



Gesundheitsförderungsprogramm

Zweites Halbjahr 2021

 **AKADEMIE**
Ortenau Klinikum



Mitglied im CLINOTEL
Krankenhausverbund

Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

ich freue mich Ihnen als neuer Personaldirektor das Programm der Betrieblichen Gesundheitsförderung für den Herbst 2021 vorstellen zu dürfen. Ein wichtiges Anliegen zu Beginn meiner Tätigkeit ist es, Ihnen zu den bestehenden Präsenz- auch Online-Kurse anbieten zu können. Onlinekurse werden wir weiter ausbauen. Die Rückmeldungen der letzten vier Monate von Ihnen waren sehr positiv. Sollte es die Infektionslage erfordern, streben wir an, weitere Kurse kurzfristig online durchzuführen. Achten Sie auf aktuelle Mitteilungen im Curator.

Nutzen Sie unsere vielfältigen Angebote zur Prävention und mehr. Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen und wünschen Ihnen viel Spaß bei der Teilnahme.

Bleiben Sie gesund!

Herzliche Grüße Ihr
Constantin Schmidt
Personaldirektor

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](mailto: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 07841 472-4600
E-Mail constantin.schmidt@ortenau-klinikum.de

Zentral Ortenau Klinikum Offenburg

Nora Steinhauser
Akademie
Telefon 0781 472-4621
E-Mail nora.steinhauser@ortenau-klinikum.de

Weingartenstr. 70
77654 Offenburg

Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch

Franziska Müller
Gesundheitsbeauftragte
Telefon 07841 700-0 (Piepser 550)
E-Mail franziska.mueller@ortenau-klinikum.de

Josef-Wurzler-Straße 7
77855 Achern

Ortenau Klinikum Kehl

Wolfram Britz
Gesundheitsbeauftragter
Telefon 07851 873-0
E-Mail w.britz@bip-freiburg.de

Kanzmattstraße 2
77694 Kehl

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

Harry Huhn
Gesundheitsbeauftragter
Telefon 07821 93-2360
E-Mail harry.huhn@ortenau-klinikum.de

Postfach 1727
77931 Lahr

Ansprechpartner der Akademie des Ortenau Klinikums

Bereich Gesundheitsförderung

Ortenau Klinikum Wolfach

Oberwolfacher Straße 10
77709 Wolfach

Jana Schmieder
Gesundheitsbeauftragte
Telefon 07834 970-142
E-Mail jana.schmieder@ortenau-klinikum.de

Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum

Fußbach 5
77723 Gengenbach

Mechthilde Seger
Gesundheitsbeauftragte
Telefon 07803 805-110
E-Mail mechthilde.seger@ortenau-klinikum.de

Inhaltsverzeichnis

- 2 Vorwort
- 3 Anmeldung
- 4 Ansprechpartner an den Betriebsstellen des Ortenau Klinikums
- 6 Inhaltsverzeichnis

8 Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch

- 9 Kursangebote werden kurzfristig hausintern bekannt gegeben.

10 Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim

- 11 Arbeiten mit Ton
- 12 Body and Mind
- 13 Body-Sling-Training
- 14 Fitness von Kopf bis Fuß
- 15 Funktionelles Ganzkörpertraining
- 16 Mountain-Bike-Touren
- 17 Nordic-Walking
- 18 Pilates Stufe I/II
- 19 Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson
- 20 Softe Geräte Power

21 Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl

- 22 Aroha®
- 23 Body-Mix
- 24 Entspannungskurs „Eine kleine Auszeit für mich!“
- 25 Fit durch Gerätetraining
- 26 Gesunde Faszien
- 27 Gong Meditation „Eine Reise zu dir selbst“
- 28 Online Vortrag: „Jetzt kommen die leichten Wochen – Der Lockdown-Speck muss weg, aber wie?“
- 29 Online Vortrag: „Unsere Innere Uhr und der Schlaf“
- 30 Online Vortrag: „Wasser ist nicht gleich Wasser“
- 31 Pilates
- 32 Präventive Rückenschule-Fitness im Fitnessraum

