



**KATHOLISCHE
GESAMTKIRCHENGEMEINDE
FRIEDRICHSHAFEN**



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Angebote 2022

Wandern auf dem Jakobsweg
Personal Training
Herz-Kreislauf-Training
Outdoor-Fitness
Entspannung
Wassergymnastik
SUP auf dem Bodensee



Mit altbewährten und neuen Angeboten starten wir bei der Gesamtkirchenpflege in das Gesundheitsjahr 2022, das ausschließlich unter freiem Himmel stattfinden wird. Bitte beachten Sie, dass die Kurse freiwillig, ausschließlich für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesamtkirchengemeinde vorbehalten sind und diese außerhalb der Arbeitszeit stattfinden. Für alle Angebote wird keine Vorerfahrung benötigt, lediglich beim SUP müssen Sie Schwimmerin und Schwimmer sein. Die Ausrüstung wird gestellt. Sie selbst sollten allerdings um ausreichend Flüssigkeit und Handtücher sorgen. Einzelheiten entnehmen Sie der Ausschreibung.

Anmelden können Sie sich ab sofort im Sekretariat bei Frau Huchel bevorzugt per E-Mail unter info@vz-fn.drs.de oder 07541 7076-0.

Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldung vergeben. Ihre personenbezogenen Daten, die Sie uns im Rahmen Ihrer Anmeldung mitteilen, werden nur für die Organisation verwendet und den Kursleitern mitgeteilt. Sollten Sie aus wichtigem Grund nicht teilnehmen können, dann melden Sie sich bitte bei uns. Sie ermöglichen ggf. einer Person auf der Warteliste das Nachrücken. Wie immer gilt, das BGM lebt von den Mitmachenden – vielen Dank für Ihr Dabeisein!

Sie haben besondere Wünsche oder Ideen für das Gesundheitsjahr 2023 oder eine Rückmeldung aus dem aktuellen Jahr? Sprechen Sie uns gerne an und senden eine E-Mail an vamann@vz-fn.drs.de. Vielen Dank!

Frühjahrsfit

26. April – 24. Mai 2022

Thema	Personaltraining
Wochentag	Dienstag
Einheiten	ACHTUNG: Anmeldung nur für Einzeltermine möglich
Startdatum	26. April 2022
Enddatum	24. Mai 2022
Uhrzeit	15.30 – 16.15 Uhr
Treffpunkt	Mehrgenerationenspielplatz, FN-Kitzenwiese, Lindenstraße 94, 88046 FN (beim Seewald)
Trainer	Wolfgang Gradwohl
Maximale Teilnehmer	3 MA, Anmeldung erforderlich

Das körperliche und mentale Fitnesstraining im Rahmen einer persönlichen und individuellen Betreuung findet in einer Kleingruppe von max. 3 Personen statt. Durch die individuelle Betreuung können Sie sich voll und ganz auf Ihre persönlichen Ziele konzentrieren. Begonnen wird mit einem Austausch der Ist-Situation, den Wünschen und Zielen der Kleingruppe. Dann folgt ein Kraft-Ausdauer-Test. Auf diesen Grundlagen wird ein individuelles Training entwickelt, das Kräftigungs-, Koordinations- sowie Dehnungsübungen beinhaltet. Auch unterschiedliche Kleingeräte wie Flexi-Bar, Tubes, X-Co, uvm. kommen hier zum Einsatz.

Thema	Herz-Kreislauftraining
Wochentag	Dienstag
Einheiten	ACHTUNG: Anmeldung nur für Einzeltermine möglich
Startdatum	26. April 2022
Enddatum	24. Mai 2022
Uhrzeit	16.15 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	Mehrgenerationenspielplatz, FN-Kitzenwiese, Lindenstraße 94, 88046 FN (beim Seewald)
Trainer	Wolfgang Gradwohl
Maximale Teilnehmer	3 MA, Anmeldung erforderlich

