 90 Minuten, die der einzelnen Kursveranstaltungen 45 bis 90 Minuten.

Die Finanzierung erfolgt durch Sie als Arbeitgeber. Weiterhin besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmer die Gebühren für die Kurse selbst bezahlen.

Bei Kursen, die nach § 20 des SGB V/Leitfaden Prävention als Präventionskurse eingestuft werden, können bei Eigenfinanzierung der Gebühren durch die Teilnehmer, diese bei ihren Krankenkassen die (Teil-)Übernahme der Kosten beantragen.

Die Durchführung erfolgt in den Räumlichkeiten Ihrer Einrichtung (Seminarraum für die Vorträge und geeigneter Übungsraum für die Kurse) oder im nahe gelegenen Umfeld bei Outdoorkursen.

Wir informieren und beraten Sie gern:

Volkshochschule Dresden e.V.

Fachbereich Gesundheit und Bewegung

Dr. Marion Lehnert, Dürt Gräf, Melanie Ducke

Annenstraße 10

01067 Dresden

Tel.: 0351 25440-11,-13 ,-57

E-Mail: Marion.Lehnert@vhs-dresden.de

www.vhs-dresden.de

Indoor - Kurse

(ausgewählte Beispiele)

Rücken-Fit

Nach einer Erwärmung werden verschiedene Techniken aus Rückengymnastik und Bauch-, Beine-, Po-Training intensiv erlernt, um das muskuläre Gleichgewicht wieder herzustellen. Anschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

Bürorobics

In dem Kurs werden Übungen aus der Rückenschule, der Körperwahrnehmung, dem Yoga, Stretching und der Entspannung zielgerichtet eingesetzt. Zielstellung ist es, die Muskeln, die durch die Büroarbeit besonders beansprucht werden, zu entlasten.

Bodyfit- Funktionsgymnastik

Nach einer Erwärmung werden verschiedene Techniken aus Rückengymnastik und Bauch-Beine-, Po-Training intensiv erlernt, um das muskuläre Gleichgewicht wieder herzustellen. Anschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training ab.

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining mit fließenden langsamen oder dynamischen Übungen, in denen unter anderem die tiefer liegenden kleinen und schwächeren Muskelschichten angesprochen werden. Pilates-Training vereint Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung in einer ruhigen Atmosphäre. Es ist eine intensive Trainingsmethode, die sich auf Körper und Geist auswirkt und dem Trainierenden Kraft, Ausstrahlung, Beweglichkeit und eine aufrechte Haltung verleiht.

Hatha-Yoga

Präzise angeleitete Übungen des Hatha-Yoga können helfen, zur inneren Ruhe zu kommen. Ziel des Kurses ist es, Anleitung zum selbständigen Üben zu geben, um Müdigkeit, Stress und Blockaden abzubauen und somit das Wohlbefinden zu steigern. In den Übungsreihen werden Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) vorgestellt, die leicht zu Hause nachvollzogen werden können. Zusätzlich sollen kleine Exkurse in die Yoga-Philosophie das Interesse und das Verständnis für Yoga wecken.

Yoga für Nacken, Schultern, Rücken

Rückenschmerzen sind neben Kopfschmerzen derzeit in Deutschland das häufigste Leiden. Diese Schmerzen bedeuten für Betroffene einen erheblichen Stressfaktor. Gezielte Yoga-Übungen, die Inhalt des Kurses sind, können spürbare Linderung bringen. Darüber hinaus stärken, dehnen und entspannen sie den gesamten Rücken.

Zumba-Fitness

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout, das sich aus internationaler Musik und verschiedensten Tanzströmungen zusammensetzt. Das dynamische, begeisternde und effektive Training verbessert die Ausdauer und dient dem Muskelaufbau von Gesäß, Beinen, Armen, Körpermitte und Bauchmuskeln. Im Vordergrund steht nicht die Perfektion, sondern Spaß an Bewegung und Musik.

