



GESUNDHEITS FÖRDERUNGS PROGRAMM

1. Halbjahr 2022

ORTENAU2030 // // // //
ZUKUNFT GESUNDHEIT



ORTENAU
KLINIKUM

Alleine einzigartig. Zusammen unschlagbar.

Vorwort

Liebe Mitarbeitende,

es ist wieder soweit: die neuen Kurstermine des Gesundheitsförderungsprogramms stehen fest und wir möchten Sie herzlich zum Mitmachen einladen!

Bewegung macht Spaß, fördert die Gesundheit, baut Stress ab und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Daher haben wir für Sie gemeinsam mit unseren Übungsleitern wieder ein abwechslungsreiches Angebot organisiert.

Besonders hervorheben möchte ich dabei den Nichtraucherstag sowie das Seminar „Abnehmen am Arbeitsplatz“.

Im Namen aller, die an der Organisation und Durchführung des Programmheftes 1/2022 beteiligt sind, wünsche ich Ihnen viel Spaß und Motivation bei der Teilnahme an den Veranstaltungen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße Ihr
Constantin Schmidt



VORWORT

Anmeldung

Bitte richten Sie Ihre Anmeldung an die
nachstehende Abteilung:

Ortenau Klinikum Akademie

Betriebliche Gesundheitsförderung

Ebertplatz 12

77654 Offenburg

Telefon: 0781 472-4621

Fax: 0781 472-4602

E-Mail: gesundheitsfoerderung@ortenau-klinikum.de

Das Anmeldeformular finden Sie im Curator
unter der Dok.-Nr. 143832.

Ansprechpartner der Akademie des Ortenau Klinikums

Bereich Gesundheitsförderung

Leitung

Constantin Schmidt

Telefon: 0781 472-4600

E-Mail: constantin.schmidt@ortenau-klinikum.de

Zentrale Ortenau Klinikum Offenburg

Nora Steinhauser – Akademie

Ebertplatz 12

77654 Offenburg

Telefon: 0781 472-4621

E-Mail: nora.steinhauser@ortenau-klinikum.de

Ortenau Klinikum Achern

Franziska Müller – Gesundheitsbeauftragte

Josef-Wurzler-Straße 7

77855 Achern

Telefon: 07841 700-0 (Piepser 550)

E-Mail: franziska.mueller@ortenau-klinikum.de

Ortenau Klinikum Kehl

Wolfram Britz – Gesundheitsbeauftragter

Kanzmattstraße 2

77694 Kehl

Telefon: 07851 873-0

E-Mail: w.britz@bip-freiburg.de

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Harry Huhn – Gesundheitsbeauftragter

Postfach 1727

77931 Lahr

Telefon: 07821 93-2360

E-Mail: harry.huhn@ortenau-klinikum.de

Ortenau Klinikum Wolfach

Jana Schmieder – Gesundheitsbeauftragte

Oberwolfacher Straße 10

77709 Wolfach

Telefon: 07834 970-142

E-Mail: jana.schmieder@ortenau-klinikum.de

Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum

Mechthilde Seger – Gesundheitsbeauftragte

Fußbach 5

7723 Gengenbach

Telefon: 07803 805-1040

E-Mail: mechthilde.seger@ortenau-klinikum.de

Inhaltsverzeichnis

2 Vorwort

- 3 Anmeldung
- 4 Ansprechpartner an den Betriebsstellen des Ortenau Klinikums
- 5 Inhaltsverzeichnis

7 Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

- 8 Aqua Fitness
- 9 Arbeiten mit Ton
- 10 Bauch-Beine-Po Kurs
- 11 Body and Mind
- 12 Body-Sling-Training
- 13 Fitness von Kopf bis Fuß
- 14 Funktionelles Ganzkörpertraining
- 15 Lauftreff
- 16 Mountain-Bike-Tour
- 17 Nordic Walking-Fortgeschrittene
- 18 Pilates Stufe I/II
- 19 Softe Geräte Power

20 Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

- 21 AROHA®
- 22 AROHA® – Outdoor im Park
- 23 Beckenbodengymnastik
- 24 Body-Mix
- 25 Entspannungskurs „Eine kleine Auszeit für mich“
- 26 Ernährungsseminar – Abnehmen am Arbeitsplatz
- 27 Feldenkrais und die Entdeckung des Selbstverständlichen
- 28 Funktioneller Rücken
- 29 Fit durch Gerätetraining
- 30 Gong-Meditation
- 31 Haltungs- und Ganganalyse
- 32 Klangbad
- 33 Online Vortrag: „Volle Kraft aus dem ganzen Korn – Was alles in Getreide steckt“
- 34 Pilates
- 35 Progressive Muskelentspannung
- 36 Präventive Rückenschule-Fitness im Fitnessraum
- 37 Rückenfit
- 38 Seminar „Nichtrauchertag“
- 39 Yoga für Dich – früh
- 40 Yoga für Dich – sanft
- 41 Yoga für Dich – spät
- 42 Yoga für Dich – online
- 43 Yoga – Meditation – Entspannung
- 44 Zumba Gold in Kehl
- 45 Zumba Fitness in Offenburg

Inhaltsverzeichnis

46 Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum

- 47 Fit in den Frühling
- 48 Pilates & funktionelle Kräftigung
- 49 Walderleben

50 Ortenau Klinikum Wolfach

- 51 Akupressur-kleine Punkte, große Wirkung! Ein Vortrag zum Mitmachen
- 52 AOK Vortrag – Gestörter Schlaf, was nun?
- 53 AOK Vortrag – Gesunde Ernährung im Berufsalltag
- 54 AOK Vortrag – Resilienz: Neue Wege der Stressbewältigung
- 55 Die neue Rückenschule – ein völlig neuer ganzheitlicher Ansatz
- 56 „Na, wie schläft euer Kleines denn?“ Online-Vortrag zum Thema Baby- und Kindschlaf
- 57 Wohltuend und entspannend – eine Stunde Auszeit in der Salzgrotte Wolfach

58 Anhang

- 59 Anmeldemodalitäten
- 60 Datenschutzinformation
- 61 Datenschutzinformation Rechtliche Hinweise
- 62 Kooperationspartner



**LAHR-
ETTENHEIM**

Aqua Fitness

Diesen Kurs bieten wir unter dem Motto „Fit and Fun“ an. Bei gewohnt flotter Musik wird gelenkschonend nicht nur die eine oder andere Kalorie verbraucht werden, sondern etwas Entspannung sollten wir uns auch gönnen.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Tamara Kientz, Physiotherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl

4 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie folgendes mit: Badebekleidung, Badeschuhe und ein Handtuch.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**24.1., 31.1.,
7.2., 14.2.,
21.2., 28.2.,
7.3. und
14.3.2022**

*jeweils montags
von 16.00-16.45 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

Therapiebad

Arbeiten mit Ton

Ton ist der wichtigste und älteste Rohstoff für die Herstellung von Keramik. Tonminerale sind sehr weich, lassen sich gut formen und wandeln sich beim Erhitzen in härtere und festere Minerale um (Keramik). Durch das kreative Arbeiten gelingt es dem Menschen, sich eine kleine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Wenn Ihr Interesse nun geweckt wurde, lassen Sie sich auf diese neue Erfahrung ein und entspannen Sie kreativ.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Michaela Springer, Ergotherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl

4 Personen

Hinweis

Die Materialkosten von ca. 10,00 EUR werden am Kurstermin eingesammelt.
Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Kurs 1:
31.1., 7.2.,
14.2. und
21.2.2022

*jeweils montags
von 17.15-20.00 Uhr*

Kurs 2:
7.3., 14.3.,
21.3. und
28.3.2022

*jeweils montags
von 17.15-20.00 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

Werkraum Ergotherapie

Bauch-Beine-Po Kurs

Gezielte Kräftigungsübungen für Rumpf, Beine und Po sorgen für einen hohen Stoffwechsel und Fettverbrauch. Mit flotter Musik macht das gemeinsame Schwitzen sicherlich Spaß.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Stephanie Bertelt, Physiotherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung und eine Decke mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**17.1., 24.1.,
31.1., 7.2.,
14.2., 21.2.,
28.2., 7.3.,
14.3. und
21.3.2022**

*jeweils montags
von 16.15-17.15 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

Physio 1

Body and Mind

Entschleunigung durch sanfte Kräftigungs- und Dehnübungen von Kopf bis Fuß, mit Elementen aus Yoga, Pilates und Funktionsgymnastik. Auf achtsame Art und Weise werden die Teilnehmer in der ersten Hälfte der Einheit aus ihrem Arbeitsalltag abgeholt.

