



## **Information zur Umsetzung unseres Maßnahme-Katalogs im Rahmen des „audit berufundfamilie“**

### **Informationen rund um die „Betriebliche Gesundheitsförderung“**



Die betriebliche Gesundheitsförderung ist ein wesentlicher Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Dieses umfasst im Rahmen der Personal- und Organisationspolitik außerdem die Bereiche Arbeitsschutz (Gesundheits- und Unfallschutz) sowie betriebliches Eingliederungsmanagement.

In den vergangenen Jahren hat die betriebliche Gesundheitsförderung auch hier bei uns im Generalvikariat zunehmend an Bedeutung gewonnen, da sie ein geeignetes Mittel ist, auf die gesundheitlichen Beanspruchungen unserer Mitarbeitenden und deren veränderten psychischen Belastungen, z. B. durch den zunehmenden Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien sowie Zeitdruck, angemessen zu reagieren. Um die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern, werden langfristig Arbeitsmittel, Arbeitsumgebung, Arbeitszeit, Arbeitsorganisation, Sozialbeziehung und unterstützendes Umfeld in unsere Überlegungen einbezogen.

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist somit auch ein wichtiger Baustein im Sinne einer guten Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Dazu geben wir Ihnen hier einen Überblick zu bereits bestehenden ganzjährigen Bewegungsangeboten, die für die Gesunderhaltung von Körper und Geist unserer Mitarbeitenden sicher hilfreich sind:

#### ***Rückenfit***

Der beliebteste Kurs im Generalvikariat besteht aus einem Ganzkörpertraining, das Kraft-, Stabilisation- und Mobilisationstraining miteinander verbindet. Ausgerichtet auf die täglichen Belastungen, der überwiegend sitzenden Arbeitstätigkeit, möchte der Kurs einen Ausgleich bieten und Nacken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur lockern und stärken. Elemente aus verschiedenen Bewegungsformen finden hier Anwendung und Sie erhalten von Ihrer Kursleiterin Informationen zu rückengerechtem Verhalten im Alltag. Der Spaß in der Gruppe motiviert und lässt alle Anstrengungen vergessen!





### ***Pilates***

Ganzheitlich orientiertes Körpertraining: Pilates kräftigt die Kernmuskulatur, also die tiefen Schichten der Bauch-, Beckenboden-, und Rückenmuskulatur. Eine starke Mitte stützt und stabilisiert die Wirbelsäule und ist neben einer guten Körperwahrnehmung die Voraussetzung für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung. Durch Dehnungs- und Mobilisierungs-Übungen können Verspannungen im Nacken und

Schultergürtel gelöst werden. Bewusste Atmung bringt Körper und Geist in Einklang.

### ***Zumba***

Spaß an Musik und Bewegung. Einfach mal den Kopf ausschalten und mit den Arbeitskollegen richtig auspowern. Das ultimative Tanz-Fitness-Programm zu Latino-Rhythmen und internationaler Musik. In diesem Zumba Kurs können Sie den Tanz ausprobieren und zu lateinamerikanischer Musik und international angesagten Beats Ihr Fitness Programm mit Spaß absolvieren. Das besondere an der Zumba Fitness Party ist, dass Sie auf diese mitreißende Weise Kalorien verbrennen, fit werden und Energie tanken können.

### ***Stressless - Einführung in verschiedene Entspannungstechniken***

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen. Von Atemübungen, Phantasiereisen und Autogenem Training ist für jeden etwas Passendes dabei. Auch die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, eine körperorientierte und effektive Entspannungsmethode zur Stressbewältigung im Alltag, findet hier Platz zum ausprobieren. Die Methoden sind meist leicht zu erlernen und sehr gut in den Arbeitsalltag zu integrieren. Durch einfache Übungen, das systematische Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Spannungszustände im Körper werden deutlich gespürt und können somit bewusst gelöst werden.

### ***Funktionales Training für Männer***

Der neue Trainingstrend „Functional Training“ setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung des Bewegungsapparates und bedeutet, Leibesübungen mit dem eigenen Körpergewicht auszuführen. Das führt zu einer guten Haltung, einer kraftvollen Rumpfmuskulatur und mehr Beweglichkeit, alles optimale Voraussetzungen für mehr Wohlbefinden und für andere Sportarten. Deshalb wird „Functional Training“ mittlerweile auch von vielen Spitzensportlerinnen und -sportlern praktiziert, wie z.B. der deutschen Fußball-National-Mannschaft.

