

Anmeldung



Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Bayerisches
Rotes
Kreuz
Kreisverband Ostallgäu

„Ich würde lieber im Team weitermachen ...“
„Viele nette Kontakte ...“
„Abwechslungsreiches Angebot ...“
Teilnehmerstimmen aus dem letzten Kurs

Anmeldung für die Kurse

Verbindliche Anmeldung bis

Donnerstag, 13. September 2018

Roswitha Hofmann

Schützenstraße 8

87663 Lengenwang

Tel. 08364 / 986 20 12

Mobil: 0160 / 65 333 76

hofmann.roswitha@t-online.de

Weitere Anmeldeformulare erhalten Sie als
download unter www.brk-ostallgaeu.de/karriere.

Die Teilnahme erfolgt nach Anmeldungseingang.

Impressum:

BRK Kreisverband Ostallgäu

Personalabteilung

Herr W. Ehrmanntraut

Mühlsteig 33

87616 Marktoberdorf

Fotos: Shutterstock

**Einladung an alle
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
im BRK Kreisverband Ostallgäu**

***Wir wollen uns bewegen!
Geht nicht, gibt's nicht!***



Kursangebote zweites Halbjahr 2018

Gesundheit und Spaß

Bewegungsmangel, langes Sitzen und einseitige körperliche Belastung im Alltag sind Hauptursache für Rückenschmerzen, Herz-Kreislauferkrankungen und allgemeine körperliche Beschwerden. Dem wollen wir mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm entgegenwirken, das nicht nur die Gesundheit stärkt, sondern vor allem auch Spaß macht.

Im Kurs erwartet Sie

- ▶ Laufen an der frischen Luft (kein Joggen!)
- ▶ Kräftigungs- und Dehnübungen als Ausgleich zum beruflichen Alltag
- ▶ Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- ▶ Viel gute Laune in der Gruppe
- ▶ Positive Auswirkungen auf die Psyche und das Immunsystem
- ▶ Keine Chance für den Winter-Blues
- ▶ Abwechslungsreiches Schlechtwetterprogramm mit Musik, Spiel und Spaß im großen Sitzungssaal des BRK Kreisverbands
- ▶ Ein an die unterschiedlichen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasstes Training
- ▶ Keine Überforderung, Einsteiger sind herzlich willkommen
- ▶ Zwei Kurszeiten für Mitarbeiter im Schichtdienst

Kurszeiten:

Kurs 1 „Bewegung drinnen und Draußen“

Dienstag von 08:30 – 09:30 Uhr

Kurs 2 „Bewegung drinnen und Draußen“

Dienstag von 16:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt bei gutem Wetter auf der Buchel in Markt-oberdorf am Kindergarten Bergblick 61, bei schlechtem Wetter im großen Saal des BRK Kreisverbands, Beethovenstraße 2 in Marktoberdorf.

Kursbeginn: 18. Sept. 2018, Dauer: 12 Dienstage

Hinweis: Kein Kurs am 23.10. und 30.10. 2018
Unsere kostenfreien Kursangebote können Sie in Ihrer Freizeit genießen.

Kursleitung: Roswitha Hofmann

Langjährige Erfahrung in der Leitung von Erwachsenenkursen für Vereine, Volkshochschulen, Einrichtungen sowie Verbandslehrtätigkeit im BLSV.

Übungsleiterin C Breitensport, Übungsleiterin B Präventionssport mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung sowie Herz/Kreislauf, Nordic-Walking-Trainerin, Drums-Alive-Instructorin und Mountainbike-Trail-Scout.