Im direkten Anschluss daran erfolgt das autogene Training. Zeit, die Seele baumeln zu lassen, Energie für den Alltag zu tanken, gut gelaunt und erholt von der Arbeit nach Hause zu kommen. Lust auf „Meer“...? Dann kommen Sie vorbei!

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Ingrid Schnebel, Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, etwas Trinken sowie ein großes Handtuch mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**12.1., 19.1.,
26.1., 2.2.,
9.2., 16.2.,
23.2., 2.3.,
9.3. und
16.3.2022**

*jeweils mittwochs
von 14.15-15.45 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

*Gruppengymnastikraum
ambulante Reha*

Body-Sling-Training

Der Body-Sling-Trainer ist für ein Ganzkörpertraining geeignet, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand dient. Mit Einsatz eines nicht elastischen und individuell anpassbaren Gurt- und Seilsystems können die Komponenten Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Rumpfstabilität verbessert werden. Es eignet sich für Frauen und Männer aller Fitnessniveaus.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referent

Marius Richini, Physiotherapeut

Maximale Teilnehmerzahl

7 Personen

Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**26.1., 2.2.,
9.2., 16.2.,
23.2., 2.3.,
9.3., 16.3.,
23.3. und
30.3.2022**

*jeweils mittwochs
von 16.15-17.15 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

*Physiotherapie-
Neurologie*

Fitness von Kopf bis Fuß

Zum Ausgleich einseitiger Belastungen bei der Arbeit und im Alltag wollen wir unsere Fitness verbessern. Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen trainieren wir Kondition, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit.

Der oft zur Verkürzung neigenden Muskulatur wird mit Kräftigungsübungen und Dehnungen zu Leibe gerückt. Musik und verschiedene Kleingeräte sorgen dabei für Spaß und Abwechslung.

Kleine Entspannungsübungen bilden einen angenehmen Abschluss.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Birgit Höringkee, Physiotherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**25.1., 1.2.,
8.2., 15.2.,
22.2., 1.3.,
8.3. und
15.3.2022**

*jeweils dienstags
von 16.15-17.15 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

*Physiotherapie-
Neurologie*

Funktionelles Ganzkörpertraining

Durch das Training sollen zukünftige Probleme am Bewegungsapparat vermieden werden. Bereits bestehende körperliche Probleme sollen gemindert oder gänzlich beseitigt werden. Wir kräftigen alle Muskelgruppen des Körpers mit und ohne Geräte.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Marianne Kuhn

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
LAHR-ETTENHEIM**

**27.1., 3.2.,
10.2., 17.2.,
24.2., 3.3.,
10.3., 17.3.,
24.3. und
31.3.2022**

*jeweils donnerstags
von 16.15-17.15 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

*Physiotherapie-
Neurologie*

Lauftreff

„Laufen ohne zu schnaufen“ soll unser Motto sein. Dies bedeutet in einem langsamen Tempo zu joggen, so dass man sich noch locker unterhalten kann. Wer dazu Lust hat, ist herzlich eingeladen. Dieser Kurs richtet sich auch an absolute Laufanfänger, denn gerade der richtige Anfang will gelernt sein.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Bettina Kempf, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Vereinsläuferin

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**28.3., 4.4.,
11.4., 25.4.,
2.5., 9.5.,
16.5. und
23.5.2022**

*jeweils montags
von 18.00-19.00 Uhr*

**SCHENKEN-
BRÜNNLE,
LAHR-
KUHACH**

*Treffpunkt ist der Park-
platz am Rückhaltebecken*

Mountain-Bike-Tour

Es handelt sich hierbei um Mountain-Bike-Touren in moderatem, angepasstem Tempo, die für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet sind. Die Fahrzeit beträgt eineinhalb bis zwei Stunden.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referent

Christian Weißer

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte bequeme Radkleidung, Trinken, Mountain-Bike und Helm mitbringen.
Es besteht Helmpflicht!

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**3.5., 10.5.,
17.5., 24.5.
und 31.5.2022**

*jeweils dienstags
von 17.30-19.30 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

*Treffpunkt:
Praxis Dr. Smely*

Nordic Walking-Fortgeschrittene

Sportliches Gehen mit Stöcken heißt diese Art der Körperertüchtigung, die immer mehr Anhänger findet. „Nordic-Walking“ erhöht gegenüber dem „Walking“ die Pulsfrequenz und steigert den Kalorienverbrauch, löst Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich, erhöht die Beweglichkeit der Nackenpartie und der Wirbelsäule, stärkt die Arm- und Rumpfmuskulatur und schont die Gelenke der Beine und der Wirbelsäule. Selbstverständlich werden die Stöcke gestellt.

Nur Mut – ran an die Stöcke!

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Annette Weis, Physiotherapeutin, Nordic-Walking Instruktorin

Maximale Teilnehmerzahl

15 Personen

Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Nordic-Walking-Stöcke und Trinken mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**31.3., 7.4.,
21.4., 28.4.,
5.5., 12.5.,
19.5., 2.6.
und 9.6.2022**

*jeweils donnerstags
von 17.30-19.00 Uhr*

LAHR-SULZ

*Treffpunkt am Schwimm-
badparkplatz*

Pilates Stufe I/II

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates lernen wir im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft sowie der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen.

Die Elemente aus Pilates kombiniert mit Beckenboden- und Atemübungen kräftigen, dehnen und stabilisieren so den ganzen Körper und stärken unserer Abwehrkräfte. Wir lernen ganzheitliche Körperübungen, gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchensgerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Die Gesundheit wird gestärkt und Ressourcen für den Alltag werden erweitert.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Christine Ockenfuß, Physiotherapeutin, Pilates Trainerin

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Bitte bequeme, warme Sportkleidung mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

**24.1., 31.1.,
7.2., 14.2.,
21.2., 28.2.,
7.3., 14.3.,
28.3. und
4.4.2022**

*jeweils montags
von 16.15-17.30 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

*Physiotherapie-
Neurologie*

Softe Geräte Power

Gemeinsam in der Gruppe werden wir ein Sequenztraining mit Klein- und Großgeräten durchführen. Moderate Geschwindigkeit und angepasste Gewichte ermöglichen Jedem, an diesem Kurs teilzunehmen. Durch komplexe Übungen am Gerät wollen wir nicht einseitig Muskeln aufbauen, sondern ganze Muskelgruppen adäquat belasten.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referenten

Viktor Baitenger, Diplomsporthelehrer
Aneka Thoma, Physiotherapeutin
Carina Schreiber, Physiotherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl

8 Personen

Hinweis

Bitte bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Anmeldeschluss

2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn.