Progressive Muskelentspannung

Bei Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR) wird die bewusste Wahrnehmung des Wechsels von Anspannung und Entspannung geschult. Durch gezielten Spannungswechsel in den Muskeln erfolgt eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit erlernt man, die muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer es erforderlich/erwünscht ist. Zudem können durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden.

Autogenes Training

Beim Autogenen Training (AT) wird mittels vorge-sprochener Standardformeln das Bewusstsein auf bestimmte körperliche Empfindungen wie Ruhe, Schwere, Wärme oder Kühle gelenkt. Das AT eignet sich besonders für den Berufsalltag, da es der Umgebung verborgen bleibt und auch zwischendurch angewendet werden kann. Mit dem AT kann man zu einer guten Körperwahrnehmung finden, mit Stress besser umgehen und Erleichterung bei körperlichen und seelischen Beschwerden (z. B. Neurodermitis, Asthma, Schlafstörungen, Herzbeschwerden, Bluthochdruck) erreichen. Ergänzt mit speziellen Atem- und Dehnungsübungen und Fantasiereisen kann der Zugang zum eigenen Körper noch intensiver finden.

Outdoor - Kurse

(ausgewählte Beispiele)

Nordic Walking

In diesem Kurs wird Schritt für Schritt in die Techniken des (Nordic) Walking eingeführt. Kondition, Arm- bzw. Stockarbeit und das Gehen in der Gruppe stehen dabei im Vordergrund.



smoveyOutdoor

Die smoveys sind Fitness- und Therapiegeräte, geeignet für Jede(n): für Alt und Jung, für Sportbegeisterte und auch für alle, die sportlich wieder aktiv werden wollen. Der gesamte Körper wird angeregt und fit gemacht. Durch die Vibration der sich bewegenden kleinen Stahlkugeln in einem Spiralschlauch wird nicht nur die Hauptmuskulatur, sondern auch die Tiefenmuskulatur angeregt, dadurch wird das Training ungewöhnlich effektiv. Ein sportliches Erlebnis der besonderen Art mit viel Spaß beim Smoven in der Natur beim Walken, smoveyJump und zahlreichen Ganzkörperübungen zwischendurch!

Präventives Herz-Kreislauf-Training im Freien

Dieser Kurs zielt auf eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Lauftraining kombiniert mit Kräftigungsübungen für den kompletten Bewegungsapparat und Ernährungstipps. Das Bewegen in der Natur unterstützt die positiven Wirkungen auf das Wohlbefinden und die Stimmung.

Fitnessjoggen

In diesem Training wird die richtige Lauftechnik vermittelt. Die Jogging-intervalle werden Step by Step bezüglich der Zeit und Intensität erhöht. Die individuell angemessene und effektive Trainingsbelastung, der Umgang und Nutzen einer Pulsuhr sind Themen in diesem Kurs. Zielstellung ist es, am Ende des Kurses 45 Minuten „am Stück“ durchge-



hend im jeweils eigenen Lauftempo zu joggen.

Fit mit Skaten

Der Kurs bereitet darauf vor, nach ersten Fahrversuchen ausreichend Fertigkeiten zu entwickeln, um für sich den Skate-Sport zu entdecken. Das gelenkschonende Ausdauertraining ist eine der effektivsten Möglichkeiten, die Körperhaltung zu schulen. Es werden die wichtigsten Techniken erlernt, sich auch im Straßenverkehr sicher zu bewegen sowie die Skate-Ausrüstung eigenständig zu warten und zu pflegen.

Skilanglauf - Einführung in die Klassische Technik

Skilanglauf gilt als eine der gesündesten Sportarten, da nicht nur das Herz-Kreislaufsystem auf schonende Weise trainiert wird, sondern auch Koordination, Gleichgewicht und Kraft verbessert werden. Vor dem ersten Besuch einer Loipe ist es empfehlenswert, sich die grundlegenden Techniken anzueignen, um richtig fahren, bremsen, ausweichen, steigen und die Richtung ändern zu können. Im Kurs werden die wichtigsten praktischen Grundlagen (techn. sicheres und sauberes Langlaufen in der Loipe, bergab, bergan und auf der Geraden, Anhalten, Spurwechseln) und interessantes Hintergrundwissen über den Skisport vermittelt. (Ort: Zinnwald)



