

Programm der Betrieblichen Gesundheitsförderung 2024

Unsere sportlichen Schnupperkurse

Angebot	Beschreibung	Datum	Uhrzeit	Ort
Schnupperkurs Hatha Yoga	<p>Hatha Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen sowie durch Meditation angestrebt wird. Ideal auch für Einsteiger geeignet.</p> <p>Kleiner Tipp: Schauen Sie passend zum Thema doch auch bei der EMG-Messung vorbei (s.u.)</p>	<p>Do., 08.02.2024 Do., 15.02.2024 Do., 22.02.2024 Do., 29.02.2024 Do., 07.03.2024 Do., 14.03.2024 ----- Do., 22.08.2024 Do., 29.08.2024 Do., 05.09.2024 Do., 12.09.2024 Do., 19.09.2024 Do., 26.09.2024</p>	je von 14:30 - 15:30 Uhr	Sporthalle im Seniorenzentrum Stadtfeld
Schnupperkurs Rückenfit	<p>Rückenfit ist ein beliebtes Angebot für alle, die aktiv und effektiv etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten. Ganz ohne Geräte und unter professioneller Anleitung.</p> <p>Kleiner Tipp: Schauen Sie passend zum Thema doch auch bei der 4D-Haltungsanalyse vorbei (s.u.)</p>	<p>Do., 04.04.2024 Do., 11.04.2024 Do., 18.04.2024 Do., 25.04.2024 Do., 02.05.2024 Do., 16.05.2024 ----- Do., 17.10.2024 Do., 24.10.2024 Mo., 28.10.2024 Do., 07.11.2024 Mo., 11.11.2024 Do., 21.11.2024</p>	je von 14:30 - 15:30 Uhr	Sporthalle im Seniorenzentrum Stadtfeld

Check-Ups mit direktem Ergebnis

Angebot	Datum	Datum	Uhrzeit	Ort
EMG-Messung	Es handelt sich um eine Messung der Muskelspannung im Ruhe- und im aktiven Zustand. Ebenso wird getestet, inwieweit der Muskel die Fähigkeit besitzt, nach der Anspannung wieder zu entspannen. Dauer Messung + Auswertung ca. 20 Minuten	Di., 16.01.2024	09:00 - 15:00 Uhr	Küsters Kamp - Ergotherapie
		Di., 13.08.2024	09:00 - 15:00 Uhr	Burgbreite
Cardioscan	Es handelt sich um einen umfassenden Herz-Check mittels 4 Elektroden, wodurch das EKG des Herzens sowie die Herzfrequenzvariabilität (Stresszustand) erfasst und im Anschluss dreidimensional dargestellt werden können. Verschiedene Farbtöne signalisieren Abweichungen vom Normbereich. Dauer Messung + Auswertung ca. 20 Minuten	Di., 30.01.2024	09:00 - 15:00 Uhr	Caroline-König-Stift - Vorhalteraum
		Mi., 05.06.2024	09:00 - 15:00 Uhr	Thomas Müntzer - Ergotherapie
4D Haltungsanalyse	Bei dieser Messung können muskuläre oder skoliotische Fehlhaltungen und/oder ein Beckenschiefstand analysiert werden. Der Bezug zu Arbeitsabläufen und Alltagsbewegungen wird hergestellt, um konkrete Handlungsempfehlungen auszusprechen. Dauer Messung + Auswertung ca. 20 Minuten	Mi., 27.03.2024	09:00 - 15:00 Uhr	Stadtfeld - Clubraum
		Di., 03.12.2024	09:00 - 15:00 Uhr	Caroline-König-Stift - Vorhalteraum
Pupillographie	Dies ist ein Messverfahren zur Erfassung und Beurteilung der Tagesschläfrigkeit mittels Spezialbrille. Sie erhalten eine individuelle Beratung und gezielte Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit und der Regenerationsfähigkeit. Dauer der Messung + Beratung ca. 20 Minuten	Mi., 03.07.2024	09:00 - 15:00 Uhr	Stadtfeld - Clubraum
		Mi., 24.07.2024	09:00 - 15:00 Uhr	Küsters Kamp - Ergotherapie
Diabetes Test - Diabetes-Prävention	Der November steht ganz im Zeichen der Diabetesprävention. Dass Diabetes eine Volkskrankheit ist, ist vielen nicht unbekannt. Ob man aber selbst ein erhöhtes Risiko hat daran zu erkranken, das wissen die meisten nicht. Durch einen qualifizierten Labortest (Blutzuckerlangzeitwert HbA1c / Blut über Finger) können Ihre persönlichen Risiken identifiziert werden. Das kostenlose Test-Kit, können Sie sich über eine speziell eingerichtete Homepage nach Hause liefern lassen, die Ergebnisse erhalten nur Sie, der Test ist somit selbstverständlich anonym.	01. November - 30. November 2024	nicht uhrzeitgebunden	Online-Aktion Weitere Informationen bekommen Sie rechtzeitig, bevor die Aktion startet