33 Progressive Muskelentspannung

34 Rückenfit in Kehl

35 Rückengymnastik

36 Yoga für Dich – früh

37 Yoga für Dich – sanft

38 Yoga für Dich – spät

39 Yoga für Dich – online

40 Yoga-Meditation-Entspannung

41 Zumba® Gold in Kehl

42 Zumba® Fitness in Offenburg

43 **Pflege- und Betreuungsheim Ortenau Klinikum**

44 Freie Malerei – Entdecke den Künstler in Dir!

45 Kräuterexkursion rund um Fußbach

46 Mit Wildkräutern immungestärkt in Herbst und Winter

47 Räuchern – Altes Brauchtum

48 Wanderung: Wallfahrtskirche Zell – Gieseneck – Herrenholz

49 **Ortenau Klinikum Wolfach**

50 Akupressur – kleine Punkte, große Wirkung!

51 Die neue Rückenschule – ein völlig neuer ganzheitlicher Ansatz

52 Innere Balance durch Yoga

53 Salzgrotte – Wohltuend und entspannend

54 Vortrag – Hildegard von Bingen

55 Vortrag – Gesundheit beginnt im Darm

56 **Anhang**

57 Anmeldemodalitäten

58 Datenschutzinformation

60 Kooperationspartner

Ortenau Klinikum Achern-Oberkirch



**Kursangebote werden kurzfristig
hausintern bekannt gegeben.**

Ortenau Klinikum Lahr-Ettenheim



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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Michaela Springer, Ergotherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl:

6 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.

Kurs 1

20.9./27.9.

4.10. und

11.10.2021

jeweils montags

17.15–20 Uhr

Kurs 2

8.11./15.11.

22.11. und

29.11.2021

jeweils montags

17.15–20 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Lahr**

Werkraum Ergotherapie

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Ingrid Schnebel, Physiotherapeutin, Entspannungspädagogin

Hinweis:

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

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**6.10./13.10.
20.10./27.10.
10.11./17.11.
24.11./1.12.
8.12. und
15.12.2021**
jeweils mittwochs
14.15–15.45 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Lahr**
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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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.

15.9./22.9.
29.9./6.10.
13.10./20.10.
27.10./10.11.
und 17.11.2021
jeweils mittwochs
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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Birgit Höringkle, Physiotherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen

Hinweis:

Bitte bequeme Sportkleidung, Socken und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

14.9./21.9.
28.9./5.10.
12.10./19.10.
26.10./2.11.
9.11. und
16.11.2021
jeweils dienstags
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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Marianne Kuhn, Physiotherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen

Hinweis:

Bitte bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

16.9./23.9.
30.9./7.10.
14.10./21.10.
28.10./4.11.
11.11. und
18.11.2021
jeweils donnerstags
16.15–17.15 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Lahr**
Physiotherapie-Neurologie

Mountain-Bike-Touren

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referent:

Christian Weißer

Hinweis:

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

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**14.9./21.9.
28.9./5.10.
und 12.10.2021**

jeweils dienstags
17.30–19 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Lahr**

Treffpunkt:
Praxis Dr. Smely

Nordic-Walking

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Annette Weis, Physiotherapeutin, Nordic-Walking Instruktorin

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

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

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

2.9./9.9.
16.9./23.9.
30.9./7.10.
14.10. und
21.10.2021

jeweils donnerstags
17.30–19 Uhr

Treffpunkt:

Am Schwimmbadparkplatz
in Lahr-Sulz

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 rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Die Gesundheit wird gestärkt und Ressourcen für den Alltag werden erweitert.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Christine Ockenfuß, Physiotherapeutin, Pilates Trainerin

Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen

Hinweis:

Bitte bequeme, warme Sportkleidung mitbringen.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

13.9./20.9.
27.9./4.10.
11.10./18.10.
25.10./8.11.
15.11. und
22.11.2021
jeweils montags
16.15–17.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Lahr**