Kurs 1:

**20.1., 27.1.,
3.2., 10.2.,
17.2., 24.2.,
3.3., 10.3.,
17.3. und
24.3.2022**

*jeweils donnerstags
von 16.30-18.00 Uhr*

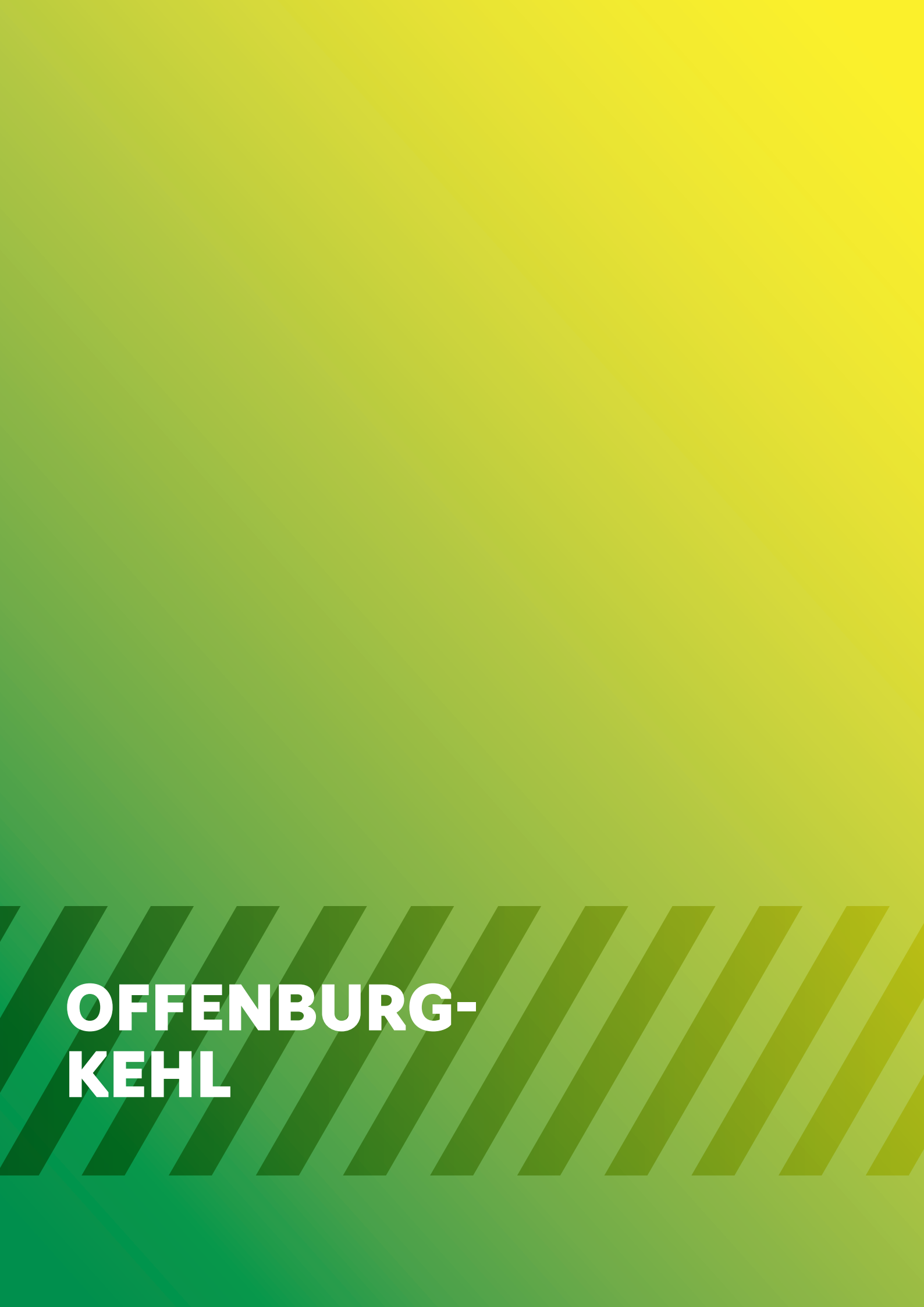
Kurs 2:

**18.1., 25.1.,
1.2., 8.2.,
15.2., 22.2.,
1.3., 8.3.,
15.3. und
22.3.2022**

*jeweils dienstags
von 16.30-18.00 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN LAHR**

Physiotherapie 1



**OFFENBURG-
KEHL**

Ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt, der Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigt und zur inneren Ausgeglichenheit führt. Es werden ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente praktiziert, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. An dem Kurs kann jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen. AROHA® ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Nadine Hoser, Zumba-Instructor, Strong Nation Instructor,
AROHA® Trainerin, DOSB-Trainerin C Breitensport

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte rutschfeste Socken oder Turnschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**21.1., 28.1.,
4.2., 11.2.,
18.2., 11.3.,
18.3. und
25.3.2022**

*jeweils freitags
von 16.00-17.00 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

*Betriebsstelle
St. Josefsklinik,
Schulungsraum 1
Josefssaal*

AROHA® – Outdoor im Park

Ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt, der Gesäß, Oberschenkel und Bauch festigt und zur inneren Ausgeglichenheit führt. Es werden ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente praktiziert, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten. An dem Kurs kann jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen. AROHA® ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Nadine Hoser, Zumba-Instructor, Strong Nation Instructor, AROHA® Trainerin, DOSB-Trainerin C Breitensport

Maximale Teilnehmerzahl

15 Personen

Hinweis

Bitte Turnschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**29.4., 6.5.,
13.5. und
20.5.2022**

*jeweils freitags
von 14.30-15.30 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

Ebertplatz, Park

Beckenbodengymnastik

Der Beckenboden ist die zentrierte Mitte, die dem Menschen Halt, Stabilität, Sicherheit und Bodenständigkeit gibt. Ein guter Tonus des Beckenbodens verleiht dem ganzen Körper eine feste Muskelspannung und ein gelöstes, unverkrampftes Auftreten, ermöglicht uns den aufrechten Gang und trägt uns im wahrsten Sinne des Wortes durchs Leben.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Beate Mährlein, Heilpraktikerin, Feldenkrais Lehrerin

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit und tragen Sie bequeme Kleidung.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**22.3., 29.3.,
5.4., 12.4.,
26.4., 3.5.,
10.5., 17.5.,
24.5. und
31.5.2022**

*jeweils dienstags
von 16.30-17.30 Uhr*

**STUDIO
DREIRAUM**

*Philipp-Reis-Str. 3,
77652 Offenburg*

Body-Mix

Lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form!

Es erwartet dich AROHA®, Zumba, Tabata, Strong Nation, funktionelles Training, Stretching... Der Body-Mix Kurs bietet dir ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Nadine Hoser, Zumba-Instructor, Strong Nation Instructor, AROHA® Trainerin, DOSB-Trainerin C Breitensport

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk, Handtuch und eine Matte mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**14.3., 21.3.,
28.3., 4.4.
und 11.4.2022**

*jeweils montags
von 18.00-19.00 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

*Betriebsstelle
St. Josefsklinik,
Schulungsraum 1*

Entspannungskurs „Eine kleine Auszeit für mich“

Gönnen Sie sich einmal in der Woche eine kleine Auszeit und lernen verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen wie z. B. Progressive Muskelentspannung, verschiedene Formen der Meditationen, achtsame Bewegungsübungen, Phantasie- oder Körperreisen kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemübungen.

Aus dieser bunten Mischung haben Sie die Möglichkeit herauszufinden, was Ihnen gut tut, wobei Sie sich wohl fühlen, wie Sie zur Ruhe kommen, um Kraft und Energie zu schöpfen.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Nicole Späth, Entspannungstrainerin,
Trainerin für Progressive Muskelentspannung

Maximale Teilnehmerzahl

8 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Yoga-/Isomatte, Decke, ein kleines Kissen, warme Socken und etwas zum Trinken, wenn vorhanden gerne auch ein Yoga- oder Meditationskissen, mit. Kommen Sie in sportlicher Bekleidung. Körperliche Mobilität sollte gegeben sein. Die Übungen werden im Liegen auf der Matte, im Sitzen und im Stehen praktiziert.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**25.4., 2.5.,
9.5., 16.5.
und 23.5.2022**

*jeweils montags
von 17.00-18.00 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

*Betriebsstelle
St. Josefsklinik,
Schulungsraum 2*

Ernährungsseminar – Abnehmen am Arbeitsplatz

Abnehmen kann jeder ...

... und doch stellen sich uns oft die Fragen:

- Wer begleitet mich?
- Was muss ich wissen, um erfolgreich zu sein?
- Wie lange hält meine Motivation an?
- Wer sagt mir, wie ich mein Gewicht später halten kann?

Das Konzept steht für „satt, gesund & schlank“. Hunger und Verzicht sind dagegen nicht eingeplant. Bei unserem 12-wöchigen Kurs „Abnehmen am Arbeitsplatz“ gibt es stets eine ordentliche Portion Motivation, Info's, Tipp's und Trick's rund um die richtige Ernährung, Bewegung und Gewohnheiten auf Ihrem Weg in die schlanke Zukunft.

