caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Fit`n Fun – Fitness und Gesundheit

Präventive Gesundheitsförderung

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt durch vielfältige körperliche Belastungen. Berufstätige, die (überwiegend) sitzen, wissen dies aus eigener Erfahrung. Auch langes Stehen oder andere einseitige Belastungen sind da nicht viel besser. Hinzu kommen die nicht immer idealen Arbeitsbedingungen im Homeoffice.

Kein Wunder, denn unser Körper braucht abwechslungsreiche Bewegung, um gesund zu bleiben. Wenn es daran mangelt, meldet der Körper Bedarf an, vorzugsweise über Beschwerden. Dazu muss es nicht kommen, denn bereits kleine Veränderungen bringen eine Menge an Kraft, Energie, Gesundheit und guter Laune.

Ideal für den Einstig in einen aktiveren (Beruf-)Alltag ist der Bewegungskurs Fit`n Fun. Sie finden in dem Kurs alles, um moderat und mit viel Spaß Ihre Fitness aufzubauen und Ihren Rücken zu stärken. Durch einfache Übungen wird Ihre Kondition verbessert, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gesteigert. Mit leichten Entspannungsübungen bauen Sie Stress ab und richtig viel Energie auf.

Fit`n Fun

- verbessert die Konzentration
- schützt das Herz-Kreislauf-System
- beugt Rückenbeschwerden vor
- stärkt das Immunsystems
- sorgt für frisches Aussehen und gute Laune
- macht gemeinsam richtig Spaß

Diese Veranstaltung richtet sich exklusiv an Mitarbeitende des Diözesan-Caritasverbandes für das Erzbistum Köln e.V. Um allen Mitarbeitenden die Chance zu geben, mehr Fitness in den Alltag zu bringen und die Gesundheit zu erhalten, bieten wir den Kurs halbjährlich an. Bitte sprechen Sie Ihre Teilnahme vorab mit Ihrer/ Ihrem direkten Vorgesetzten ab, damit die Erreichbarkeit Ihrer Abteilung während der Zeit des Sportkurses gewährleistet ist.

Der Kurs wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband – Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt.

Nummer

15125-001

Datum

05.02.2025
12.02.2025
19.02.2025
26.02.2025
05.03.2025
12.03.2025
19.03.2025
26.03.2025
02.04.2025
09.04.2025
30.04.2025
07.05.2025
14.05.2025
21.05.2025
28.05.2025
04.06.2025
11.06.2025
18.06.2025
25.06.2025
02.07.2025

Zeit

13:00 - 14:00 Uhr

Ort

Web-Seminar mit
Zoom

Zielgruppen

Keine spezielle Zielgruppe

Referent/in

Tom Diener

Teilnehmende (max.)

15

Hinweis

Exklusiv für Mitarbeitende des DiCV Köln

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Unterrichtsstunden

0