Physiotherapie-Neurologie

Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson

Muskelentspannung, die durch vorherige Anspannungsübungen hervorgerufen wird, kann zu jeder Zeit an jedem Ort durchgeführt werden. Die Entspannungstherapie ist ideal bei Kreislaufstörungen, Muskelverspannungen und Stress.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Heike Naudascher, MTA, PMR Instruktorin

Maximale Teilnehmerzahl:

8 Personen

Hinweis:

Bitte bequeme Sportkleidung und eine Decke mitbringen.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

13.9./20.9.
27.9./4.10.
11.10./18.10.
25.10./8.11.
15.11. und
22.11.2021
jeweils montags
17-18.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Ettenheim**
Gruppenraum
Schmerztherapie

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referenten:

Aneka Thoma, Physiotherapeutin
Carina Schreiber, Physiotherapeutin
Viktor Baitinger, Diplomsportlehrer

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

Bitte bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Kurs 1

21.9./28.9.
5.10./12.10.
19.10./26.10.
2.11./9.11.
16.11. und
23.11.2021
jeweils dienstags
16.30–18 Uhr

Kurs 2

23.9./30.9.
7.10./14.10.
21.10./28.10.
4.11./11.11.
18.11. und
25.11.2021
jeweils donnerstags
16.30–18 Uhr

Ortenau Klinikum in Lahr

Physiotherapie 1

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs auf dem Anmeldeformular an.

Ortenau Klinikum Offenburg-Kehl



Aroha®

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Nadine Hoser, Zumba® Instructor, STRONG Nation™ Instructor, Aroha® Trainerin, DOSB-Trainerin C Breitensport

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

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

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**24.9.21/1.10.
8.10./15.10.
22.10./12.11.
19.11. und
26.11.2021**

jeweils freitags
16–17 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik**
Schulungsraum 1

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Nadine Hoser, Zumba® Instructor, STRONG Nation™ Instructor,
Aroha® Trainerin, DOSB-Trainerin C Breitensport

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

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

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**8.11./15.11.
22.11. und
29.11.2021**

jeweils montags
18–19 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik**
Schulungsraum

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 Meditation, achtsame Bewegungsübungen, Phantasie- oder Körperreisen kombiniert mit Achtsamkeits- und Atemübungen.

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

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Nicole Späth, Entspannungstrainerin,
Trainerin für Progressive Muskelentspannung

Maximale Teilnehmerzahl:

10 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.

**6.9./13.9.
20.9./27.9.
und
4.10.2021**
jeweils montags
17-18 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik**
Josefssaal/Schulungsraum

Bitte geben Sie den
gewünschten Kurs auf dem
Anmeldeformular an.

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, 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:

Mitarbeiter 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

29.9./6.10.
13.10./20.10.
27.10./10.11.
17.11. und
24.11.2021
jeweils mittwochs
18.15–19.30 Uhr

Kurs 2

28.9./5.10.
12.10./19.10.
26.10./9.11.
16.11. und
23.11.2021
jeweils dienstags
18.15–19.30 Uhr

Ortenau Klinikum in Offenburg Ebertplatz

Gerätetrainingsraum
des ambulanten
Rehazentrums

Bitte geben Sie den ge-
wünschten Kurs auf dem
Anmeldeformular an.

Gesunde Faszien

Faszien – ein Netz von Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht und ihn in seiner Form hält. Von Kopf bis Fuß über unsere Knochen, Muskeln, Organe und Gelenke ist mit diesem Gewebe miteinander verbunden.

Durch falsche Ernährung, einseitige Bewegungen, Verletzungen, Nichtstun etc. kann dieses Gewebe regelrecht verkleben und verfilzen. In dieser Stunde erlernen wir mittels einer Faszienrolle, Regionen unseres Körpers durch schmelzendes Rollen über verschiedene Körperpartien, sozusagen selbst zu massieren.