Freuen Sie sich auf einen lebhaften Austausch innerhalb der Gruppe. Auch die Gewichtskontrolle kommt nicht zu kurz. Diese findet bei einem kurzen persönlichen Gespräch findet diskret und freiwillig statt.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Monika Göhrig, Ernährungsberaterin,
Fachfrau für Ernährungs- und Gewichtsmanagement

Maximale Teilnehmerzahl

25 Personen

Hinweis

Für alle Interessenten findet eine Infoveranstaltung am 24.1.2022 statt.
Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kosten

Das Ortenau Klinikum übernimmt die Hälfte der Kosten für dieses Angebot.
Für Sie entsteht ein Eigenanteil von 66,00 EUR für den gesamten Kurs.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Infoveranstaltung: Montag, 24.1.2022

von 16.00-17.30 Uhr

**Kurs: 7.2.,
14.2., 21.2.,
28.2., 7.3.,
14.3., 21.3.,
28.3., 4.4.,
11.4., 25.4.
und 2.5.2022**

jeweils montags
von 16.00-18.30 Uhr

ORTENAU KLINIKUM IN OFFENBURG

Betriebsstelle
St. Josefsklinik,
Josefssaal, Auditorium

Feldenkrais und die Entdeckung des Selbstverständlichen

Haben Sie gelernt, das zu tun, was Sie tun möchten? Haben Sie das Gefühl, Sie hätten aus Ihrer Erbmasse, aus den Möglichkeiten, mit denen Sie auf die Welt gekommen sind, das Bestmögliche gemacht? Leiden Sie an Bewegungseinschränkungen und chronischen Schmerzen?

„Gute“ Gewohnheiten können uns zum Verhängnis werden aus Mangel an Wahl. Wenn Ihnen die Feldenkrais Methode mindestens eine neue Alternative bietet, dann hat sich der Kurs für Sie schon gelohnt.

Feldenkrais ist wie eine Detektivgeschichte in uns selbst. Machen Sie sich auf die Suche und vertrauen Sie darauf, den optimalen Zustand an Bewegungsfreiheit immer wieder herzustellen zu können.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Beate Mährlein, Heilpraktikerin, Feldenkrais Lehrerin

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Isomatte sowie warme und bequeme Kleidung mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**22.3., 29.3.,
5.4., 12.4.,
26.4., 3.5.,
10.5., 17.5.,
24.5. und
31.5.2022**

*jeweils dienstags
von 17.45-18.45 Uhr*

**STUDIO
DREIRAUM**

*Philipp-Reis-Str. 3,
77652 Offenburg*

Funktionaler Rücken

Schmerzen im Hals Nackenbereich und im Rücken, kennen Sie das? Sie fühlen sich oft verspannt und Ihr Rücken schmerzt? Vielleicht ziehen diese Schmerzen sogar über Ihre Arme und erzeugen Kopfschmerzen oder Migräne?

Mit der richtigen Kombination aus Bewegung, Dehnung und Kräftigung können Sie Ihre Verspannungen lösen und Ihre Schmerzen lindern. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Rückenschmerzen in den Griff bekommen, damit Sie fit und entspannt Ihren Alltag meistern.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Tina Schneider, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Matte oder ein Handtuch, bequeme Sportkleidung und etwas zum Trinken mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**8.2., 15.2.,
22.2., 8.3.,
15.3., 22.3.,
29.3., 5.4.,
12.4. und
3.5.2022**

*jeweils dienstags
von 17.00-18.00 Uhr*

FITHOCH3

*(innerhalb Kampfsport-
zentrum Offenburg)
Heinrich Hertz Straße 30
77652 Offenburg*

Fit durch Gerätetraining

Nur eine gesunde und funktionsfähige Muskulatur kann der Aufgabe gerecht werden, die Wirbelsäule zu unterstützen. Dazu müssen die Muskeln regelmäßig beansprucht werden. Das geht am besten durch Training. Zielgerichtetes und kontrolliertes körperliches Training ist nicht nur hilfreich bei wiederkehrenden Rückenbeschwerden und Gelenkschmerzen, sondern auch geeignet, das Herz-Kreislauf-System leistungsfähig zu erhalten.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Muskeln zu stärken und auch Kraft und Ausdauer zu trainieren. Die Trainingsbelastung wird unter Anleitung der Referenten für jeden Teilnehmer individuell angepasst. Sie erhalten einen Trainingsplan und werden von den Referenten in die richtige Handhabung der Geräte sowie in die korrekte Ausführung der Übungen eingewiesen. Über den gesamten Zeitraum des Trainings werden Sie von Referenten betreut.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referenten

Silke Walz, Physiotherapeutin

Karl-Heinz Treiber, Physiotherapeut

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bitte tragen Sie Sportbekleidung sowie Hallensportschuhe und bringen Sie ein großes Handtuch mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Kurs 1:
12.1., 19.1.,
26.1., 3.2.,
9.2., 16.2., 2.3
und 9.3.2022

*jeweils mittwochs
von 18.15-19.30 Uhr*

Kurs 2:
11.1., 18.1.,
25.1., 2.2.,
8.2., 15.2.,
22.2. und
8.3.2022

*jeweils dienstags
von 18.15-19.30 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN OFFEN-
BRUG**

*Ebertplatz, Geräte-
trainingsraum des
ambulanten Rehasentrums*

Gong-Meditation

Eine Reise zu dir selbst

Heilung erfahren durch den Klang des Universums.

Der Klang, die Schwingung durchdringt jede Zelle deines Körpers, aktiviert sie und kann tiefliegende Blockaden lösen. Der Klang des Gongs kann dich in den heilsamen Zustand der Trance führen, der dich unterstützt, ganz tief zu dir selbst zu kommen.

Mit speziellen Yogaübungen wirst du auf die Meditation vorbereitet, bei der du dann liegend entspannen und genießen darfst.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, somit auch wunderbar für „Schnupperer“ Interessierte geeignet!

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Brigitte Rauch

Maximale Teilnehmerzahl

8 Personen

Hinweis

Bitte ein Handtuch, Kissen und falls vorhanden ein Yogakissen mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**21.1., 23.2.,
23.3., 27.4.,
18.5. und
22.6.2022**

*jeweils mittwochs
von 18.00-20.00 Uhr*

*Die Termine können auch
einzeln wahrgenommen
werden.*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN KEHL**

*Bewegungsraum der
Physiotherapieabteilung*

Haltungs- und Ganganalyse

Biomechanische Haltungs- und Ganganalyse bzw. sportorientierte Laufbandanalyse

Dieses Angebot soll diejenigen ansprechen, die im Alltag durch Schmerzen am Bewegungsapparat beeinträchtigt sind.

Der Körper kann muskuläre Dysbalancen eine Zeit lang kompensieren, ehe irgendwann Probleme auftreten. Schmerzen an Zehen, Ballen, Ferse, Achillessehne, Knie und besonders auch im Rückenbereich sind dann an der Tagesordnung!

Darüber hinaus stellt sich die Frage der richtigen Schuhwahl. Bei der biomechanischen Haltungs- und Ganganalyse zeigt sich häufig, dass eine Fehlbelastung die Ursache für derartige Symptome ist.

Die Sportorientierte Laufbandanalyse zielt auf die Optimierung des Laufstils ab, die richtige Schuhwahl und das Erkennen von Bewegungsabläufen, die zu sportspezifischen Beschwerden führen können bzw. bereits Beschwerden vorliegen.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen mit Beschwerden am Bewegungsapparat. Sportlerinnen und Sportler, die ihren Laufstil verbessern wollen, bzw. durch Überlastungs- und Fehlbelastungsreaktionen beeinträchtigt sind.

Referent

Steffen Martini,
Haltungs- und Bewegungsanalytiker Stinus GmbH

Maximale Teilnehmerzahl

1 Person pro Termin

Kosten

Haltungs- und Ganganalyse 10,00 EUR (ca. 30 Min.)
Sportorientierte Laufbandanalyse 15,00 EUR (ca. 45 Min.)
Die regulären Kosten für Nicht-Klinikum Mitarbeitende betragen 29,00 EUR

Hinweis

Bitte Arbeitsschuhe/Alltagsschuhe/Sportschuhe/kurze Hose mitbringen.