Spannende Vorträge

Angebot	Beschreibung	Datum	Uhrzeit	Ort
Das Biologische Alter senken - auf natürliche und gesunde Weise	Sie wollten schon immer wissen wie sie auf ganz natürliche und gesunde Weise ihr biologisches Alter senken können und dadurch ganz im Sinne von "Anti-Aging handeln? Dann sind sie bei diesem spannenden Vortrag von Frau Göbel-Damrau goldrichtig. Freuen Sie sich außerdem auf einige leckere Snacks und Getränke, die eine antioxidative Wirkung haben. Maximal 15 Teilnehmer	Mi., 06.03.2024	14:30 - 15:30 Uhr	Konferenzraum Café Argenta
Ernährung bei Diabetes	Menschen mit Diabetes müssen nicht auf Genuss und Spaß am Essen verzichten. Durch die richtige Ernährung kann die Erkrankung positiv beeinflusst werden. Wie das geht? Das erzählt Ihnen Frau Göbel-Damrau (passend zum Weltdiabetestag) in ihrem Vortrag und wird außerdem ein paar "diabetesgeeignete Snacks" bereitstellen. Maximal 15 Teilnehmer	Do., 14.11.2024	14:30 - 15:30 Uhr	Konferenzraum Café Argenta
Das Lipödem	Weitere Informationen folgen in Kürze...			

Wanderungen

Angebot	Beschreibung	Datum	Uhrzeit	Ort
Kräuterwanderung	Auf großen Wunsch unserer Beschäftigten, möchten wir auch in diesem Jahr wieder eine geführte Wanderung rund um das Thema Wildkräuter und anschließender Einkehr anbieten - im Übrigen auch ein tolles Teamevent... Dauer ca. 4-5 Stunden Maximal 15 Teilnehmer	Termin folgt zeitnah (voraussichtlich Mai 2024)		
Wanderung "Waldwandel"	Das Thema "Waldwandel" ist ein Thema, von dem inzwischen vermutlich nahezu jeder gehört hat. Bei dieser Wanderung erfahren Sie Spannendes über die aktuelle Situation unserer heimischen Wälder. Dauer ca. 2 Stunden Maximal 15 Teilnehmer	Termin folgt zeitnah (voraussichtlich Juni 2024)		
Pilzwanderung	Geführte Wanderung im Raum Wernigerode Dauer ca. 1-2 Stunden rund um das Thema heimische Pilze. Dauer ca. 3 Stunden Maximal 15 Teilnehmer	Termin folgt zeitnah (voraussichtlich September 2024)		