Dadurch werden Verfilzungen bei regelmäßiger, korrekter Anwendung gelockert und aufgelöst. Das Gewebe erhält neue Elastizität durch eine verbesserte Durchfeuchtung beim richtigen Rollen.

Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Katrin Groh, staatl. geprüfte Sportlehrerin

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine weiche Faszienrolle sowie ein Getränk mit.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

19.10./26.10.
09.11./16.11.
23.11./30.11.
07.12./14.12.
21.12.2021
jeweils dienstags
18.05–19.05 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik**
Schulungsraum 1

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:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Brigitte Rauch

Maximale Teilnehmerzahl:

8 Personen

Hinweis:

Bitte bringen Sie ein Handtuch, Decke und wer hat bitte ein Yogakissen mit.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**8.9./27.10.
10.11. und
8.12.2021**

jeweils mittwochs
ab 18 Uhr

Ortenau Klinikum in Kehl

Bewegungsraum der
Physiotherapieabteilung

Die Termine können auch
einzeln wahrgenommen
werden.

Online Vortrag: „Jetzt kommen die leichten Wochen – Der Lockdown-Speck muss weg, aber wie?“

Jedes Jahr wird eine neue Diät auf dem Markt angepriesen und trotzdem steigt die Anzahl an übergewichtigen Kindern und Erwachsenen. Laut Umfragen haben aktuell 27% der Eltern und ca. 10% der Kinder im Lockdown zugenommen; im Durchschnitt fast 6 kg. Frustessen, mehr Alkohol und weniger Bewegung werden als Ursachen beschrieben. Dabei gehören doch Essen und Trinken zu den angenehmen Seiten des Lebens und leisten zusätzlich einen wichtigen Beitrag zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Doch wie sieht es oft im Berufsalltag aus: Schneller Imbiss zwischendurch – und der Magen-Darm-Trakt quält sich. Unregelmäßiges Essen, Heißhungerattacken und Konzentrationsstörungen können die Folgen sein. Keine Zeit für ein Frühstück, ein Müsliriegel am Schreibtisch, eine schnell gekaufte Currywurst in der Mittagspause, abends die Pizza aus der Mikrowelle und Chips vor dem Fernsehen? Solche Essgewohnheiten mögen zwar bequem und schnell sein, aber nicht gerade vorbeugend vor ernährungsabhängigen Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen. Neben einer sinnvollen Lebensmittelauswahl muss also auch das Essverhalten betrachtet werden, um langfristige positive Veränderungen zu bewirken.

Keine Angst vor den kommenden „fetten Wochen“. Die Referentin zeigt Ihnen, wie daraus „leichte Wochen“ werden können und Sie werden persönliche Empfehlungen aus diesem Vortrag mitnehmen.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Dr. Silke Bauer, Dipl. Ökotrophologin

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-Mail-Adresse auf dem Anmeldeformular an!

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Donnerstag
30.9.2021
17.30–18.30 Uhr

Online
via Zoom

Online Vortrag: „Unsere Innere Uhr und der Schlaf“

Der Wechsel von Winter- auf Sommerzeit rückt das Erleben der „inneren Uhr“ alljährlich in unser Bewusstsein und weist uns auf unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und seine Bedeutung hin. Was wissen wir über die „Innere Uhr“ und welche Rolle spielt sie in Bezug auf unseren Schlaf?

Welcher chronobiologische Typ bin ich? Sonnenzeit, soziale Zeit und innere Zeit müssen ständig aufeinander abgestimmt werden. Ein Leben gegen die innere Uhr kann krankmachen und erklärt, warum „nicht jeder frühe Vogel den Wurm fängt...“

Wie können wir unseren Schlaf-Wach-Rhythmus positiv beeinflussen? Der Vortrag gibt eine Übersicht über das Thema. Ihre Fragen sind willkommen.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Dipl. Psych. Susanne Müller, Psychologische Psychotherapeutin
Somnologin DGSM

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

Bitte unbedingt die E-Mail-Adresse auf dem Anmeldeformular angeben, damit wir Ihnen die Zugangsdaten wenige Tage vor Beginn zu senden können.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Donnerstag
7.10.2021
17.30–18.30 Uhr