Anmeldung

Stinus Orthopädie Offenburg
Tel.: 0781 24643

**Termin nach
Absprache**

**STINUS
ORTHOPÄDIE
OFFENBURG**

Okenstraße 1a
77654 Offenburg

Klangbad

Eine Reise zu Dir selbst

Nichts tun! Liegend entspannen, sich tragen lassen von den Wellen des Klangs. Achtsamkeit leben.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Brigitte Rauch

Maximale Teilnehmerzahl

8 Personen

Hinweis

Bitte ein Handtuch, eine Decke und falls vorhanden ein Yogakissen mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
OFFENBURG-KEHL

**13.1., 27.1.,
10.2., 24.2.,
10.3., 24.3.
und 31.3.2022**

*jeweils donnerstags
von 19.15-20.15 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN KEHL**

*Bewegungsraum der
Physiotherapieabteilung*

Online Vortrag: „Volle Kraft aus dem ganzen Korn – Was alles in Getreide steckt“

Seit Jahrtausenden spielt Getreide als wichtiges Grundnahrungsmittel eine große Rolle in der Ernährung. Jede Getreideart hat ihren besonderen Geschmack und spezielle Eigenschaften.

Die Vollkornvariante sticht durch einen hohen Gehalt an wichtigen Nährstoffen wie Ballaststoffen hervor, die gesundheitsfördernd wirken und in der Ernährungstherapie vieler Erkrankungen eingesetzt werden.

In diesem Vortrag wird Frau Dr. Silke Bauer, Diplom-Oecotrophologin aus Gengenbach, die verschiedenen Getreidesorten und Getreideprodukte vorstellen und Tipps zum Einkauf, zur Lagerung und Zubereitung vermitteln. Auch auf die Fragen, woran man beim Einkauf Vollkornbrot erkennen kann und ob glutenfreie Getreideprodukte besser sein könnten, wird eingegangen.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Dr. Silke Bauer, Dipl. Oecotrophologin

Maximale Teilnehmerzahl

25 Personen

Hinweis

Bitte halten Sie einen Stift und Papier zum Schreiben bereit.
Sie erhalten die Zugangsdaten wenige Tage vor Beginn per Mail.
Bitte geben Sie unbedingt eine E-Mailadresse auf dem Anmeldeformular an!

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Dienstag
26.4.2022

von 18.00-19.30 Uhr

ONLINE
VIA ZOOM

Pilates

Pilates... einfache Techniken für einen kraftvollen und geschmeidigen Körper!

Das Zusammenspiel von fließenden Bewegungen, korrekter Atmung, voller Konzentration und kontrollierter Ausübung verhilft dem Körper zu mehr „Kernstärke“, dem Ziel von Pilates. Hierbei werden vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt, um eine stabile Einheit für eine korrekte Körperhaltung zu schaffen.

Alle Übungen beginnen von leicht zu schwer und werden nach und nach gesteigert, sodass keine Vorkenntnisse erforderlich sind.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Manuela Fink, Pilatetrainerin

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie eine Isomatte, kleines Handtuch, kleines Kissen und etwas zu trinken mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**20.6., 27.6.,
4.7., 11.7.,
18.7. und
25.7.2022**

*jeweils montags
von 16.30-17.30 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

*Betriebsstelle
St. Josefsklinik,
Schulungsraum 1*

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PME) kann durch Auflösung muskulärer Spannungszustände ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreichen. Nacheinander werden die einzelnen Muskelpartien zunächst angespannt, die Muskelspannung kurz gehalten und anschließend wieder gelöst. Dadurch können Sie Ihre Körperwahrnehmung verbessern, verspannte Muskeln lockern und lernen, sich im Alltag zu entspannen.

Die PME ist ein beliebtes, leicht zu erlernendes und wirksames Entspannungsverfahren, das wir mit einfachen Bewegungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen ergänzen.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Nicole Späth, Entspannungstrainerin,
Trainerin für Progressive Muskelentspannung

Maximale Teilnehmerzahl

8 Personen

Hinweis

Bitte kommen Sie in sportlicher Bekleidung und bringen eine Yoga-/Isomatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und etwas zum Trinken mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**14.2., 21.2.,
14.3., 21.3.,
28.3., 4.4.
und 11.4.2022**

*jeweils montags
von 17.00-18.00 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

*Betriebsstelle
St. Josefsklinik,
Schulungsraum 2*

Präventive Rückenschule-Fitness im Fitnessraum

Jeder ist bei dieser Haltungs- und Bewegungsschulung eingeladen sein individuelles Übungs- und Kräftigungsprogramm herauszufinden. Ausbaubar zum individuellen Zirkel mit Unterstützung durch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Physiotherapieabteilung.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referenten

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten des Ortenau Klinikums in Kehl

Maximale Teilnehmerzahl

unbegrenzt

Hinweis

Bitte rutschfeste Socken oder Turnschuhe, ein Handtuch und Getränk mitbringen.

Anmeldung

Physiotherapie Abteilung am Ortenau Klinikum in Kehl.

Telefon: 0781 472-8091

Dienstags

von 14.15-15.15 Uhr

**ORTENAU
KLINIKUM
IN KEHL**

Physiotherapieabteilung

Rückenfit

Der Kurs beinhaltet gezielte Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur. Diese Partien werden gekräftigt, mobilisiert und gedehnt und die Wirbelsäule dadurch stabilisiert.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Stefanie Mayerl

Maximale Teilnehmerzahl

15 Personen

Hinweis

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs auf dem Anmeldeformular an.
Der Besuch beider Veranstaltungen ist möglich.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Kurs 1:
14.1., 21.1.,
28.1., 4.2.,
11.2., 18.2.
und 25.2.2022

*jeweils freitags
um 16.30 Uhr*

Kurs 2:
18.3., 25.3.,
1.4., 8.4.,
15.4., 22.4.
und 29.4.2022

*jeweils freitags
um 16.30 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN KEHL**

Cafeteria

Seminar „Nichtrauchertag“

Inhalte

Haben Sie das Rauchen satt?
Sind Sie es leid, von Ihren Zigaretten abhängig zu sein?
Haben Sie schon mehrere Versuche hinter sich?
Wollen Sie endlich mit dem Rauchen aufhören?

Dieses neuartige Kompakt-Seminar ist ganz auf die Einstellung zum Rauchen ausgerichtet. Wir können nichts dafür, dass wir rauchen. Aber wir können uns entscheiden, weiter zu rauchen oder es zu lassen. Sie investieren einen Tag und am Ende des Seminars können Sie die richtige Entscheidung treffen und werden Ihre Sucht für immer los sein.

Sie erfahren an diesem Tag:

- Warum es für viele so schwer ist, dieser Sucht zu entkommen.
- Warum Sie wirklich rauchen und welche Funktion es für Sie hat.
- Dass es vielleicht irgendwann einmal einen Sinn hatte, das Rauchen zu beginnen, doch heute ist es ganz sicher unsinnig-mehr noch: Sie haben Nachteile durch das Rauchen.
- Nicht nur der Körper ist abhängig vom Nikotin, auch das Denken hat sich dem Rauchen unterworfen. Das wird Ihnen im Seminar glasklar werden.

Von einem Experten und ehemaligen Raucher werden Sie systematisch zu einer neuen Einstellung zum Rauchen und damit zu der richtigen Entscheidung geführt, das Rauchen als völlig sinnlose Gewohnheit aufzugeben.