Dieser Kurs ist speziell und ausschließlich für Männer konzipiert und lädt alle Interessierten ein mit Hilfe der Prinzipien des „Functional Trainings“ „richtig“ und effektiv unter Anleitung zu trainieren.

Die o.g. Angebote werden in Kooperation mit dem DJK-Sportverband durchgeführt. **Auch Familienangehörige dürfen gerne an den genannten Angeboten teilnehmen!** Die jährliche Teilnahmegebühr, egal wie viele Angebote Sie nutzen möchten, wird je zu 50% vom Mitarbeitenden selbst und vom Dienstgeber getragen.

Der Dienstgeber trägt darüber hinaus weitere Kosten wie anfallende Raumkosten sowie die Ausfallbürgschaft gegenüber der DKJ (bei zu wenigen Anmeldungen).

**Außerdem bestehen bei uns folgende weitere Angebote:**

#### ***Teilnahme an verschiedenen Laufveranstaltungen***

Laufen ist eine wichtige, gesundheitsfördernde Aktivität. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt, Stress abgebaut und das Immunsystem wird positiv beeinflusst. Zudem wirkt es sich positiv auf den Stoffwechsel aus indem es einen höheren Kalorienverbrauch/ Grundumsatz herbeiführt.



Laufbegeisterte Kolleginnen und Kollegen können in der Mannschaft des Erzbistums Köln an den jährlich stattfindenden „Sportfesten“ [„Kirche läuft“](#) und dem „BusinessRun Cologne“ teilnehmen.

#### ***Nutzung des Schwimmbades im Erzbischöflichen Priesterseminar***

Alle Mitarbeiter/innen haben die Möglichkeit, das Schwimmbad im Priesterseminar, das sogenannte „Zölibad“, nahezu kostenfrei (für 1,00 €) zu nutzen. Es ist geöffnet montags bis donnerstags in der Zeit von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr. Frauen können dort am Dienstag und Donnerstag, Männer am Montag und Mittwoch schwimmen.

#### ***TouchLife-mobile Massage am Arbeitsplatz***

Wer kennt das nicht? Stress und Anspannung am Arbeitsplatz, langes Sitzen, PC-Arbeit und Vieltelefonieren sind häufig verbunden mit muskulären Verspannungen - meist im Schulter-



Nacken-Bereich, Rücken oder in den Armen - und mit Erschöpfungszuständen. TouchLife-Massage ist keine medizinische Massage, sondern ein effektiver und schnell wirksamer Weg zu einem Gefühl der Ruhe und Entspannung. Mit der „TouchLife-mobil Massage am Arbeitsplatz“ bieten wir die Gelegenheit, das Angebot einer externen, freiberuflich tätigen TouchLife-Praktikerin,

zu einer qualifizierten Massage hier bei uns wahrzunehmen. Weite Wege nach Feierabend oder in der Mittagspause können also entfallen. Die Massage findet angekleidet im Sitzen auf einem speziellen Massagestuhl statt. Der Dienstgeber beteiligt sich an dieser Maßnahme der Gesundheitsprävention durch die Bereitstellung von Raum und Zeit.

#### ***Nutzung des Wellness- und Fitnessbereichs der „Residenz am Dom“***

Wir haben für unsere Mitarbeitenden bei der „Residenz am Dom“ (fünf Minuten vom Generalvikariat entfernt) einen Firmentarif für eine „All Inclusive-Card“ ausgehandelt.

Sie beinhaltet die Nutzung aller Fitnessgeräte, des großzügigen Wellnessbereiches mit Schwimmbad, Whirlpool und Sauna, die Teilnahme an allen Kursen sowie kostenfreie Handtücher und unbegrenzt Mineralwasser an der Vital-Bar.

Wir freuen uns über eine intensive Nutzung unserer sportlichen Angebote und wünschen Ihnen stets eine gute Gesundheit.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre  
Fachstelle für betriebliches Gesundheitsmanagement