Online via Zoom

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

Online Vortrag: „Wasser ist nicht gleich Wasser“

Nicht jedes Wasser, das Sie trinken ist gleich. Es kann natürliches Mineralwasser, Tafelwasser, Quellwasser, Heilwasser oder abgefülltes Trinkwasser sein. Wodurch sich die einzelnen Wasserarten voneinander unterscheiden und wie Sie erkennen können, welches Wasser für Sie besser geeignet ist, erklärt Ihnen Frau Dr. Bauer in diesem interessanten und praxisnahen Vortrag.

Lernen Sie die Etiketten richtig zu lesen. In der Zukunft wird Ihnen die Auswahl - bei der großen Vielfalt an verschiedenen Wasserarten - sehr viel leichter fallen.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Dr. Silke Bauer, Dipl. Ökotrophologin

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-Mail-Adresse auf dem Anmeldeformular an!

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Montag
25.10.2021
17.30-18.30 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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Referentin:

Manuela Fink, Pilatetrainerin

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

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

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**4.10./11.10.
18.10./25.10.
8.11./15.11.
22.11./9.11.
6.12. und
13.12.2021**

jeweils montags
16.30–17.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik**
Schulungsraum 1

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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.

Dienstags

14.15–15.15 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Kehl**

Physiotherapieabteilung

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Nicole Späth, Entspannungstherapeutin,
Trainerin für Progressive Muskelentspannung

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und ggf. Getränk mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl:

10 Personen

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

11.10./18.10.
25.10./8.11.
15.11./22.11.
29.11. und
13.12.2021

jeweils montags
17–18 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik**
Schulungsraum 2

Rückenfit in Kehl

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

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Stefanie Mayerl

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

17.9./24.9.
1.10./22.10.
29.10./12.11.
und 19.11.2021

jeweils freitags
16.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Kehl**

Cafeteria

Rückengymnastik

- Übungen zur Wahrnehmung und zur Förderung der Beweglichkeit unserer Wirbelsäule und deren einzelnen Abschnitte HWS, BWS, LWS; mit und ohne Kleingeräte
- Übungen zur Kräftigung der Bauch, Rücken und Schultermuskulatur; mit und ohne Kleingeräte
- Abbau von Verspannungen durch Dehnung und Mobilisation
- gezielte Kräftigungs- und Stabilisationsübungen für den Rumpfbereich
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Partnerübungen und Spiele für die Freude an der Bewegung in der Gruppe

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Katrin Groh, staatl. geprüfte Sportlehrerin

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

Bitte tragen Sie Sportkleidung, bringen eine Isomatte und ein Handtuch mit.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

19.10./26.10.
09.11./16.11.
23.11./30.11.
07.12./14.12.
21.12.2021
jeweils dienstags
16.30–18 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik**
Schulungsraum 1

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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.

16.9./23.9.
30.9./7.10.
14.10./21.10.
28.10./11.11.
18.11. und
25.11.2021
jedw. donnerstag
10-11.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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.

16.9./23.9.
30.9./7.10.
14.10./21.10.
28.10./11.11.
18.11. und
2.12.2021
jeweils donnerstag
17–18.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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.

**16.9./23.9.
30.9./7.10.
14.10./21.10.
28.10./11.11.
18.11. und
2.12.2021**
18.30–20 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Viola Koschel, Yogalehrerin für Hatha Yoga

Hinweis:

Bitte unbedingt die E-Mail-Adresse auf dem Anmeldeformular angeben, damit wir Ihnen wenige Tage vor Beginn die Zugangsdaten zu senden können.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

14.9./21.9.
28.9./5.10.
12.10./19.10.
26.10./9.11.
16.11. und
30.11.2021
jeweils dienstags
17.30–18.30 Uhr

Online
via Zoom

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Brigitte Rauch

Maximale Teilnehmerzahl:

8 Personen

Hinweis:

Bitte ein Handtuch, eine Decke und optional ein Yogakissen mitbringen.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**14.11./11.11.
18.11. und
25.11.2021**

jeweils donnerstags
18–19.30 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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Stefanie Mayerl

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**17.9./24.9.
1.10./22.10.
29.10./2.11.
und 19.11.2021**

jeweils freitags
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:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

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

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

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

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**24.9.21/1.10.
8.10./15.10.
22.10./12.11.
19.11. und
26.11.2021**
jeweils freitags
14.50–15.50 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Offenburg
St. Josefsklinik**
Schulungsraum 1

**Pflege- und
Betreuungsheim
Ortenau Klinikum**



Freie Malerei – Entdecke den Künstler in Dir!

Tauchen Sie ein in das Reich der Farben!

In diesem Kurs kann man nach Herzenslust kreativ sein, eigene Ideen entwickeln und umsetzen. Zudem dient dieser Kurs der Entspannung und Selbsterfahrung. Er eröffnet neue Kraftquellen und schafft dadurch Zugang zu künstlerischen Prozessen, die aus der Tiefe des Herzens entspringen, ganz frei und fließend ohne künstlerischen Anspruch und ohne jegliche Wertung.

Das Atelier der Referentin bietet Ihnen Raum, sich künstlerisch zu entfalten, Ihre individuellen malerischen Ansätze zu unterstützen und Sie dabei zu begleiten. Sie erfahren grundlegende Techniken in den Bereichen Zeichnen und Malen.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Anette Isabo, Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin

Maximale Teilnehmerzahl:

6 Personen

Hinweis:

Materialkosten und Hilfsmittel betragen einmalig ca. 20,00 EUR (Leinwände sind im Preis nicht enthalten).

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**11.10./8.10.
25.10./8.11.
15.11./22.11.
29.11./6.12.
13.12. und
20.12.2021**

jeweils montags
17.15–19.15 Uhr

**Atelier von
Frau Isabo**

Bruch 10
77781 Biberach

Kräuterexkursion rund um Fußbach

Wir finden auf der Exkursion heraus, welche Wildkräuter, Wildfrüchte und andere Schätze der Natur Saison haben und erfahren, wie man sie in der Küche oder für die Hausapotheke nutzen kann, wobei der Focus bei Hr. Heß auf der kulinarischen Verwendung liegt, da er nicht nur ausgebildeter Kräuterpädagoge ist, sondern auch gelernter Koch.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referent:

Manuel Heß, Kräuterpädagoge

Maximale Teilnehmerzahl:

15 Personen

Hinweis:

Bitte tragen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Montag
27.9.2021
17-19 Uhr

Treffpunkt:
Pforte Pflege-
und Betreu-
ungsheim
in Fußbach

Mit Wildkräutern immungestärkt in Herbst und Winter

Die Aufgabe unseres Immunsystems ist die Abwehr von Krankheitserregern und Fremdstoffen, mit denen wir tagtäglich in Berührung kommen. Jedoch ist diese körpereigene Abwehr nicht immer gleich stark. Viele Faktoren schwächen unser Immunsystem.

Mittlerweile gibt es viele Präparate zur Stärkung des Immunsystems auf dem Markt zu erwerben. Wesentlich preiswerter und höchstwahrscheinlich auch effektiver stärken wir unser Immunsystem aber mit Wildkräutern, die direkt vor unserer Haustür wachsen.

Wildpflanzen enthalten eine Fülle von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und anderen wichtigen Inhaltsstoffen, welche unseren Organismus optimal versorgen.