- Jede Gruppe hat maximal 10 Raucher/innen, die alle zukünftig Nichtraucher sein wollen. Sie befinden sich also in „guter Gesellschaft“ und es wird viel gelacht.
- In den Pausen dürfen Sie selbstverständlich rauchen – wenn Sie dies wollen.
- Es wird kein Druck auf Sie ausgeübt. Es werden keine „Schockbilder“ gezeigt.
- Sie werden umfassend über das Rauchen informiert. Sie erfahren also alles über die körperlichen Hintergründe dieser speziellen Sucht.
- Sie erfahren auch, wie das Rauchen unsere Einstellungen, also unsere Gedanken zum Rauchen verändert. Denn das ist der wesentliche Grund dafür, dass wir das Rauchen nicht aufgeben.
- Die Psycho-Logik des Rauchens ist eine ganz raffinierte Trickkiste. Nachdem Sie das durchschaut haben, werden Sie völlig anders darüber denken und handeln.
- Und wenn Sie dieses Mal aufhören, werden Sie einiges besser machen!

Niemand wird gezwungen! Sie werden weder zu einer bestimmten Einstellung gezwungen, noch zu einem bestimmten Verhalten. Sie entscheiden ganz einfach für sich selbst.

Zielgruppe

Rauchende Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referent

Dipl.-Psych. Frank Sassenberg

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Die Teilnahme an diesem Angebot gilt als Arbeitszeit.
Bitte benutzen Sie das gesonderte Anmeldeformular unter der Dok. Nr. 164217 im Curator.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Freitag
20.5.2022

von 8.00-15.00 Uhr

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

Betriebsstelle
St. Josefsklinik
Josefssaal

Yoga für Dich – früh

Nimm dir die Zeit für dich mit einer achtsamen Yogaeinheit.

Die aufeinander abgestimmten Körperhaltungen bieten dir die Möglichkeit zu kräftigen, zu stärken, aber auch zu dehnen und über die Bewegung in ein besseres Spüren zu kommen und mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Yoga ist für alle da!

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Viola Koschel, Yogalehrerin für Hatha Yoga,
Krankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und eine Isomatte mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**3.2., 10.2.,
17.2., 24.2.,
10.3., 17.3.,
24.3., 31.3.,
7.4. und
14.4.2022**

*jeweils donnerstags
von 10.00-11.30 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

*Betriebsstelle
St. Josefsklinik,
Schulungsraum 1*

Yoga für Dich – sanft

Nimm dir die Zeit für dich mit einer achtsamen Yogaeinheit.

Die aufeinander abgestimmten Körperhaltungen bieten dir die Möglichkeit zu kräftigen, zu stärken, aber auch zu dehnen und über die Bewegung in ein besseres Spüren zu kommen und mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Yoga ist für alle da!

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Viola Koschel, Yogalehrerin für Hatha Yoga,
Krankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und eine Isomatte mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**3.2., 10.2.,
17.2., 24.2.,
10.3., 17.3.,
24.3., 31.3.,
7.4. und
14.4.2022**

*jeweils donnerstags
von 17.00-18.30 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

*Betriebsstelle
St. Josefsklinik,
Schulungsraum 1*

Yoga für Dich – spät

Nimm dir die Zeit für dich mit einer achtsamen Yogaeinheit.

Die aufeinander abgestimmten Körperhaltungen bieten dir die Möglichkeit zu kräftigen, zu stärken, aber auch zu dehnen und über die Bewegung in ein besseres Spüren zu kommen und mehr Gelassenheit zu entwickeln.

Yoga ist für alle da!

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Viola Koschel, Yogalehrerin für Hatha Yoga,
Krankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, 2 Decken und eine Isomatte mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**3.2., 10.2.,
17.2., 24.2.,
10.3., 17.3.,
24.3., 31.3.,
7.4. und
14.4.2022**

*jeweils donnerstags
von 18.30-20.00 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

*Betriebsstelle
St. Josefsklinik,
Schulungsraum 1*

Yoga für Dich – online

„Yoga für dich“ ist auch online möglich.

„Yoga für dich“ bedeutet, deinen Körper zu harmonisieren und zu stärken, den Augenblick zu gewinnen, zur Ruhe zu kommen und letztendlich Stille entstehen zu lassen.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Viola Koschel, Yogalehrerin für Hatha Yoga,
Krankenschwester für Intensivpflege und Anästhesie

Hinweis

Bitte unbedingt die E-Mail-Adresse auf dem Anmeldeformular angeben,
damit wir Ihnen den Zugangslink zu senden können.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**1.2., 8.2.,
15.2., 22.2.,
8.3., 15.3.,
22.3., 29.3.,
5.4. und
12.4.2022**

*jeweils dienstags
von 17.30-18.30 Uhr*

ONLINE VIA ZOOM

*Sie erhalten einen Link,
mit dem Sie sich von jedem
internetfähigen Gerät
einloggen können.*

Yoga – Meditation – Entspannung

Willst du aus dem „Hamsterrad“ aussteigen und bewusst dein Leben gestalten und genießen?
Dann probiere Yoga-Meditation-Entspannung einfach mal aus.

Die Körperhaltung, die Atemführung, die Meditation und die Entspannung haben einen zentralen Stellenwert.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Brigitte Rauch

Maximale Teilnehmerzahl

8 Personen

Hinweis

Bitte ein Handtuch, eine Decke und falls vorhanden ein Yogakissen mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**13.1., 20.1.,
27.1., 3.2.,
10.2., 17.2.,
24.2., 3.3.,
17.3., 24.3.
und 31.3.2022**

*jeweils donnerstags
von 17.30-19.00 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN KEHL**

*Bewegungsraum der
Physiotherapieabteilung*

Zumba Gold in Kehl

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Zumba enthält Tanz- und Aerobic Elemente. Verschiedene langsame und schnelle Rhythmen aus unterschiedlichen Musikstilen kommen zum Einsatz. Zumba ist ein Ausdauertraining, das Spaß macht.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Stefanie Mayerl

Maximale Teilnehmerzahl

15 Personen

Hinweis

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs auf dem Anmeldeformular an. Eine Teilnahme an beiden Veranstaltungen ist möglich.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Kurs 1:

**14.1., 21.1.,
28.1., 4.2.,
11.2., 18.2.
und 25.2.2022**

*jeweils donnerstags
um 17.30 Uhr*

Kurs 2:

**18.3., 25.3.,
1.4., 8.4.,
15.4., 22.4.
und 29.4.2022**

*jeweils freitags
um 17.30 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM
IN KEHL**

Cafeteria

Zumba Fitness in Offenburg

Sind Sie bereit sich fit zu feiern? Denn genau darum geht es beim Zumba Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik die Spaß macht, einfach zu lernen ist, Kalorien verbrennt und Menschen zu Freude und Gesundheit verhilft.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Nadine Hoser, Zumba-Instructor, Strong Nation Instructor, AROHA® Trainerin, DOSB-Trainerin C Breitensport

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

Hinweis

Bringen Sie bequeme Kleidung, Sportschuhe, ein Handtuch und Getränk mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
OFFENBURG-KEHL**

**21.1., 28.1.,
4.2., 11.2.,
18.2., 11.3.,
18.3. und
25.3.2022**

*jeweils freitags
von 14.50-15.50 Uhr*

**ORTENAU
KLINIKUM IN
OFFENBURG**

*Betriebsstelle
St. Josefsklinik*



PLEGE- UND BETREUUNGSHEIM

Fit in den Frühling

Entwässern, entschlacken mit Wildkräutern und einer basischen Ernährung

Besonders nach den kalten Wintermonaten freut sich unser Körper auf frische Frühlingskräuter und saftige grüne Blätter. Die Natur hat es so wunderbar eingerichtet, dass die meisten Frühlingspflanzen nicht nur besonders schmackhaft sind, sondern uns sogar dabei helfen können, den Stoffwechsel wieder anzukurbeln, das Immunsystem zu stärken und den Organismus zu entschlacken. Wer im Frühling schnell wieder fit werden will, baut bestimmte Frühlingskräuter am besten gleich in den täglichen Speiseplan ein.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Ulrike Armbruster, Kräuterpädagogin

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Je nach Wetter entsprechende Kleidung tragen, da der Kurs im Freien stattfindet.
Für Material und eine kleine Verkostung werden vor Ort 8,00 EUR pro Person eingesammelt.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Donnerstag
17.3.2022

von 17.00-19.00 Uhr

**ARM-
BRUSTER'S
HOF**

Obertal 5
77791 Berghaupten

Pilates & funktionelle Kräftigung

Du möchtest Deine Fitness steigern, Deine Muskulatur kräftigen, Deine Beweglichkeit verbessern und Deinen ganzen Körper in Form bringen?

