

# caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

<b>Nummer</b>
15126-001
<b>Datum</b>
14.01.2026
21.01.2026
28.01.2026
04.02.2026
11.02.2026
18.02.2026
25.02.2026
04.03.2026
11.03.2026
18.03.2026
25.03.2026
15.04.2026
22.04.2026
29.04.2026
06.05.2026
13.05.2026
20.05.2026
27.05.2026
03.06.2026
10.06.2026
17.06.2026
24.06.2026
01.07.2026
08.07.2026
15.07.2026
22.07.2026
29.07.2026
<b>Zeit</b>
13:00 - 14:00 Uhr
<b>Ort</b>
Web-Seminar mit Zoom
<b>Zielgruppen</b>
Keine spezielle Zielgruppe
<b>Referent/in</b>
Tom Diener
<b>Teilnehmende (max.)</b>
15
<b>Hinweis</b>
Exklusiv für Mitarbeitende des DiCV Köln
<b>Ansprechpartner/in</b>
Kathrin Wendler
<b>Unterrichtsstunden</b>



Diözesan-  
Caritasverband für das  
Erzbistum Köln e. V.

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter [www.caritascampus.de](http://www.caritascampus.de)

---

## Fit'n Fun – Fitness und Gesundheit

0

### Präventive Gesundheitsförderung (1. Halbjahr)

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 Einstieg 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.



Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.