In diesem Kurs werden uns die besten immunstärkenden heimischen Kräuter vorgestellt, die superlecker in der Küche Verwendung finden.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Ulrike Armbruster, Kräuterpädagogin

Maximale Teilnehmerzahl:

10 Personen

Hinweis:

Für eine Verkostung werden vor Ort 8 EUR pro Person eingesammelt. Der Kurs findet im Freien statt. Bitte tragen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Donnerstag
23.9.2021

17-19 Uhr

Treffpunkt:
Armbruster's Hof

Obertal 5

77791 Berghaupten

Räuchern – Altes Brauchtum

Das Verglühen von aromatischen Kräutern und Harzen begleitet die Menschheit seit jeher. Allen Kulturen und Völkern diene das Räuchern neben sakralen Zwecken auch ganz irdischen Angelegenheiten, z. B. um Wohnräume und Ställe zu reinigen, Kranke zu heilen oder Böses von Haus und Hof fern zu halten.

Heute ist die Kunst des Räucherns vielfach in Vergessenheit geraten, doch die Hektik unserer Zeit bringt uns diesen ruhigen, besonnenen Ritualen wieder näher.

Bei einem kleinen Spaziergang sammeln wir Kräuter zum Räuchern und erfahren Grundwissen über die Thematik. Uns wird erklärt welche Gerätschaften und welches Zubehör benötigt werden. Wir erfahren wie die Räucherpflanzen und Harze verwendet werden und welche Wirkung sie beim Räuchern entfalten.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Ulrike Armbruster, Kräuterpädagogin

Maximale Teilnehmerzahl:

10 Personen

Hinweis:

Für Material und eine kleine Verkostung werden vor Ort 8 EUR pro Person eingesammelt. Der Kurs findet im Freien statt. Bitte tragen Sie dem Wetter entsprechende Kleidung.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Mittwoch
27.10.2021
17-19 Uhr

Treffpunkt:
Armbruster's Hof
Obertal 5
77791 Berghaupten

Wanderung: Wallfahrtskirche Zell – Gieseneck – Herrenholz

Unsere Rundwanderung beginnt an der Wallfahrtskirche „Maria zu den Ketten“ in Zell am Harmersbach. Wir laufen zum Gieseneck und über den Buchenald und das Herrenholz wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Die Strecke beträgt 8 Kilometer und wir werden ca. 200 Höhenmeter überwinden. Die Wanderung dauert ca. 2 bis 2 ½ Stunden.

Bitte gutes Schuhwerk tragen.

Wir treffen uns um 16.45 Uhr an der Wallfahrtskirche damit wir um 17.00 Uhr pünktlich loslaufen können.

Bitte auf der Anmeldung eine Telefonnummer angeben, damit wir bei Nichterscheinen angemeldeter Teilnehmer*innen uns kurz telefonisch vergewissern können, dass nicht noch jemand unterwegs ist.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Kerstin Gabriel

Maximale Teilnehmerzahl:

keine Begrenzung

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Donnerstag
9.9.2021

16.45 Uhr

Treffpunkt:
Wallfahrtskirche
„Maria zu den
Ketten“

Klosterstraße 1
77735 Zell a. H.

Ortenau Klinikum Wolfach



Akupressur – kleine Punkte, große Wirkung!

Ein Vortrag zum Mitmachen.

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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Regina Eisenmann, Heilpraktikerin

Maximale Teilnehmerzahl:

10 Personen

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Dienstag
28.9.2021

jeweils montags
17 Uhr

Ortenau
Klinikum
Wolfach

Konferenzraum
4. Stock

Die neue Rückenschule – ein völlig neuer ganzheitlicher Ansatz

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

Die 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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referent:

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 Freitag
24.9.2021

jeweils donnerstags
17.15 Uhr
10 x

Kurscenter
Rückenwind
in Haslach

Im Mühlegrün 2
77716 Haslach i. K.

Innere Balance durch Yoga

Beim Yoga geht es um die ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Der Fokus liegt auf der Kraft der Körpermitte und kombiniert diese mit der Dehnung des gesamten Körpers und der Entspannung des Geistes. Energie, Lebendigkeit und Freiheit werden aktiviert.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Inga Heim, Fitnesstrainerin, Gesundes Kinzigtal GmbH

Maximale Teilnehmerzahl:

10 Personen

Hinweis:

Bitte eine Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

Donnerstag
11.11.2021
16–17.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
Wolfach**
Konferenzraum
4. Stock

Salzgrotte – 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:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Maximale Teilnehmerzahl:

6 Personen pro Termin

Hinweis:

Bitte bringen Sie ein körpergroßes Handtuch zum Unterlegen und ggf. eine Decke mit. Geben Sie das gewünschte Kursdatum auf dem Anmeldeformular an.