Dann bist Du hier herzlich willkommen!

Die Kombination von Kräftigungsübungen besonders der Tiefenmuskulatur, fließende Bewegungsabläufe, Atemtechnik und Stretching machen Pilates zu einem besonders effektiven aber gleichzeitig erholsamen Training. Elemente des funktionellen Trainings verbessern Deine Ganzkörperstabilität und sorgen für ein optimales ganzheitliches Training.

Ein idealer Mix aus Pilates und funktionellem Training, womit Du Deinen ganzen Körper kräftigst, Deine Fitness steigertest, Deine Haltung optimierst und Deine Beweglichkeit verbesserst.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Vicky Weißbrodt von Fithoch3

Maximale Teilnehmerzahl

15 Personen

Hinweis

Bitte eine Matte und ein Handtuch mitbringen.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**10.2., 17.2.,
3.3., 10.3.,
17.3., 24.3.,
31.3., 7.4.,
14.4. und
5.5.2022**

*jeweils donnerstags
von 18.00-19.00 Uhr*

**PFLEGE-
UND BETREU-
UNGSHEIM
ORTENAU
KLINIKUM**

Großer Saal

Walderleben

Laub- und Nadelbäume und Co.

Der Wald steigert durch seine Blüten-, Farben-, Duft- und Formenvielfalt unser Wohlbefinden und führt zu Entspannung und Stressabbau. Bestimmte Gehirnregionen werden stimuliert. Blutdruck und Herzfrequenz regulieren sich und der Schlaf-Wach-Rhythmus wird harmonisiert. Das Immunsystem wird nachhaltig gestärkt. Die Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnistraining werden gefördert.

Im Wald herrscht frischere Luft zum Atmen, angereichert mit ätherischen Ölen und anderen positiv wirkenden flüchtigen Verbindungen. Der Wald fördert Gefühle wie Dankbarkeit, Verbundenheit und Geborgenheit. Wer über Waldboden geht, muss seine Sinne einschalten. Durch den weichen und abwechslungsreichen Waldboden werden die Gelenke geschont und durch die Bewegung die Muskulatur gekräftigt.

Auf dem Armbruster's Hof erleben wir eine Führung durch den Wald mit anschließendem Workshop.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Ulrike Armbruster, Kräuterpädagogin

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Hinweis

Je nach Wetter entsprechende Kleidung tragen, da der Kurs im Freien stattfindet. Für Material und eine kleine Verkostung werden vor Ort 8,00 EUR pro Person eingesammelt.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Mittwoch
1.6.2022

von 17.00-19.00 Uhr

**ARM-
BRUSTER'S
HOF**

Obertal 5
77791 Berghaupten



WOLFACH

Akupressur – kleine Punkte, große Wirkung!

Ein Vortrag zum Mitmachen

Kennenlernen der Akupressurpunkte

In einem spannenden Vortrag werden die verschiedenen Akupressurpunkte und deren Wirkung erklärt und gezeigt wie diese selbst behandelt werden können. Dabei kann jeder von Anfang an mitmachen.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Regina Eisenmann, Heilpraktikerin

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Dienstag
31.5.2022

um 18.00 Uhr

**ORTENAU
KLINIKUM IN
WOLFACH**

Konferenzraum 4. Stock

AOK Vortrag – Gestörter Schlaf, was nun?

Die Zahl derjenigen, die an Ein- und Durchschlafproblemen leiden, steigt jährlich. Experten schätzen, dass etwa sechs bis zehn Prozent der Bevölkerung unter einer chronischen Schlafstörung leiden. Erschöpfung, Konzentrationsstörungen und eine geringere Belastbarkeit sind die Folgen. Gründe für Schlafstörungen sind in unregelmäßigen Schlafzeiten (z.B. Schichtarbeit), Stress, Ärger oder nicht abschalten können, zu finden. Je früher Schlafstörungen erkannt werden, umso eher lassen sich Folgeerkrankungen vermeiden.

Sie erhalten in diesem Vortrag:

- Informationen zum Thema Schlaf
- Schlafen und Wachen als biologischer Rhythmus
- Tipps zur wirksamen Schlafhygiene

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Monika Reichmann, AOK-Präventionsfachkraft

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Dienstag
15.3.2022

um 17.00 Uhr

**ORTENAU
KLINIKUM IN
WOLFACH**

Konferenzraum 4. Stock

*Je nach Pandemielage
auch als Onlinevortrag
möglich.*

AOK Vortrag – Gesunde Ernährung im Berufsalltag

Inhalte

- Vorstellung der Ernährungspyramide.
- Wie sollte eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz aussehen?
- Passgenau zu den Bedürfnissen der Mitarbeitenden werden Besonderheiten berücksichtigt, z.B. Schichtarbeit, überwiegend sitzend oder stehend usw..

Wie kann ich Zwischenmahlzeiten gestalten und in den Tag einplanen?

Für alle Berufsgruppen sind Mahlzeiten wichtig, die fit machen und den speziellen Bedürfnissen am Arbeitsplatz angepasst sind. Gerade im Job macht es einen Unterschied, was wir zum zweiten Frühstück, in der Mittagspause oder zwischendurch essen. Die Mahlzeiten wirken sich direkt aufs Wohlbefinden aus. Wer sich ausgewogen ernährt, kann seine Energie im Tagesablauf konstant halten, ist motivierter und leistungsfähiger.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referent

AOK-Ernährungsfachkraft

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Montag
13.6.2022

um 17.00 Uhr

**ORTENAU
KLINIKUM IN
WOLFACH**

Konferenzraum 4. Stock

*Je nach Pandemielage
auch als Onlinevortrag
möglich.*

AOK Vortrag – Resilienz: Neue Wege der Stressbewältigung

Inhalte

- Vorstellung der sieben Säulen der Resilienz.
- Anregungen und Tipps zur Stressbewältigung auf Grundlage der Resilienzforschung.
- Eigene Ressourcen der Gesunderhaltung.

Ein fordernder Job, Partner und Familie, alle die ihr Recht einfordern und dazu der ganz normale Alltag, der täglich bewältigt werden will. Immer mehr Menschen fühlen sich dabei überfordert und suchen nach neuen Wegen. Weshalb werden einige Menschen besser mit Krisen und langanhaltenden Stresssituationen fertig als andere? Weil sie in schwierigen Situationen ihre seelische Widerstandskraft aktivieren können. Sie sind besonders resilient. Statt den Fokus auf die Frage zu legen „Was macht mich krank?“, setzt Resilienz bei dem Gedanken „Was hält mich gesund?“ an und hilft somit, völlig neue Impulse zu setzen.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Ursula Hansert, Diplom-Pädagogin, AOK-Präventionsfachkraft

Maximale Teilnehmerzahl

10 Personen

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Dienstag
26.4.2022

um 17.00 Uhr

ORTENAU
KLINIKUM IN
WOLFACH

Konferenzraum 4. Stock

Die neue Rückenschule – ein völlig neuer ganzheitlicher Ansatz

Die neue Methode zielt ab auf die Animierung der Teilnehmer zu regelmäßiger körperlicher Aktivität, dem Abbau von psychischen Überbelastungen und einer veränderten Einstellung zu Rückenschmerzen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Rückenschulkurses lernen zu erkennen, dass langfristige Rückengesundheit nur dann erreichbar ist, wenn diese drei Aspekte gemeinsam Beachtung finden. Der Rücken soll bei Beschwerden nicht vorrangig geschont, sondern fortlaufend sanft weiter bewegt werden. Das individuelle Wohlbefinden verknüpft mit Freude und Spaß an der Bewegung nimmt dabei einen wichtigen Platz ein – es gilt eben „locker und aktiv“ mit der eigenen Rückengesundheit umzugehen.