Vorträge

(ausgewählte Beispiele)

Augenentspannung

Wenn Augen brennen, sich trocken oder gereizt anfühlen, wenn die Welt vor den Augen verschwimmt, dann brauchen die Augen Pflege und Erholung. Ein speziell entwickeltes Augentraining mit Atem- und Körperübungen fördert die Gewebefunktionen im Auge und die Elastizität der Augenmuskulatur. Das Sehtraining eignet sich für alle Altersgruppen, bietet wirksame Übungen für entspannte und energiegelasse Augen, für verbessertes Sehen. Körper- und Augenübungen, Atem- und Entspannungsübungen, Orientierung im Raum, Sehspiele für den Alltag regen das Sehsystem und die Gewebefunktionen der Augen an. Gehirntegrationsübungen aktivieren Gehirnregionen, die am Sehen beteiligt sind.

Akupressur bei Kopfschmerzen

In dem Vortrag wird auf die Wirkungsweise der Akupunktur-Punkte und -Meridiane eingegangen. Die Punkte für die Akupressur bei Kopfschmerzen werden gezeigt und erste praktische Übungen vorgenommen.

Immer müde

Abgeschlagenheit und permanente Müdigkeit sollten nicht als Bagatelle betrachtet werden. Wenn sich nach dem Nachtschlaf keine Erholung mehr einstellen will, muss nach den Ursachen geforscht werden. Wie vielfältig diese sein können - beispielsweise Apnoe, depressive Verstimmung oder Blutarmut wird in dem Vortrag anschaulich aufgezeigt und es werden praktische Hinweise zur Wiedererlangung einer natürlichen Lebensfrische gegeben.

Erkältungskrankheiten - natürlich vorbeugen und heilen

Jeder kennt eine tropfende Nase, Husten, Gliederschmerzen, Fieber. Wann jedoch ordnet man dies als „Erkältung“, „Grippalen Infekt“ oder „Grippe“ ein? Wie kann man sich mit natürlichen Mitteln vor Ansteckung schützen? Es werden die wichtigsten Faktoren für eine Stärkung des Immunsystems, den Einsatz naturheilkundlicher Behandlungsverfahren und Heilmittel beschrieben und Empfehlungen für Teezubereitungen bei beginnendem Infekt gegeben.

Die Macht des Süßungers Man kann sich kaum dagegen wehren und hält es oft für fehlende Beherrschung oder eine Zuckersucht. Rasch kommt eine Negativ-Spirale von Frustessen und Essensfrust in Gang. In dem Vortrag wird verdeutlicht, dass die Lösung in den meisten Fällen sehr einfach ist und Erfolge sich häufig rasch einstellen können, wenn man dem Körper gibt, was er „wirklich“ will.



Migräneprophylaxe

In dem Vortrag wird auf die Ursachen von Migräne und Kopfschmerzen eingegangen und auf prophylaktische Maßnahmen verwiesen. Die Punkte für die Akupressur bei Kopfschmerzen werden gezeigt und erste praktische Übungen vorgenommen.

Gesund und schön mit einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt

Ziel des Vortrages ist es, die Grundlagen einer einfachen basenbildenden Ernährung zu vermitteln. Viele Beschwerden wie Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen oder Cellulite haben ihre Ursache in einem gestörten Säure-Basen-Haushalt. Es werden wichtige Informationen für eine gesunde Lebensweise mit einem ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt vermittelt.

Die Gesundheit kommt vom Darm

Der gesunde Darm besitzt ein besonders gut ausgebildetes Immunsystem, denn hier sitzen rund 70 Prozent unserer Abwehrzellen. Es kann jedoch geschehen, dass die Darmwand durch Stress, Infektionen oder Medikamente geschädigt und damit durchlässiger wird. Ständig Magen-Darm-Probleme, jahrelang Hautprobleme, chronische Müdigkeit, Übergewicht, Migräne: solche Beschwerden können durch chronische Entzündungsreaktionen des Darmes verursacht werden.

