

FAIR VORAUSS

Zugkraft für
soziale Leistungen

Leistungen und
Termine 2020



GESUNDHEIT BILDUNG



Fortbildung für Ausbilder und Trainer

MENTOR WERDEN LEICHT GEMACHT

Das Seminarangebot „Fortbildung für Ausbilder und Trainer“ wendet sich an alle Leistungsberechtigten mit Ausbildereignung sowie zertifizierte Trainer. In 5 Tagen werden in diesem Seminar aktuellste didaktische und pädagogische Methoden vorgestellt. Ziel ist die Vertiefung und Auffrischung des vorhandenen Wissens und der Ausbau der sozialen Kompetenz im Umgang mit Auszubildenden. Konkret geht es dabei um Beurteilungen und Leistungsbewertung, Konfliktlösungsstrategien, Feedback und Motivationstraining sowie persönliche Identifikation. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Ausbildern und Trainern rundet das Angebot ab.

Für das Seminar kann Bildungsurlaub beim Arbeitgeber beantragt werden. Sämtliche Kosten werden vom FairnessPlan e.V. getragen. Sie umfassen selbstverständlich auch die Unterbringung in Einzelzimmern mit Vollverpflegung; ein Eigenanteil wird nicht erhoben.

Termine 2020

Montag bis Freitag

02.03. – 06.03.2020 in Unkel

20.04. – 24.04.2020 in Fulda

04.05. – 08.05.2020 in Berlin

15.06. – 19.06.2020 in Gotha

14.09. – 18.09.2020 in Eisenach

26.10. – 30.10.2020 in Frankfurt

09.11. – 13.11.2020 in Heidelberg

07.12. – 11.12.2020 in Boppard

FairnessPlan

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 außergewöhn-

lichen Erfahrung. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten dich 100 €. Bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt dein 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 2020 | Bad Elster
Montag bis Sonntag
20.07. – 26.07.2020



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 dich 100 €. Bei einem Zuschuss der

Krankenkasse von 80 € beträgt dein 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 2020 | Bad Elster
Montag bis Sonntag
27.07. – 02.08.2020
12.10. – 18.10.2020



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 dich 100 €. Bei einem Zuschuss der

Krankenkasse von 80 € beträgt dein 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 2020 | Bad Elster
Montag bis Sonntag
03.08. – 09.08.2020



Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden

2020 sorgen wir wieder für Bewegung. Mit Funktionsgymnastik, Rückenschule oder Nordic Walking. Mit Hintergrundwissen durch Foren und Vorträge. Ein ärztlicher Kurzcheck, individuelle Trainingspläne, Entspannungstechniken und Massagen runden das Angebot ab. 6 Übernachtungen mit Vollpension kosten dich 100 €, bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt dein Eigenanteil nur noch 20 €.



Gesundheitswoche Funktionsgymnastik

TRAINING FÜR TEINT UND TAILLE



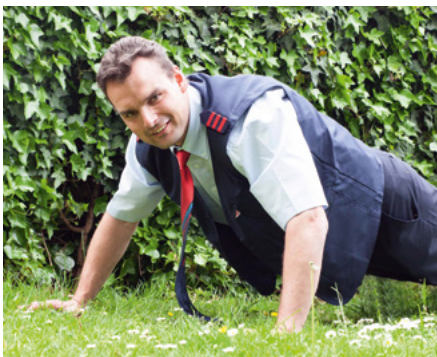
Begleitperson
möglich

Das 7-Tage-Programm baut Fitness und Belastungsfähigkeit auf, macht Muskeln, erreicht Entspannung, erklärt, wie wichtig welche Bewegung für erholsamen Schlaf ist. Fachärzte, Diplompsychologen, Physiotherapeuten und Ernährungsspezialisten arbeiten Hand in Hand.

