

# FAIR VORAUSS

Zugkraft für  
soziale Leistungen

Neue Leistungen und Termine 2018



NEU  
2018

GESUNDHEIT BILDUNG



## Gesundheitswoche Stressmanagement

WEICHEN STELLEN AUF WOHLBEFINDEN



Strategien gegen Stress – sowohl privat als auch im Beruf – verspricht dieses neue Angebot des FairnessPlan e.V. Die Franken-Akademie Schloß Schney in Lichtenfels und die Akademie am See in Plön bieten ein umfangreiches Leistungsangebot mit Foren und Vorträgen, Entspannungs- und Bewegungseinheiten. Erfahrene Trainer zeigen einfache und effektive Methoden, um Belastungen, Druck und Anspannung im Alltag wirkungsvoll zu meistern und gelassener und gesünder zu leben.

4 Übernachtungen mit Vollpension kosten 100 €, bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil nur noch 20 €.

### Termine 2018 | Lichtenfels

Montag bis Freitag

04. JUN – 08. JUN 24. SEP – 28. SEP

### Termine 2018 | Plön

Montag bis Freitag

09. APR – 13. APR 18. JUN – 22. JUN

## Mit Familie famos in Form

Der Name ist Programm: Die „Gesundheitswoche Familie“ richtet sich ausschließlich an Eltern mit maximal 4 Kindern im Alter zwischen 3 und 14 Jahren. Unter diesem Label hat der FairnessPlan e.V. in Zusammenarbeit mit der Klinik DEKIMED in Bad Elster ein spezielles Programm zur körperlichen Fitness aufgelegt. Begleitend dazu gibt es ein umfassendes Kinderbetreuungsprogramm.



### Gesundheitswoche Familie Funktionsgymnastik

RUNDERNEUERUNG IM FAMILIENKREIS

Der einwöchige Kurs Funktionsgymnastik richtet sich speziell an Leistungsberechtigte im Schichtdienst. Das sorgfältig zusammengestellte Programm vermittelt ein ganzheitliches Gesundheitsbild und erklärt die Zusammenhänge von Schichtdienst und Gesundheit. Tägliche Gymnastik wird ergänzt mit Übungen zur Entspannung, aber auch mit Vorträgen und Diskussionen zur Ernährung oder zum Stressmanagement. Die Programminhalte sind so angelegt, dass die Teilnehmer in die Lage versetzt werden, das Gelernte auch im Alltag zu nutzen. Die gemeinsame Abendgestaltung macht die Woche zu einer außergewöhnlichen Erfahrung. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten 100 €, bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil nur noch 20 €. Die Kosten pro Kind betragen 50 € für Unterbringung und Verpflegung. Dazu kommt der Betreuungsaufwand in Höhe von 250 €, der im Nachgang als zusätzlicher Kinderbetreuungszuschuss beantragt werden kann.



wöhnlichen Erfahrung. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten 100 €, bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil nur noch 20 €. Die Kosten pro Kind betragen 50 € für Unterbringung und Verpflegung. Dazu kommt der Betreuungsaufwand in Höhe von 250 €, der im Nachgang als zusätzlicher Kinderbetreuungszuschuss beantragt werden kann.

Termine 2018 | Bad Elster  
Montag bis Sonntag

30. JUL – 05. AUG



### Gesundheitswoche Familie Rückenschule

PRINZIP WIRD PROGRAMM

Die täglichen Belastungen im ständigen Hin und Her zwischen Tag und Nacht durchzustehen erfordert ein starkes Kreuz. Im Rahmen der Rückenschule werden die Funktions- und Leistungsfähigkeit des Rückens gestärkt, ein verbesserter Umgang mit Rückenbeschwerden vermittelt, rückenstärkende Bewegungsaktivitäten und Entspannungsübungen erlernt sowie die bewusste Körperwahrnehmung gefördert. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten 100 €, bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil nur noch 20 €. Die Kosten pro Kind betragen 50 € für Unterbringung und Verpflegung. Dazu kommt der Betreuungsaufwand in Höhe von 250 €, der im Nachgang als zusätzlicher Kinderbetreuungszuschuss beantragt werden kann.



Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil nur noch 20 €. Die Kosten pro Kind betragen 50 € für Unterbringung und Verpflegung. Dazu kommt der Betreuungsaufwand in Höhe von 250 €, der im Nachgang als zusätzlicher Kinderbetreuungszuschuss beantragt werden kann.

Termine 2018 | Bad Elster  
Montag bis Sonntag

02. JUL – 08. JUL

06. AUG – 12. AUG



### Gesundheitswoche Familie Nordic Walking

AUFRISCHUNG MIT ANHANG

Nordic Walking ist ein besonders schonendes und sanftes Ganzkörpertraining und für jeden geeignet. Unterstützt wird das tägliche Nordic-Walking-Programm durch Krafttraining und Entspannungseinheiten. Die traumhaft schön gelegene Klinik in klassischer Bäderarchitektur verfügt über modern ausgestattete, freundliche Zimmer mit Bad und WLAN. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten 100 €, bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil nur noch 20 €. Die Kosten pro Kind betragen 50 € für Unterbringung und Verpflegung. Dazu kommt der Betreuungsaufwand in Höhe von 250 €, der im Nachgang als zusätzlicher Kinderbetreuungszuschuss beantragt werden kann.



Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil nur noch 20 €. Die Kosten pro Kind betragen 50 € für Unterbringung und Verpflegung. Dazu kommt der Betreuungsaufwand in Höhe von 250 €, der im Nachgang als zusätzlicher Kinderbetreuungszuschuss beantragt werden kann.

Termine 2018 | Bad Elster  
Montag bis Sonntag

08. OKT – 14. OKT



## Gesundheitswoche Funktionsgymnastik

TRAINING FÜR TEINT UND TAILLE

Das 7-Tage-Programm vermittelt ganzheitliche Gesundheitsbilder, baut Belastungsfähigkeit auf, macht Muskeln, erreicht Entspannung, erklärt, wie wichtig welche Bewegung für erholsamen Schlaf ist, und verhilft zu einem verbesserten Ernährungsverhalten im Schichtdienst. Fachärzte, Diplompsychologen, Physiotherapeuten und Ernährungsspezialisten arbeiten Hand in Hand: Auf der Agenda stehen der ärztliche Kurzcheck, Fitness- und Funktionsgymnastik, Entspannungstechniken und Massagen sowie Foren und Vorträge zum Hintergrundwissen.

Ein individueller Trainingsplan und ein Feedback-Gespräch runden das Angebot ab. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten 100 €. Bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil noch 20 €.

### Termine 2018 | Bad Dürreheim

Montag bis Sonntag

26. FEB – 04. MÄR	18. JUN – 24. JUN
09. APR – 15. APR	10. SEP – 16. SEP
23. APR – 29. APR	17. SEP – 23. SEP
04. JUN – 10. JUN	24. SEP – 30. SEP



## Gesundheitswoche Rückenschule

KREUZFIDEL MIT NEUER KRAFT

Die Gesundheitswochen in Bad Driburg stärken gezielt den Rücken. Am Anfang steht ein individueller Kurzcheck, um die Leistungsfähigkeit des Rückens festzustellen. In den Trainingseinheiten wird der bessere Umgang mit Beschwerden vermittelt, die aktive Bewegung trainiert und die bewusste Körperwahrnehmung gefördert. Die Programminhalte der Rückenschule sind von den Physiotherapeuten so angelegt, dass jeder Teilnehmer das Erlernte im Alltag sinnvoll nutzen kann.

Ein individueller Trainingsplan, Entspannungstechniken und Massagen runden das Angebot ab. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten 100 €, bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil nur noch 20 €.



### Termine 2018 | Bad Driburg

Montag bis Sonntag

12. MÄR – 18. MÄR	11. JUN – 17. JUN
23. APR – 29. APR	17. SEP – 23. SEP



## Gesundheitswoche Nordic Walking

360 GEHMINUTEN INS GLÜCK

Die Gesundheitswochen sind ein spezielles Präventionsprogramm des FairnessPlan e.V. Die Klinik Buchenholm in Bad Malente, direkt am Dieksee gelegen, bietet ein umfangreiches Leistungsangebot. Nach einem ärztlichen Kurzcheck wird ein individueller Trainingsplan aufgestellt, der neben Nordic Walking auch Fitness- und Wassergymnastik umfasst.

