Jahresprogramm 2026

BETRIEBLICHES GESUNDHEITS-MANAGEMENT

zfp

Klinikum am Weissenhof

Liebe Mitarbeitende,

Gesundheit ist die Grundlage für Wohlbefinden, Motivation und Leistungsfähigkeit – besonders in einem Arbeitsumfeld wie unserem, in dem wir täglich mit hoher Verantwortung und großem Einsatz tätig sind. Umso wichtiger ist es, auf sich selbst zu achten, Ressourcen zu stärken und Ausgleich zu schaffen.

Mit dem neuen Programm des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) möchten wir Sie dabei unterstützen.

Auch in diesem Jahr erwartet Sie ein vielseitiges Angebot, das Bewegung, Entspannung, Ernährung und Kreativität verbindet – mit dem Ziel, Ihre Gesundheit zu fördern und den Zusammenhalt im Klinikum weiter zu stärken.

Wir laden Sie herzlich ein, die verschiedenen Angebote auszuprobieren und aktiv mitzuwirken. Denn wer gut für sich sorgt, kann auch im Arbeitsalltag mit Energie und Freude für andere da sein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß, neue Impulse und gutes Gelingen – und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen, Ideen und Anregungen!

Ihr BGM-Team des Klinikums am Weissenhof

IHR TEAM VOM BGM

Marcel Reinhardt (Tel. 6013) und Carina Kurz (Tel. 4212)

Hinweis:

Benötigen Sie während eines BGM-Kurses eine Betreuungsmöglichkeit für Ihr(e) Kind(er) bis 6 Jahren? Melden Sie sich gerne in unserer Kita Villa Zauberbaum (Tel. -6416).

FITNESSRAUM

Der Fitnessraum auf dem Klinikgelände in Weinsberg ermöglicht einen perfekten Ausgleich zum anstrengenden Arbeitsalltag und steht allen Mitarbeitenden des Klinikums am Weissenhof zur Verfügung. Egal ob vor der Arbeit, während der Pause oder nach Feierabend - durch die langen Öffnungszeiten ist der Fitnessraum flexibel nutzbar, auch für im Schichtdienst Arbeitende.

Ablauf

1. Einweisung durch Mitarbeitende des BGM
2. Schlüsselaus- und abgabe an der Zentrale (Information)
3. Eigenständige Nutzung der Geräte
4. Eigenverantwortliche Gerätedesinfektion nach der Benutzung der Fitnessgeräte

Allgemeine Hinweise

- Trainingstipps liegen im Fitnessraum aus
- Bei Bedarf bekommen Sie eine trainergestützte Unterweisung

Ausstattung

- Kraftgeräte
- Ausdauergeräte
- Diverse Kleingeräte

Location

Neben der Sporthalle

Öffnungszeiten

Täglich zwischen 6:00 und 24:00 Uhr

Ansprechpersonen

Carina Kurz | Telefon -4212
Marcel Reinhardt | Telefon -6013

DAS BGM-BONUSPROGRAMM

Mit dem Bonusprogramm des BGM können Sie über das ganze Jahr sogenannte Gesundheitspunkte sammeln und einreichen. Ab einem bestimmten Punktestand erhalten Sie am Ende des Jahres - je nach Platzierung - ein Prämie. Die Gesundheitspunkte werden wie folgt berechnet und vergeben:

Eine Stunde BGM = ein Gesundheitspunkt

Gesundheitspunkte sammeln und einreichen:

1. Jeder BGM-Workshop und jede BGM-Aktion wird bepunktet.
2. Dabei entspricht eine Stunde BGM einem Gesundheitspunkt.
3. Für die Teilnahme an allen Terminen eines ganzen Kurses gibt es einen Zusatzpunkt.
4. Für Sonderaktionen (z. B. Mit dem Fahrrad zur Arbeit, etc.) gibt es 10 Zusatzpunkte.
5. Die Teilnahme an einer BGM-Maßnahme wird durch die Unterschrift der Referent*innen nachgewiesen. Auf den letzten Seiten des BGM-Programmheftes finden Sie einen Vordruck des Bonusprogramms für die Bestätigung Ihrer Teilnahme.