Das neue Konzept zeigt Möglichkeiten auf, wie individuelle physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen besser genutzt werden können.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Daniele Giesler, Physiotherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl

15 Personen

Hinweis

Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Ab Mittwoch
16.3.2022

10x um 18.00 Uhr

KURSCENTER
RÜCKEN-
WIND IN
HASLACH

*Im Mühlegrün 2,
77716 Haslach i. K.*

„Na, wie schläft euer Kleines denn?“

Online-Vortrag zum Thema Baby- und Kindschlaf

Dies gehört wohl zur meistgestellten Frage, mit der sich Eltern konfrontiert sehen. Wo, wie, wann, wie oft das Kind schläft, beschäftigt viele Eltern in ihrem Alltag. Um sich im Informations-Dschungel zum Thema Babyschlaf besser orientieren zu können, möchte Frau Kopitzke mit Ihnen auf die Suche gehen, was für einen guten und entspannten Schlaf Ihres Kindes wissenswert ist. Wir widmen uns gemeinsam den Grundlagen und der Entwicklung des Baby- und Kleinkindschlafes und schauen uns an, welche Voraussetzungen unsere Kinder brauchen, um loslassen und schlafen zu können.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Referentin

Natalie Kopitzke, u.a. Schlafcoach für Babys und Kleinkinder

Hinweis

Bitte geben Sie unbedingt Ihre E-Mailadresse auf dem Anmeldeformular an. Sie erhalten den Zugangslink wenige Tage vor Veranstaltungsbeginn per Mail.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Montag
21.2.2022

17.00-19.00 Uhr

ONLINE
VIA ZOOM

Wohltuend und entspannend – eine Stunde Auszeit in der Salzgrotte Wolfach

Sitzungen in der Salzgrotte haben eine wohltuende und entspannende Wirkung auf Ihr subjektives Wohlbefinden. Genießen Sie einen Moment der Ruhe und Entspannung, atmen Sie tief durch und profitieren Sie von den wohltuenden Wirkungen auf Ihren Körper.

Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen

Maximale Teilnehmerzahl

6 Personen pro Termin

Hinweis

Bitte bringen Sie ein körpergroßes Handtuch zum Unterlegen und ggf. eine Decke mit. Bitte geben Sie das gewünschte Datum auf dem Anmeldeformular an. Die Teilnahme an beiden Terminen ist möglich.

Anmeldung

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**21.1., und
11.2. 2022**

*jeweils freitags
von 18.00-19.00 Uhr*

**SALZGROTTE
WOLFACH**

*Vital Center Wolfach,
Untere Zinne 4,
77709 Wolfach*



ANHANG

Anmeldemodalitäten

Ansprechpartner

Nora Steinhauser – Akademie

Ebertplatz 12
77654 Offenburg
Telefon: 0781 472-4621
E-Mail: nora.steinhauser@ortenausau-klinikum.de

Zentrale Ortenau Klinikum Offenburg

Wir freuen uns, wenn Sie Interesse an unseren Veranstaltungen haben und möchten Sie bitten, folgende Punkte bei der Anmeldung zu berücksichtigen.

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen bei der Akademie des Ortenau Klinikums, Ebertplatz 12, 77654 Offenburg an.

Verwenden Sie das Anmeldeformular für Mitarbeitende des Ortenau Klinikums.

Anmeldung

Sie erhalten spätestens zwei Wochen vor Beginn der Veranstaltung eine schriftliche Anmeldebestätigung/Zusage bzw. bei ausgebuchten Kursen eine schriftliche Absage. Bei Unterschreitung einer Mindestteilnehmerzahl kann der Kurs kurzfristig abgesagt werden.

Wir bitten Sie um Verständnis, wenn nicht alle Anmeldungen berücksichtigt werden können.

Abmeldung

Können Sie an einer Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, doch nicht teilnehmen, teilen Sie uns Ihre Absage mit! Sie geben somit Ihren Kolleginnen und Kollegen die Chance, an dem Kurs teilzunehmen.

Zielgruppen

Grundsätzlich steht das gesamte Angebot den Mitarbeitenden des Ortenau Klinikums offen.

Arbeitszeit

Die Angebote gelten nicht als Arbeitszeit.

Nachweis der Teilnahme

Tragen Sie sich bitte während der Veranstaltung in die ausliegende Liste der Teilnehmenden ein.

Datenschutzinformation

Der Schutz Ihrer Daten ist uns wichtig und wir legen besonderen Wert darauf, dass Sie Informationen über die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erhalten. Daher stellen wir Ihnen dieses Informationsblatt, welches zudem Angaben zu Ihren Rechten enthält, zur Verfügung.

Der Verantwortliche im Sinne der EU-Datenschutzgrundverordnung (im Folgenden: DSGVO) und anderer nationaler Datenschutzgesetze der Mitgliedsstaaten sowie sonstiger datenschutzrechtlicher Bestimmungen ist:

Landratsamt Ortenaukreis

Badstraße 20
77654 Offenburg
Telefon: 0781 805-0
E-Mail: buero.landrat@ortenaukreis.de

Ortenau Klinikum

Weingartenstraße 70
77654 Offenburg
Telefon: 0781 472-5001
E-Mail: krankenhausverwaltung@ortenau-klinikum.de

Der externe Datenschutzbeauftragte des Verantwortlichen ist:

KINAST Rechtsanwalts-gesellschaft mbH

Hohenzollernring 54
50672 Köln
Telefon: 0221-222 183-0
E-Mail: mail@kinast-partner.de

Die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) fordert für die Rechtmäßigkeit der Verarbeitung der folgenden personenbezogenen Daten zum Zweck der Teilnahme an der Fortbildungsveranstaltung der Akademie der dazugehörigen Seminarbuchung und -verwaltung das Vorliegen einer Rechtsgrundlage:

- Vor- und Nachname
- Geburtsort- und Name
- Mailadresse privat/dienstlich
- Telefonnummer privat/dienstlich/mobil
- Anschrift privat/dienstlich je nach Adressat der Rechnung, ggf. Titel und Funktion im Unternehmen
- Name des Unternehmens

Für die Durchführung der Seminare und Zertifikatserstellung werden an unserer Referenten Daten wie Vor- und Nachname, Abteilungsbereich und Standort weitergegeben. Auskünfte über unsere Referenten erhalten Sie direkt auf Nachfrage in der Akademie des Ortenau Klinikums.

Datenschutzinformation

Rechtliche Hinweise

1. Einwilligung

Die Datenschutzgrundverordnung sieht grundsätzlich eine freiwillige Einwilligung vor.

2. Zweck, Rechtsgrundlage

Die Erhebung der E-Mail-Adresse des Nutzers dient dazu, unsere Mails zuzustellen. Die Anschrift des Unternehmens oder die Privatadresse wird für Rechnungsstellungen und ggf. die Zusendung von Unterlagen benötigt. Die Telefonnummer wird für Rückfragen oder bei kurzfristigen Änderungen in Seminarabläufen Ihre Buchungen betreffend benötigt. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der genannten Daten ist bei Vorliegen einer Einwilligung der Art. Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO

2. Widerruf und Dauer der Verarbeitung, Betroffenenrechte

Ihre Einwilligungserklärung können Sie jederzeit – ohne Angaben von Gründen - widerrufen. Den Widerruf richten Sie bitte schriftlich an die Akademie des Ortenau Klinikums, Weingartenstr. 70, 77654 Offenburg. Die Daten werden gelöscht, sobald der Zweck der Datenverarbeitung erreicht wurde und keine gesetzliche Aufbewahrungsfrist entgegensteht.

Ihnen stehen insb. folgende Betroffenenrechte zu:

Das Recht, die Einwilligungserklärung jederzeit formlos mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt wird

- Das Recht auf Auskunft
- Das Recht auf Löschung
- Das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung
- Das Recht auf Datenübertragbarkeit
- Das Recht auf Beschwerde an die zuständige Aufsichtsbehörde der Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Baden-Württemberg, Königsstraße 10a, 70173 Stuttgart

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kooperationspartner

Hier erhalten Sie günstigere Konditionen!
Weitere Informationen erhalten Sie im Curator
unter der Dok.-Nr. 141173.



