

FAIR VORAUSS

Zugkraft für
soziale Leistungen

**Neue Leistungen und
Termine 2019**

GESUNDHEIT BILDUNG

**NEU
2019**



Fortbildung für Ausbilder und Trainer

MENTOR WERDEN LEICHT GEMACHT

Das neue 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 2019

Montag bis Freitag

04. MÄR – 08. MÄR in Boppard
01. APR – 05. APR in Fulda
06. MAI – 10. MAI in Berlin
20. MAI – 24. MAI in Neunkirchen
03. JUN – 07. JUN in Siegburg
16. SEP – 20. SEP in Kempten
23. SEP – 27. SEP in Gotha
04. NOV – 08. NOV in Eisenach

 **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 2019 | Bad Elster
Montag bis Sonntag

08. JUL – 14. JUL



Begleitperson
möglich



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 2019 | Bad Elster
Montag bis Sonntag

22. JUL – 28. JUL

07. OKT – 13. OKT



Begleitperson
möglich



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 2019 | Bad Elster
Montag bis Sonntag

29. JUL – 04. AUG



Begleitperson
möglich

Gesundheit, Fitness, Wohlbefinden

2019 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



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 2019 | Bad Dürreheim
Montag bis Sonntag

21. JAN – 27. JAN	03. JUN – 09. JUN
25. MÄR – 31. MÄR	09. SEP – 15. SEP
06. MAI – 12. MAI	23. SEP – 29. SEP
20. MAI – 26. MAI	21. OKT – 27. OKT



Gesundheitswoche Rückenschule

KREUZFIDEL MIT NEUER KRAFT



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 2019 | Bad Driburg
Montag bis Sonntag

18. MÄR – 24. MÄR	03. JUN – 09. JUN
13. MAI – 19. MAI	16. SEP – 22. SEP



Gesundheitswoche Nordic Walking

360 GEHMINUTEN INS GLÜCK



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 2019 | Bad Malente
Montag bis Sonntag

21. JAN – 27. JAN	02. SEP – 08. SEP
11. MÄR – 17. MÄR	23. SEP – 29. SEP
01. APR – 07. APR	21. OKT – 27. OKT
20. MAI – 26. MAI	



Nichtraucher in sieben Tagen

TOPFIT OHNE TABAK



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 2019 | Bad Dürreheim
Montag bis Sonntag

11. MÄR – 17. MÄR	20. MAI – 26. MAI
-------------------	-------------------



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 2019 | Lichtenfels

Montag bis Freitag

01. APR – 05. APR 03. JUN – 07. JUN
06. MAI – 10. MAI 16. SEP – 20. SEP

Termine 2019 | Plön

Montag bis Freitag

11. MÄR – 15. MÄR 29. APR – 03. MAI
08. APR – 12. APR 30. SEP – 04. OKT

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 2019 | Goslar

Montag bis Freitag

18. MÄR – 22. MÄR 09. SEP – 13. SEP
06. MAI – 10. MAI 21. OKT – 25. OKT

Termine 2019 | Lichtenfels

Montag bis Freitag

25. MÄR – 29. MÄR 03. JUN – 07. JUN
13. MAI – 17. MAI 16. SEP – 20. SEP



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 2019 | Bad Hersfeld

Montag bis Freitag

18. MÄR – 22. MÄR 03. JUN – 07. JUN
01. APR – 05. APR 09. SEP – 13. SEP
06. MAI – 10. MAI 23. SEP – 27. SEP
20. MAI – 24. MAI 04. NOV – 08. NOV



Weitere Informationen sowie 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.