Unter Ausdauertraining (auch Herz-Kreislauf- oder Cardiotraining genannt) versteht man zusammenhängende Bewegungseinheiten, die mindestens 30 Minuten andauern bspw. 30 Minuten Nordic Walking. Wer regelmäßig aktiv ist und sein Herz-Kreislauf-System fordert, trainiert seine Ausdauer, also das Zusammenspiel aus Herz- und Lungenfunktion, Blutzirkulation und Muskulatur. Man fühlt sich fitter und leistungsfähiger. Gerade in der Corona Zeit sind diese Systeme stark belastet und sollten präventiv angesprochen werden. In diesem Kurs wird versucht, bei einem Puls zwischen 120/130 Schläge pro Minute sich zu bewegen. Daher wäre eine Pulsuhr von Vorteil. Aber es wird auch eine manuelle Pulsmessung erlernt.

Thema	Outdoor-Training/ Functional Training + Entspannung
Wochentag	Dienstag
Einheiten	5 á 90 Minuten
Startdatum	26. April 2022
Enddatum	24. Mai 2022
Uhrzeit	17.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	Mehrgenerationenspielplatz, FN-Kitzenwiese, Lindenstraße 94, 88046 FN (beim Seewald)
Trainer	Wolfgang Gradwohl
Maximale Teilnehmer	unbegrenzt, <u>keine</u> Anmeldung erforderlich

Die Praxis hat schon längst gelehrt, dass sich der Körper nur durch eine adäquate Belastung regenerieren kann. Ausgehend von dem wissenschaftlich fundierten Grundsatz, dass nur durch Bewegung, Belastung und Training eine wirkliche Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur erfolgt, werden die effektivsten Erkenntnisse des Rückentrainings aus der Praxis vermittelt. Diese sind an den Bedürfnissen der Kursteilnehmer orientiert. Functional Training ist so aktuell wie nie. In Kombination mit Begriffen wie das Cross-Training, werden vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht Inhalt sein. Dies kommt sowohl dem Athleten, dem Freizeitsport als auch dem Rehasport zugute, da sich das Konzept des Functional Trainings sehr stark an der Funktionalität von Alltags- und Sportbewegungen orientiert. Functional Training mit seinen dynamischen und statischen Komponenten ist gleichzeitig auch ein Stabilisationstraining. Durch die dynamischen Wechsel und Intervalle bewirkt das Training darüber hinaus auch eine intensive und effektive Beanspruchung des Stoffwechsels und des Herz-Kreislaufsystems. Vor allem Körperbereiche wie Bauch, Rücken, Beine und Po werden hier angesprochen.

Thema	Der Jakobsweg von Bad Waldsee nach Ravensburg
Wochentag	Samstag
Einheiten	einmalig, ganztätig
Datum	14. Mai 2022
Uhrzeit/Zug	Info Abfahrt/Rückfahrt werden zeitnah erfolgen
Treffpunkt	Bahnhof Friedrichshafen
Wanderführerin	Diana Paul
Maximale Teilnehmer	15 MA, Anmeldung erforderlich

„Der Jakobsweg ist eine Reise für die Seele“. Nicht nur in den südlichen Ländern gibt es den Jakobsweg, sondern auch direkt vor unserer Haustür. Auf dem Jakobsweg zu pilgern bedeutet, zu sich zu kommen, neue Einsichten zu bekommen, den Mut sich auf den Weg zu machen. Dies ist sicherlich nur ein „kurzer Weg“, aber auch er will gegangen sein. In einer Gruppe mit der erfahrenen Wanderführerin Diana Paul ist diese Strecke auch für Anfänger gut zu bewältigen. Die Strecke führt uns durch unsere schöne oberschwäbische Heimat mit schönen Blicken ins Schussental. Sie ist ca. 26 km lang und die reine Gehzeit beträgt ca. 5 Stunden. Wir werden angemessene Pausen dazwischen machen. Bei schlechtem Wetter wird die Wanderung verschoben. Sie benötigen: Wetterangepasste Kleidung, gute bequeme Schuhe, Rucksack mit Getränk und kleinem Vesper. Wir werden mit dem Zug nach Bad Waldsee fahren und von RV mit dem Zug wieder nach FN.