Anmeldung:

Erfolgt über die Akademie, siehe Seite 3.

**26.11. und
10.12.2021**

jeweils freitags
18–19 Uhr

Salzgrotte Wolfach

Im Vital Center Wolfach:
Untere Zinne 4
77709 Wolfach

Vortrag – Hildegard von Bingen

Der Vortrag zielt darauf ab, die Lebensweise der Hildegard von Bingen näher zu bringen. Als bedeutende Person des Mittelalters wurde sie bekannt durch ihre Aufzeichnungen über Lebensweise, spezielle Ernährung, Heilkräuter und vieles mehr. Ihre besondere Ernährung, Lebensführung, sowie auch Hilfsmittel bei Erkältungen und ihre Heilkräuter werden in diesem Vortrag vermittelt.

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Christa Kaufmann

Maximale Teilnehmerzahl:

10 Personen

Dienstag
26.10.2021
18.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
Wolfach**
Konferenzraum
4. Stock

Vortrag – Gesundheit beginnt im Darm

Ihr Gewinn: Sie fühlen sich befreit und wissen, was Sie ab sofort für Ihren Körper tun können, damit Sie wieder unbeschwert durchs Leben gehen können.

Ihr Bauch ist häufig gebläht und Sie fühlen sich wie ein Luftballon? Sie leiden unter Verstopfung, Durchfall, Ihr Magen und auch Ihr Darm zeigen Ihnen durch Geräusche oder Kneifen bis hin zu schmerzhaften Verspannungen an, dass da wohl etwas nicht so funktioniert, wie es sollte?

In diesem spannenden Vortrag erfahren Sie:

- Wie sich ein gestörtes Magen-Darm-System Schritt für Schritt normalisieren lässt.
- Wie mit genauer Selbstbeobachtung und einfacher Untersuchungen der Gesundheitszustand analysiert und wie die Ursachen von Beschwerden aufgedeckt werden können.

So kann darauf aufbauend mit Hilfe von natürlichen Mitteln und passender Ernährung eine gesunde Verdauungsfunktion wiederhergestellt werden und Sie selbst können es steuern!

Zielgruppe:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referentin:

Claudia Moser, Heilpraktikerin

Maximale Teilnehmerzahl:

10 Personen

Freitag
10.12.2021
18 Uhr

**Ortenau
Klinikum
Wolfach**
Konferenzraum
4. Stock

Anhang



Anmeldemodalitäten

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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 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.

Ansprechpartner

Frau Nora Steinhauser

Telefon

0781 472-4621

Fax

0781 472-4602

E-Mail

gesundheitsfoerderung@
ortenau-klinikum.de

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	ORTENAU KLINIKUM
Badstraße 20	Weingartenstraße 70
77654 Offenburg	77654 Offenburg
Telefon: 0781 805-0	Tel. 0781 472-5001
E-Mail: buero.landrat@ortenaukreis.de	E-Mail: krankenhausverwaltung@ortenau-klinikum.de

Der externe Datenschutzbeauftragte des Verantwortlichen ist die KINAST Rechtsanwaltsgesellschaft mbH, Hohenzollernring 54, D-50672 Köln, Tel.: +49(0)221-222 183-0, 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
3. 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.



Fitness • Gesundheit • Lebensfreude



HIGHLIGHT





Akademie Ortenau Klinikum
Betriebliche Gesundheitsförderung

Ebertplatz 12
77654 Offenburg

Telefon 0781 472-4621
Fax 0781 472-4602
E-Mail gesundheitsfoerderung@ortenau-klinikum.de

www.ortenau-klinikum.de