


Aktuelle Sport- und Bewegungsangebote 2022

inklusive Psychische Gesundheit

Tag	Uhrzeit	Kursleiter	
Mentale Entspannung (Autogenes Training)			
Dienstag	11:45 Uhr – 12:15 Uhr	Dr. phil. E. Buttenhauser	838
Klinikchor			
Donnerstag	11:45 Uhr – 12:15 Uhr	Dr. phil. E. Buttenhauser	838
Bhakti Yoga			
Dienstag	16:45 Uhr - 17:45 Uhr	Sigrid Böhnke	700
Qi Gong			
Donnerstag	14:30 Uhr – 15:00 Uhr	Sigrid Böhnke	700
Rückenschule & Bewegungsbad			
Donnerstag	19:15 Uhr – 20:15 Uhr	Anne Seidemann	848

Die Teilnahme an den Angeboten unseres BGM kann **nicht als Arbeitszeit gewertet** werden.













Bitte beachten Sie unser neues internes Prämiensystem sowie unseren neuen Katalog der innerbetrieblichen Gesundheitsprogramme.

Bei 30 Teilnahmen (egal welches Angebot) gibt es einen 44 Euro Gutschein des Marktes Wartenberg.

WARTENBERG
 **GUTSCHEIN**

Betriebliche Gesundheitsförderung - private Aktivitäten

Neben dem klinikinternen Angebot werden auch regelmäßig nachweislich (mittels Screenshot eines Fitnessstrackers) durchgeführte private Aktivitäten anerkannt.

 Schwimmen	 Gehen	 Nordic Walking	 Wandern
 Radfahren	 Inlineskaten	 Trampolinspringen	 Laufband
 Kraftgeräte	 Yoga	 Reiten	Und vieles mehr...  Betriebsrat: 846

Pro **Monat** können **10 nachgewiesene Aktivitäten (intern / extern)** geltend gemacht werden. Jede **Aktivität ab 30 Minuten** zählt als **1 Aktivität**, außer bei der **Wanderung**. Hier gilt ein **Zeitminimum** von **mindestens 1,5 Stunden**. Beim **Gehen** achten Sie bitte auf eine **Durchschnittsgeschwindigkeit** von **mindestens 4km/h**, da ansonsten diese Aktivität nicht als sportliche Aktivität gewertet werden kann.

Der Nachweis für alle „**Privaten Aktivitäten**“ ist bitte in **Papierform** und gebündelt **1x monatlich (Monatsbeginn)** an der **BR übermitteln** (Fach am Empfang oder Briefkästen des BR). Wichtige Daten auf diesen Nachweis sind: **Name, Datum der Aktivität, Länge der Aktivität, Art der Aktivität**

Alle **Innerbetrieblichen Fitness- und Entspannungsangebote** werden im persönlichen **Gutscheinheft** quittiert. Die Mitarbeiter, die **private Aktivitäten** durchführen, bekommen den **vom Betriebsrat geprüften Nachweisbogen** mit der Anzahl der anzuerkennenden Stempel ausgehändigt. Die **Abrechnung** erfolgt **quartalsweise in der Verwaltung (Frau Hargasser)**.