Sommerfit

31. Mai – 26. Juli 2022

Thema	SUP auf dem Bodensee
Wochentag	Dienstag
Einheiten	ACHTUNG: Anmeldung für max. 2 Termine möglich
Startdatum	31. Mai 2022
Enddatum	26. Juli 2022
Uhrzeit	15.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt	Freizeitgelände Manzell, „Negerbad“ in Fischbach Parkmöglichkeit an der Tannenhag-Schule
Trainer	Wolfgang Gradwohl
Maximale Teilnehmer	7 MA, Anmeldung erforderlich
Voraussetzung	Angebot nur für Schwimmer

SUP ist eine Wassersportart, bei der der Sportler aufrecht auf einer Art Surfbrett steht und mit einem verlängerten Stechpaddel paddelt. Der Trendsport SUP hat mittlerweile weltweit Abnehmer. Dank den inflatable (aufblasbaren) SUP-Boards, die sich klein zusammenpacken lassen, boomt Stand Up Paddling noch mehr. Aufrecht auf dem Board stehend über das Wasser zu gleiten ist einfach ein tolles Gefühl! Stand Up Paddling trainiert sowohl Arme und Beine als auch den Rumpf, Schultern und Rücken. Neben einem hervorragendem Ganzkörperworkout macht SUP den Kopf frei, egal ob man gemütlich den Fluss stromabwärts paddelt, gegen andere Stand-Up-Paddler zum Rennen antritt oder stehend im Wildwasser paddelt. Der Trendsport SUP ist für jeden, auch ungeübten Wassersportler jeden Alters leicht zu erlernen.

Thema	Wassergymnastik + Entspannung
Wochentag	Dienstag
Einheiten	7 á 60 Minuten
Startdatum	31. Mai 2022
Enddatum	26. Juli 2022
Uhrzeit	17.30 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	Freizeitgelände Manzell, „Negerbad“ in Fischbach Parkmöglichkeit an der Tannenhag-Schule
Trainer	Wolfgang Gradwohl
Maximale Teilnehmer	unbegrenzt, <u>keine</u> Anmeldung erforderlich

Schonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser. Die Kursstunden werden sehr abwechslungsreich gestaltet. Dabei kommen auch unterschiedliche Geräte zum Einsatz. Genießen Sie die Schwerelosigkeit. Wassergymnastik ist ideal bei Übergewicht, Gelenk- und Rückenbeschwerden. Gleichgewicht und Koordination sowie Kraftübungen in der Schwerelosigkeit werden durchgeführt. Sie müssen nicht schwimmen können, um hier teilzunehmen. Aber dann bitte zur eigenen Sicherheit eine Schwimmweste mitbringen.

Herbstfit

13. September – 25. Oktober 2022

Thema	Personaltraining
Wochentag	Dienstag
Einheiten	ACHTUNG: Anmeldung nur für Einzeltermine möglich
Startdatum	13. September 2022
Enddatum	25. Oktober 2022
Uhrzeit	15.30 – 16.15 Uhr
Treffpunkt	Mehrgenerationenspielplatz, FN-Kitzenwiese, Lindenstraße 94, 88046 FN (beim Seewald)
Trainer	Wolfgang Gradwohl
Maximale Teilnehmer	3 MA, Anmeldung erforderlich

Das körperliche und mentale Fitnesstraining im Rahmen einer persönlichen und individuellen Betreuung findet in einer Kleingruppe von max. 3 Personen statt. Durch die individuelle Betreuung können Sie sich voll und ganz auf Ihre persönlichen Ziele konzentrieren. Begonnen wird mit einem Austausch der Ist-Situation, den Wünschen und Zielen der Kleingruppe. Dann folgt ein Kraft-Ausdauer-Test. Auf diesen Grundlagen wird ein individuelles Training entwickelt, das Kräftigungs-, Koordinations- sowie Dehnungsübungen beinhaltet. Auch unterschiedliche Kleingeräte wie Flexi-Bar, Tubes, X-Co, uvm. kommen hier zum Einsatz.