Zu jung für alte Knochen - mit der richtigen Ernährung die Osteoporose stoppen

Nachgewiesen ist, dass die Ernährung einen großen Einfluss auf die Gesundheit unserer Knochen hat. Im Prozess des Knochenwachstums, aber in gleicher Weise im Alter, ist eine bedarfsgerechte Versorgung mit Kalzium notwendig. Wer rechtzeitig vorbeugt, kann die Knochenstabilität erhalten. Ein Faktor neben ausreichender Bewegung ist eine „knochenfreundliche“ Ernährung. In dem Vortrag wird alles Wissenswerte zu den erforderlichen Mengen an Kalzium und verschiedenen Vitaminen vermittelt und wie das mit gesunder und auch leckerer Kost umsetzbar ist.

Alter ist keine Krankheit

„Alle wollen alt werden, aber keiner will alt sein.“ Warum ist das so? Wie verändern sich Körper und Stoffwechsel im Alter? Wie kann man möglichst lange körperlich und geistig fit bleiben? Und warum ist vor allem Bewegung im Alter so enorm wichtig? Diese und andere Fragen rund ums „Älterwerden“ werden in dem Vortrag geklärt.

Zecken - Borreliose

Zecken, die viele Krankheiten übertragen können, gibt es überall im Grünen und Haustiere bringen sie mit. Ein Zeckenstich bleibt oft unbemerkt, trotzdem kann eine Infektion mit den gefährlichen Borrelien vorliegen und noch nach langer Zeit zu quälenden Krankheitsbildern führen. Mit dem entsprechenden Wissen ist das Vermeiden der Krankheit möglich.

Gesunde Ernährung

Es werden Informationen z.B. zur Vollwertküche, zum Säure-Basen-Haushalt, etwas spezieller dann zu Kohlehydraten, Eiweißen, Fetten sowie zu den wichtigsten Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen vermittelt. Der Teilnehmer erfährt, in welchen Lebensmitteln die entsprechenden Stoffe in guter Verfügbarkeit vorhanden sind und wie man sich die Mahlzeiten über den Tag verteilt am besten zusammenstellt.

Ernährung am Arbeitsplatz

Da wir uns den Großteil des Tages auf Arbeit befinden, bestimmen diese Ess- und Trinkgewohnheiten meist unser gesamtes Ernährungsverhalten. Überall lauern Hürden, wie der tägliche Terminstress oder die Kantine mit dem fragwürdigen Mittagsangebot. Oft fehlen die Zeit und auch die Ideen für eine ausgewogene und gesunde Ernährung auf Arbeit. Auch wenn man vielleicht nicht

das Essverhalten aus dem Bilderbuch vorweisen kann, so sind schon kleine Optimierungen auf lange Sicht nützlich. Dafür gibt es praktische Tipps zur alltäglichen Umsetzung.



Beweg Dich, jeder Schritt zählt

Wie wäre es, wenn man vor jeglichen gesundheitlichen Problemen einfach davon laufen könnte? Es ist tatsächlich möglich und das ganz ohne schweißtreibenden Sport, sondern allein durch Alltagsbewegung. Ein einfaches Hilfsmittel, um sich selbst zu mehr Bewegung zu motivieren, ist ein Schrittzähler. Wie funktioniert dieser überhaupt? Wie viele Schritte sollten es pro Tag sein, um gesund zu bleiben? Wo können überall Schritte gesammelt werden? Und ist Alltagsbewegung wirklich so effektiv, wie alle behaupten? All diese Fragen werden im Rahmen dieses Vortrages geklärt.

Bewegung am Arbeitsplatz

Die meisten Menschen verbringen den Großteil ihrer Lebenszeit am Arbeitsplatz. Grund genug, sich diesen speziellen Ort vor allem unter dem Aspekt „Bewegung“ einmal genauer anzuschauen. Ist man eher „Bürotäter“ und auf dem Stuhl vor dem PC gefesselt? Sind täglich schwere Lasten zu tragen? Sitzt man einen Großteil der Arbeitszeit im Auto? Jeder Arbeitsplatz birgt bewegungsspezifische Hürden und oft bedarf es einer entsprechend angepassten Optimierung des Bewegungsapparates in der Freizeit. In diesem Vortrag soll ein Überblick über gesundheitsfördernde Bewegungsformen in Abhängigkeit zur ausgeübten Berufstätigkeit gegeben werden. Anhand praktischer Beispiele erhält man Tipps, wie ohne großen Zeitaufwand oder Hilfsmittel der Berufsalltag aktiver gestaltet werden kann.

