

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Angebote für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



**Die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter liegt uns sehr am Herzen. Daher haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, diese zu fördern und zu erhalten.**



Ein umfassendes betriebliches Gesundheitsmanagement beinhaltet die bewusste Steuerung und Integration aller betrieblichen Prozesse mit dem Ziel, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu fördern und zu erhalten.

Im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsmanagements haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, emotionalen Prozessen und kognitive Funktionen zu betrachten.

Mit diesem Ansatz möchten wir dazu beitragen, dass Mitarbeiter langfristig gesund und leistungsfähig bleiben. Gleichzeitig möchten wir mit unseren Angeboten ein gutes und gesundes Arbeitsklima schaffen.

Unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bieten wir unterschiedliche Sport- und Entspannungsangebote an sowie Seminare zum professionellen Umgang mit Stress und Konflikten, wie beispielsweise das Wingwave®-Coaching, das dabei unterstützt, Stress abzubauen und eine körperlich-seelische Balance zu halten.

Zudem haben wir für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Vergünstigungen in verschiedenen Fitnessstudios verhandelt.

Ein Ort der Stille ist die Krankenhauskirche, in der unser Seelsorgeteam an jedem Freitag im Rahmen der Wochenschlussandacht spirituelle Impulse setzt.

Die Möglichkeiten zur Teilnahme an Kursen des Alexianer-Institutes für Fort- und Weiterbildung ergänzen unsere Angebote.

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Angebote für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

#### Unsere Sportangebote

##### Mitarbeitersport mit unterschiedlichen Angeboten

Die Angebote des Mitarbeitersports sind vielfältig. Dazu gehören:

- Aerobic
- Bogenschießen
- Nordic Walking
- Übungen am Mini-Trampolin
- Zirkeltraining

**Zeit:** Mittwoch 16:30 - 18:00 Uhr

**Ort:** Turnhalle



Ansprechpartner: Manuela Kubenka

E-Mail: [m.kubenka@alexianer.de](mailto:m.kubenka@alexianer.de)

Tel.: 030 92790-265

##### Taiji (Tai Chi)-Training\*

Taiji ist eine alte Kampfkunst, die ihren Ursprung im China des 17. Jahrhunderts hat. Sie dient der Lebenspflege, der Gesundheit und der ganzheitlichen Entwicklung von Körper und Geist. Taiji verbindet Bewegungen aus der Kampfkunst und der Energieführung und gilt daher als innere Kampfkunst. Das Taiji-Prinzip beschreibt den Menschen zwischen Himmel und Erde und gibt ihm die Möglichkeit, zentriert und harmonisch im Leben zu stehen.

Taiji fördert die Motorik und vitalisiert den gesamten Körper. Das Einzigartige daran ist die Verknüpfung von Entschleunigung, Konzentration und Entspannung bei körperlicher Bewegung, Aufrichtung und Zentrierung.

Taiji fördert

- Gleichgewicht und Balance
- Körpergefühl und Wahrnehmung
- Konzentration und Entspannung
- einen gesunden Rücken
- Beweglichkeit und Dehnung
- Immunsystem
- Durchblutung

**Zeit:** Dienstag 18:00 - 19:30 Uhr

**Ort:** St. Alexiussaal

**Kosten für Mitarbeiter:** EUR 29,00/Monat

Ein kostenfreies Probetraining ist jederzeit möglich.

Nähere Information: [www.taiji-mit-system.de](http://www.taiji-mit-system.de)

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Angebote für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



#### **Fitnessraum im Alexianer St. Joseph-Krankenhaus**

Zu folgenden Terminen kann der Fitnessraum durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter genutzt werden:

**Zeit:** Dienstag und Donnerstag 15:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** Raum X 106

Bei Neueinsteigern bitten wir um Vereinbarung eines Einweisungstermins.

#### **Mitgliedschaft im Fitnessstudio Fitness First\***

Mit einer finanziellen Beteiligung in Höhe von EUR 10,00 pro Monat unterstützen wir Sie beim Abschluss eines Fitness-First-Vertrags. Dies gilt auch bei der nachträglichen Umstellung Ihres Vertrags auf die aktuellen Firmenkonditionen.

Ansprechpartner: Fitness First – Justyna Jackiewicz

E-Mail: justyna.jackiewicz@fitnessfirst.de

#### **Mitgliedschaft im Fitnessstudio McFIT\***

Bei Abschluss eines 12-Monatsvertrags betragen die monatlichen Kosten für Ihre Mitgliedschaft statt EUR 19,90 nur EUR 16,00. Zudem entfällt die einmalige Anmeldegebühr in Höhe von EUR 29,00.

### Entspannungsangebote

#### **Wingwave®-Coaching (zum Abbau von psychosozialen Stress)**

Treten mehrere belastende berufliche und/oder private Ereignisse ein, die nur unzureichend verarbeitet werden, kann dies psychosozialen Stress bedeuten.

Im Rahmen der wingwave®-Coachings werden Erkenntnisse moderner Hirn- und Trauma-Forschung sowie der Trauma-Therapie genutzt. Auf diese Weise werden Verarbeitungsprozesse in Gang gesetzt. Gleichzeitig werden die seelischen Selbstheilungskräfte des Körpers auf natürliche Weise angeregt.

Ansprechpartner: Therese Liefke

E-Mail: t.liefke@alexianer.de

### Prävention

#### **ProDeMa-Schulungen (4-Tage-Kurs)**

Berufsübergreifend sind alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Patientenkontakt dazu verpflichtet, eine ProDeMa-Schulung zu absolvieren. Im Rahmen der drei- bis viertägigen Schulung werden die Teilnehmer in die Lage versetzt, professionell mit herausfordernden Verhaltensweisen umzugehen.

Ansprechpartner: Friedemann Krispin

E-Mail: f.krispin@alexianer.de

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Angebote für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



#### Besondere Angebote

##### **Spiritueller Impuls zum Wochenende**

Jeden Freitag um 12:45 Uhr lädt das Seelsorge-Team zum Wochenausklang in die Kirche des Alexianer St. Joseph-Krankenhauses ein. Dieser 15-minütige spirituelle Impuls zum Wochenende soll Ihnen ein Kraftspender sein.

**Zeit:** Freitag 12:45-13:00

**Ort:** Krankenhauskirche

#### Angebote auf dem Gelände des Alexianer St. Hedwig Krankenhauses

##### **Traditionell Chinesische Medizin (Notfallbehandlung)**

Zur Behandlung von Notfällen steht das Institut für Traditionelle Chinesische und Integrative Medizin (TCM) auf dem Gelände des Alexianer St. Hedwig Krankenhauses zur Verfügung.

- Akupunktur
- Kräuterheilkunde
- Tuina-Massage
- Tai Chi
- Qi-Gong
- Diätetik

##### **Angebote des Alexianer-Institutes für Fort- und Weiterbildung\*\***

- Grundlagen der Stressbewältigung
- Stressvermeidung und -abbau durch Körperwahrnehmung und praktische Übungen
- Autogenes Training
- Die eigene Widerstandsfähigkeit stärken – Resilienzfaktoren erkennen und nutzen
- Qi-Gong als Methode der Selbstsorge
- Gesunde Ernährung im Schichtdienst

Ansprechpartner: Katja Woweries

E-Mail: [k.woweries@alexianer.de](mailto:k.woweries@alexianer.de)

\* kostenpflichtig

\*\* bezahlter Bildungsurlaub möglich, kostenpflichtig