Thema	Herz-Kreislauftraining
Wochentag	Dienstag
Einheiten	ACHTUNG: Anmeldung nur für Einzeltermine möglich
Startdatum	13. September 2022
Enddatum	25. Oktober 2022
Uhrzeit	16.15 – 17.00 Uhr
Treffpunkt	Mehrgenerationenspielplatz, FN-Kitzenwiese, Lindenstraße 94, 88046 FN (beim Seewald)
Trainer	Wolfgang Gradwohl
Maximale Teilnehmer	3 MA, Anmeldung erforderlich

Unter Ausdauertraining (auch Herz-Kreislauf- oder Cardiotraining genannt) versteht man zusammenhängende Bewegungseinheiten, die mindestens 30 Minuten andauern bspw. 30 Minuten Nordic Walking. Wer regelmäßig aktiv ist und sein Herz-Kreislauf-System fordert, trainiert seine Ausdauer, also das Zusammenspiel aus Herz- und Lungenfunktion, Blutzirkulation und Muskulatur. Man fühlt sich fitter und leistungsfähiger. Gerade in der Corona Zeit sind diese Systeme stark belastet und sollten präventiv angesprochen werden. In diesem Kurs wird versucht, bei einem Puls zwischen 120/130 Schläge pro Minute sich zu bewegen. Daher wäre eine Pulsuhr von Vorteil. Aber es wird auch eine manuelle Pulsmessung erlernt.

Thema	Outdoor-Training/ Functional Training + Entspannung
Wochentag	Dienstag
Einheiten	5 á 90 Minuten
Startdatum	13. September 2022
Enddatum	25. Oktober 2022
Uhrzeit	17.00 – 18.30 Uhr
Treffpunkt	Mehrgenerationenspielplatz, FN-Kitzenwiese, Lindenstraße 94, 88046 FN (beim Seewald)
Trainer	Wolfgang Gradwohl
Maximale Teilnehmer	unbegrenzt, <u>keine</u> Anmeldung erforderlich

Die Praxis hat schon längst gelehrt, dass sich der Körper nur durch eine adäquate Belastung regenerieren kann. Ausgehend von dem wissenschaftlich fundierten Grundsatz, dass nur durch Bewegung, Belastung und Training eine wirkliche Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur erfolgt, werden die effektivsten Erkenntnisse des Rückentrainings aus der Praxis vermittelt. Diese sind an den Bedürfnissen der Kursteilnehmer orientiert. Functional Training ist so aktuell wie nie. In Kombination mit Begriffen wie das Cross-Training, werden vor allem Übungen mit dem eigenen Körpergewicht Inhalt sein. Dies kommt sowohl dem Athleten, dem Freizeitsport als auch dem Rehasport zugute, da sich das Konzept des Functional Trainings sehr stark an der Funktionalität von Alltags- und Sportbewegungen orientiert. Functional Training mit seinen dynamischen und statischen Komponenten ist gleichzeitig auch ein Stabilisationstraining. Durch die dynamischen Wechsel und Intervalle bewirkt das Training darüber hinaus auch eine intensive und effektive Beanspruchung des Stoffwechsels und des Herz-Kreislaufsystems. Vor allem Körperbereiche wie Bauch, Rücken, Beine und Po werden hier angesprochen.

Verlosung

5 x 44,00 € Friedrichshafener Geschenkgutschein

Alle teilnehmenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter¹ des Betrieblichen Gesundheitsmanagements 2022 erhalten die Möglichkeit auf einen Friedrichshafener Geschenkgutschein. Sobald die letzten Kurse abgeschlossen sind, findet die Auslosung auf der Gesamtkirchenpflege statt. Die glücklichen Gewinner werden Ende Oktober per E-Mail benachrichtigt - viel Glück!

¹ ausgenommen sind Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gesamtkirchenpflege



DIANA PAUL



WOLFGANG GRADWOHL

#Gesundheit