Stressvermeidung

In dem Vortrag werden die Fragen: was bei Stress passiert und warum Stress krank macht, wie das menschliche Gehirn in Stresssituationen funktioniert und wie ein Blackout vermieden werden kann geklärt.

Einfache Stressnotfalltipps und Übungen (z. B. Atmung, Bewegung) für den Alltag werden aufgezeigt und erprobt.

Motivation am/für den Arbeitsplatz

In diesem Vortrag steht die praktische Umsetzung von Maßnahmen zur Lebensstiländerung im beruflichen Alltag im Vordergrund. Dabei spielt die Interaktion und der Austausch der Teilnehmer untereinander eine große Rolle. Es werden nützliche Tipps und Informationen zur Verfügung gestellt, wie man sich im Arbeitsalltag gesünder ernähren und mehr bewegen kann. Zudem geht es um die Erkennung der Bedeutung einer gesunden Lebensführung zur Vermeidung von chronischen Krankheiten. Die Teilnehmer erstellen ihren persönlichen Aktionsplan zur praktischen Umsetzung und erhalten Tipps, wie mit Rückschlägen und Demotivation bestmöglich umzugehen ist.

Den inneren Schweinehund die Leine anlegen

Der innere Schweinehund ist ein Haustier, was keiner von uns gerne bei sich hat. Ist er doch oft der Grund, warum man sich abends nach der Arbeit nicht mehr zum Sport aufrufen kann, obwohl man schon so lange etwas für die Bikinifigur machen wollte. Aber keine Angst – Sie sind nicht allein! Wir alle tragen ihn mit uns herum. Daher kann es auch keine einheitlichen Regeln geben, wie er am besten „gehört“. In dem Vortrag wird gezeigt, mit welchen Methoden der innere Schweinehund zumindest „an die Leine gelegt werden kann“.

Gesunde Psyche - stark im Job!

Jeder will auch weiterhin einen guten Job machen, fühlt sich aber gleichzeitig immer mehr belastet durch die Arbeit? In diesem Vortrag werden zunächst Hintergrundinformationen vermittelt, warum eine gesunde Psyche am Arbeitsplatz wichtig ist. Danach soll es darum gehen, wie gesundheitsgefährdende Faktoren erkannt und reduziert werden können. Außerdem lernen die Teilnehmer, was sie tun können, um schneller abzuschalten, sich besser zu erholen und ihre Stimmung zu verbessern. Dabei werden verschiedene Strategien vorgestellt und erprobt, um mit Belastungen erfolgreicher umzugehen und die Psyche wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen

Täglicher Stress und kleine Ärgernisse können unsere Psyche sehr belasten. In diesem Kurs lernen Teilnehmer zunächst was es heißt, psychisch gesund zu sein. Danach werden individuelles Stresserleben analysiert und verschiedene Strategien vermittelt, um mit Belastungen erfolgreicher umzugehen und die Psyche wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Besonderer Wert wird bei diesem Training auf die Umsetzung und Verankerung der Strategien im Alltag gelegt.

(10 Veranstaltungen à 2 Stunden)

Volkshochschule Dresden e.V.
Fachbereich Gesundheit und Bewegung
Dr. Marion Lehnert, Dürt Gräf, Melanie Ducke
Annenstraße 10 | 01067 Dresden
Tel.: 0351 25440-11/-13/-57
E-Mail: Marion.Lehnert@vhs-dresden.de
www.vhs-dresden.de

Bildnachweise:
Foto Seite 2 © Andres_Rodriguez | Fotolia
Foto Seite 4 © blas | Fotolia