In Foren und Vorträgen wird zudem umfangreiches Hintergrundwissen vermittelt. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten 100 €, bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt der Eigenanteil nur noch 20 €.



### Termine 2018 | Bad Malente

Montag bis Sonntag

05. MÄR – 11. MÄR	10. SEP – 16. SEP
16. APR – 22. APR	17. SEP – 23. SEP
04. JUN – 10. JUN	24. SEP – 30. SEP
18. JUN – 24. JUN	

## Nichtraucher in sieben Tagen

TOPFIT OHNE TABAK



TERMINE  
2018

In Zusammenarbeit mit den Vital Kliniken wurde ein spezielles Programm ausgearbeitet, in dem die Teilnehmer in einem ausgesuchten Ambiente die Vorteile des Nichtrauchens erleben. Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Masseure und Ernährungsspezialisten gewährleisten eine ganzheitliche Betreuung. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten 100 €, eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Termine 2018 | Bad Dürrenheim  
Montag bis Sonntag

15. JAN – 21. JAN 16. APR – 22. APR



## Gesundheitswoche Besser schlafen

TRICKS ZUM TRÄUMEN



JETZT  
NOCH  
BESSER

Um trotz ständig wechselnder Einsatzzeiten einen gesunden Schlaf zu gewährleisten, vermittelt die Gesundheitswoche maßgeschneiderte Methoden, die neben der Schlafbiologie auch Stressbewältigung einbeziehen. Stressfrei besser schlafen inklusive Bewegung und Erholung erlebt man an 5 Tagen mit 4 Übernachtungen, Eigenanteil: 100 €, eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Termine 2018 | Goslar **NEU**  
Montag bis Freitag

26. FEB – 02. MÄR 25. JUN – 29. JUN  
09. APR – 13. APR 17. SEP – 21. SEP  
18. JUN – 22. JUN 22. OKT – 26. OKT

Termine 2018 | Lichtenfels  
Montag bis Freitag

05. MÄR – 09. MÄR 11. JUN – 15. JUN  
12. MÄR – 16. MÄR 10. SEP – 14. SEP  
04. JUN – 08. JUN 24. SEP – 28. SEP



## Fortbildung für FünfzigPlus

SOVERÄN INS DRITTE DRITTEL



JETZT  
NOCH  
BESSER

Ein spezielles Seminar vermittelt lebenserfahrenen Frauen und Männern wichtige Informationen und praktische Gebrauchsanweisungen für das berufliche dritte Drittel: individuelle Wege zur Weiterentwicklung erkennen, mögliche Weichen für einen Wechsel des Arbeitsplatzes stellen, dazu Informationen zu Schichtmodulen, Urlaubskonten, Altersteilzeit, Pensionsrückstellungen und Vorruhestand. In einem fünf-tägigen Seminar entwickeln erfahrene Referenten und Trainer individuelle Wege in eine Zukunft, die die Leistungsfähigkeit erhält und dabei die Lebensqualität nicht vergisst. 4 Übernachtungen mit Vollpension, Eigenanteil: 100 €.

Termine 2018 | Bad Hersfeld **NEU**  
Montag bis Freitag

26. FEB – 02. MÄR 18. JUN – 22. JUN  
09. APR – 13. APR 10. SEP – 14. SEP  
16. APR – 20. APR 17. SEP – 21. SEP  
04. JUN – 08. JUN 24. SEP – 28. SEP



Weitere Informationen sowie Antragsformulare und die dazugehörigen Merkblätter unter [www.fairnessplan.org](http://www.fairnessplan.org). Über die Förderfähigkeit der einzelnen Maßnahmen entscheidet der FairnessPlan e.V. Ein Rechtsanspruch besteht nicht. Bei allen Fragen zu den Angeboten des FairnessPlan e.V. sind die regionalen Ansprechpartner oder die Ortsgruppe bzw. die Bezirksgeschäftsstelle sowie der FairnessPlan e.V. direkte Ansprechpartner.