Termine 2020 | Bad Dürheim

Montag bis Sonntag

27.01. – 02.02.2020	15.06. – 21.06.2020
23.03. – 29.03.2020	14.09. – 20.09.2020
04.05. – 10.05.2020	21.09. – 27.09.2020
11.05. – 17.05.2020	09.11. – 15.11.2020



Gesundheitswoche Rückenschule

KREUZFIDEL MIT NEUER KRAFT



Begleitperson
möglich

Am Anfang der Gesundheitswoche in Bad Driburg 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 sind so angelegt, dass jeder Teilnehmer das Erlernte im Alltag sinnvoll nutzen kann.

Termine 2020 | Bad Driburg

Montag bis Sonntag

16.03. – 22.03.2020	22.06. – 28.06.2020
25.05. – 31.05.2020	21.09. – 27.09.2020



Gesundheitswoche Nordic Walking

360 GEHMINUTEN INS GLÜCK



Begleitperson
möglich

Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt. Das umfangreiche Leistungsangebot der Klinik Buchenholm in Bad Malente umfasst einen ärztlichen Kurzcheck und einen individuellen Trainingsplan, der neben Nordic Walking auch Fitness- und Wassergymnastik vorsieht.

Termine 2020 | Bad Malente

Montag bis Sonntag

20.01. – 26.01.2020	14.09. – 20.09.2020
09.03. – 15.03.2020	21.09. – 27.09.2020
20.04. – 26.04.2020	16.11. – 22.11.2020
11.05. – 17.05.2020	



Nichtraucher in sieben Tagen

TOPFIT OHNE TABAK



Begleitperson
möglich

Gemeinsam mit den Vital Kliniken wurde ein Programm ausgearbeitet, in dem die Teilnehmer in einem ausgesuchten Ambiente die Vorteile des Nichtrauchens erleben. Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Masseur und Ernährungsspezialisten gewährleisten eine ganzheitliche Betreuung. Die Leistung bietet 6 Übernachtungen mit Vollpension und kann von deiner Krankenkasse bezuschusst werden. Bei einem Zuschuss von 80 € beträgt dein Eigenanteil 100 €.

Termine 2020 | Bad Dürheim

Montag bis Sonntag

23.03. – 29.03.2020	15.06. – 21.06.2020
---------------------	---------------------



Gesundheitswoche Stressmanagement

WEICHEN STELLEN AUF WOHLBEFINDEN



Strategien gegen Stress – sowohl privat als auch im Beruf – verspricht dieses neue Angebot des FairnessPlan e.V.

In Zusammenarbeit mit dem Da Vinci Zentrum RheinRuhr wurde ein umfangreiches Leistungsangebot ausgearbeitet, das mit Foren, Vorträgen, Entspannungs- und Bewegungseinheiten nachhaltige Strategien gegen Stress vermittelt. 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 dich 100 €. Bei einem Zuschuss der Krankenkasse von 80 € beträgt dein Eigenanteil nur noch 20 €.

Termine 2020 | Lichtenfels

Montag bis Freitag

23.03. – 27.03.2020 14.09. – 18.09.2020
25.05. – 29.05.2020 09.11. – 13.11.2020

Termine 2020 | Plön

Montag bis Freitag

16.03. – 20.03.2020 05.10. – 09.10.2020
11.05. – 15.05.2020 26.10. – 30.10.2020

Gesundheitswoche Besser schlafen

TRICKS ZUM TRÄUMEN



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 2020 | Goslar

Montag bis Freitag

16.03. – 20.03.2020 25.05. – 29.05.2020
04.05. – 08.05.2020 14.09. – 18.09.2020

Termine 2020 | Lichtenfels

Montag bis Freitag

09.03. – 13.03.2020 21.09. – 25.09.2020
15.06. – 19.06.2020 12.10. – 16.10.2020



Fortbildung für FünfzigPlus

SOVERÄN INS DRITTE DRITTEL



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 Schichtmodellen, 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 2020 | Bad Hersfeld

Montag bis Freitag

16.03. – 20.03.2020 15.06. – 19.06.2020
23.03. – 27.03.2020 14.09. – 18.09.2020
20.04. – 24.04.2020 21.09. – 25.09.2020
11.05. – 15.05.2020 09.11. – 13.11.2020



Weitere Informationen sowie aktuelle Antragsformulare und die dazugehörigen Merkblätter unter 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.