Die GSW - Immer in Bewegung

Angebot	Beschreibung	Datum	Uhrzeit	Ort
Lauf-Treff	Bereits in 2023 erfolgreich angelaufen und auf vielfachen Wunsch, wird unsere Laufgruppe unter Anleitung von Antje Göbel-Damrau auch in 2024 weiter angeboten. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen und wie freuen uns auf Ihre Anmeldungen. Im Fokus stehen weiterhin das 1x1 des Laufens, die ideale Lauftechnik, Verbesserung der Kondition sowie Verletzungsprophylaxe. Und natürlich ganz viel Spaß. Sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme: Sie sollten mind. 10 Minuten ohne größere Pause in einem moderaten Tempo laufen können.	Do., 25.01.2024 Di., 27.02.2024 Do., 14.03.2024 Di., 23.04.2024 Do., 16.05.2024 Di., 04.06.2024	je 15:30 - 16:30 Uhr	Die Treffen finden im Wechsel an folgenden Orten statt: Himmelpforte Lustgarten Smatvelde (Gewerbegebiet Paul-Renner-Straße) Die Orte, die Termine sowie die Uhrzeit für die Treffen sind je nach Gruppendynamik auch noch variabel und können individuell angepasst werden.
Nordic Walking	Hier ist sie endlich... die gelenkschonende Alternative für unsere bewegungsbegeisterten Mitarbeiter. Parallel zum Lauftreff, wird unter der professionellen Anleitung von Luisa Merkel eine Nordic-Walking-Gruppe starten. Auch hier sind sowohl geübte, als auch ungeübte Nordic-Walker herzlich willkommen. Hier lernen Sie zum Beispiel auch, wie die Stöcke als Fitnessgerät eingesetzt werden können. Für das Equipment ist gesorgt, sodass Sie lediglich Motivation und Spaß in sportlicher Kleidung mitbringen müssen.	Do., 25.01.2024 Di., 27.02.2024 Do., 14.03.2024 Di., 23.04.2024 Do., 16.05.2024 Di., 04.06.2024	je 15:30 - 16:30 Uhr	Die Treffen finden im Wechsel an folgenden Orten statt: Himmelpforte Lustgarten Smatvelde (Gewerbegebiet Paul-Renner-Straße) Die Orte, die Termine sowie die Uhrzeit für die Treffen sind je nach Gruppendynamik auch noch variabel und können individuell angepasst werden.
Harzer Firmenlauf	Natürlich gehen wir auch in 2024 wieder motiviert und voller Elan an den Start. Wer Lust hat, kann sich schon jetzt bei Frau Marz anmelden - bitte unter der Angabe der Kleidergröße (falls noch kein Trikot vorhanden)	Mi., 19.06.2024	Start voraussichtlich 17:30 Uhr	Bürgerpark
Harzgebirgslauf	Auch zum diesjährigen Harz-Gebirgslauf möchten wir wieder alle Mitarbeiter und auch alle Bewohner herzlich einladen an einem der schönsten Läufe im Harz teilzunehmen. Hier können Sie nicht nur joggend durchs Ziel kommen, sondern auch mit Ihren Wanderschuhen oder Ihren Nordic-Walking-Stöcken.	Sa., 12.10.2024	Informationen durch den Veranstalter folgen	Himmelpforte
Silvesterlauf	Wie in jedem Jahr, möchte die GSW das Jahr sportlich und vor allen Dingen gemeinsam ausklingen lassen. Eine Teilnahme ist fest eingeplant.	Di., 31.12.2024	Informationen durch den Veranstalter folgen	Marstall / Schlosschausee

Wir sind ein Team!

Aktion	Beschreibung	Datum	Uhrzeit	Ort
Kreatives Malen im Team	Entdecken Sie die Kraft der Kreativität und Teamarbeit im Teampainting-Seminar. Jeder Teilnehmer trägt zu einem großen, gemeinsamen Leinwand-Kunstwerk bei. So entsteht ein bleibendes Team-Symbol. Jede Menge Spaß ist vorprogrammiert. Maximal 15 Teilnehmer	Mo., 18.03.2024	14:30 - 17:30 Uhr	Wernigerode, Raum folgt
Team-Outdoorchallenge	Viel Bewegung, gemeinsame Denksportaufgaben und ein selbst erbautes Element. Und das Ganze noch an der frischen Luft mit ausgelassener Stimmung und Spaß. Was könnte ein besseres Motiv sein, sich mit dem Team anzumelden und auch mal außerhalb des gewohnten Umfeldes etwas für die Teamdynamik zu tun? Maximal 15 Teilnehmer	Mi., 10.07.2024	13:00 - 16:00 Uhr	Wernigerode, Treffpunkt folgt
		Fr., 30.08.2024	13:00 - 16:00 Uhr	Wernigerode, Treffpunkt folgt

Unser Wellnessprogramm für Sie

Angebot	Beschreibung	Datum	Uhrzeit	Ort
Ihre kleine Wohlfühlzeit - Wellnessmassage im Betrieb	Aufgrund der hohen Nachfrage, können Sie ab März im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung endlich Termine bei unserer Physiotherapie wahrnehmen. Und das sogar kostenlos und - wenn möglich - auch während der Arbeitszeit. Gönnen Sie sich für 30 Minuten eine entspannende Wellnessmassage z.B. im Schulter-Nacken oder im Lendenwirbelbereich. Die entsprechende Zeitbestimmung erfolgt bei Anmeldung. Bitte beachten Sie, dass es in diesem Rahmen nicht möglich ist, Rezepte über physiotherapeutische Behandlungen einzulösen.	Herr Mara Mi., 13.03.2024 Mi., 17.04.2024 Mi., 22.05.2024	09.30 - 11:30 Uhr 13:00 - 14:00 Uhr	Burgbreite
		Frau Blum Do., 14.03.2024 Di., 16.04.2024 Mi., 15.05.2024	09.30 - 11:30 Uhr 13:00 - 14:00 Uhr	Stadtfeld
		Frau Jebauer Mi., 06.03.2024 Mi., 03.04.2024 Mi., 08.05.2024	09.30 - 11:30 Uhr 13:00 - 14:00 Uhr	Caroline-König-Stift
Ihre betriebliche "Tapingsprechstunde"	Kinesiologisches Tape ist ein elastisches textiles Klebeband, welches z.B. im Leistungssport Verwendung findet. In speziellen Techniken wird es auf die Haut aufgebracht und kann dadurch gesundheitsfördernde Wirkungen erzielen. Ab Januar wird unsere leitende Ergotherapeutin Frau Neusser eine spezielle und kostenlose Sprechstunde für unsere Mitarbeiter (à 15 Minuten) anbieten. Im Vorfeld wird Ihnen ein Anamnesebogen ausgehändigt, damit vorab bereits auf bestimmte Diagnosen oder Einschränkungen eingegangen werden kann. Die entsprechende Zeitbestimmung erfolgt bei Anmeldung.	Frau Neusser Mo., 08.01.2024 Mo., 05.02.2024 Mo., 04.03.2024 Mo., 08.04.2024 Mo., 06.05.2024 Mo., 01.07.2024 Mo., 05.08.2024 Mo., 02.09.2024 Mo., 07.10.2024 Mo., 04.11.2024 Mo., 02.12.2024	14:00 - 15:00 Uhr	Räume Ergotherapie im Stadtfeld

Workshops

Angebot	Beschreibung	Datum	Uhrzeit	Ort
Ergonomieführerschein für unsere Azubis	Hier werden die Grundlagen des ergonomischen Arbeitens in theoretischen und zahlreichen praktischen Übungen vermittelt. Für ein gesundes Arbeiten von der Ausbildung bis zur Rente...	Mo., 19.08.2024	08:00 - 14:00 Uhr	Begegnungsstätte Burgbreite
Ausbildung zum Gesundheitslotsen	Sie sind sportlich aktiv und können Ihre Kollegen mit Ihrer guten Laune und Ihrer Motivation anstecken? Dann lassen Sie sich doch zu einem internen Gesundheitslotsen ausbilden. In einem Tagesseminar bekommen Sie theoretisches und praktisches Grundlagenwissen vermittelt, das Sie dazu befähigt z.B. rückengerechtes Arbeiten bei den Kollegen zu platzieren oder Bewegungspausen zu initiieren. Und das Ganze in Ihren natürlichen Arbeitssituationen. Seminarinhalte werden sein: <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagenwissen zur Anatomie des Rückens • Risikofaktoren, Ursachen von Rückenschmerz • Arbeitsplatzbezogene Belastungen und Folgen • Thematische Bewegungspausen 	Mo., 19.02.2024	08:00 - 14:00 Uhr	Raum wird zeitnah bekannt gegeben
Ausbildung zum Konfliktmanager	Sie haben ein Gespür für Emotionen und Gefühle Ihrer Mitmeschen? Sie haben außerdem Spaß an der Kommunikation und können auch Konflikte gut lösen? Dann lassen Sie sich doch zu einem Ansprechpartner als internen Konfliktmanager ausbilden. In dem dreistündigen Seminar lernen Sie beispielsweise die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation kennen, die Sie im Arbeitsalltag auch an Ihr Team weitergeben können. Weitere Informationen dazu folgen zeitnah. Bei Interesse kann natürlich auch immer gerne vorab Kontakt aufgenommen werden.	Do., 15.08.2024	13:00 - 16:00 Uhr	Raum wird zeitnah bekannt gegeben
Tagesworkshop "WenDo"	Weitere Informationen folgen in Kürze...			
Workshop "Brustgesundheit"	Weitere Informationen folgen in Kürze...			
Beckenboden-Kurs	Weitere Informationen folgen in Kürze...			