Staffelung der Prämien

Anfänger*in	25 Punkte	25 Euro
Fortgeschrittene*r	60 Punkte	60 Euro
Profi	100 Punkte	100 Euro

Die Auszahlung der Prämien erfolgt in Form eines Gutscheins

ÜBERSICHT DER BETRIEBSSPORTGRUPPEN

Betriebssportgruppe	Wochentag	Uhrzeit	Treffpunkt / Ort	Ansprechpersonen + Durchwahl
Wellnessgruppe	Montag	20:00 - 21:15 Uhr	Sporthalle	Petra Hübner (-3720)
Klettern / Toprope	Montag	10:00 - 23:00 Uhr	Kletterarena Heilbronn	BGM Team (-6013), Stephanie Grigo (-1763)
Frauenfitness	Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	Sporthalle	Viktoria Wegner (-2558)
Fußball	Dienstag	18:00 - 20:00 Uhr	Sporthalle	Markus Laier (-4121)
Volleyball	Donnerstag	17:00 - 19:00 Uhr	Sporthalle	Peter Brigel (-2552)

Neue Teilnehmende sind immer herzlich willkommen!
Informationen erhalten Sie über die jeweiligen Ansprechpersonen!

ÜBERSICHT DER BGM-KURSE

BGM-Kurse im Klinikum am Weissenhof in Weinsberg

Achtsamkeit und Natur erleben mit allen Sinnen - Spaziergang in der Natur 08
After Work: Stretch & Relax 09
Angeleitetes Krafttraining im Fitnessraum 10
Bauch-Beine-Po-Training mit dem kleinen Gymnastikball 11
Baumschnittkurs – Bäume schneiden lernen 12
Darmyoga – online 13
Dem Stress davonlaufen! 14
Eltern-Kind-Kochen 16
Erlebniswanderung im Wonnemonat Mai I 17
Erlebniswanderung im Wonnemonat Mai II 18
Erlebniswanderung im Wonnemonat Mai III 19
Ernährungstraining für Genießer*innen 20
Handtuch-Workout für einen starken Rücken und für die Fitness 21
Hatha-Yoga 22
Heilsames Singen 23
Intuitives Bogenschießen – Einstiegskurs 24
Kick-off: Entspannt ins neue Jahr 25
Klangreise – Musik für die Seele 26
Kreative Biografiearbeit 27
Kulinarischer Jahreskreis 28
Kundalini Yoga 30
Lebe leichter 31
Line Dance 33
Mindful Compassionate Parenting (MCP) 34
Nichtraucherseminar „BigMoment – Leben ohne Rauchen“ 35
Nordic Walking: Ein effektives Ganzkörpertraining 36
Neustart 2.0 – die Wechseljahre als Chance 37
Pilates zum Kennenlernen 38
Power Pilates mit Faszienfitness 39
Power Yoga 40
R.E.S.E.T. – Sanfter Ausgleich des Kiefergelenks 41
Ruhe und Achtsamkeit in der Natur finden – Waldbaden 42
Selbstverteidigung und Fitness - Realistisch. Spaßig. Effektiv. 44
Sträucher schneiden lernen 45

Sich für Andere starkmachen 46
Tanz dich fit! 48
Toprope/Klettern 49
Töpfern nach Herzenslust! 50
Wald- und Wiesenkräuter kennen und schätzen 51
Yin Yoga - Online 52
Zumba® – Das etwas andere Fitnesstraining 53

BGM-Kurse im Zentrum für Psychische Gesundheit Schwäbisch Hall (ZfPG)

Aqua-Cycling im Schenkenseebad 56
Fußreflexzonenmassage – Einzelanwendung 57
Klangschalenmassage – Einzelanwendung 58
Kreative Biografiearbeit im ZfPG 59
Kulturwanderung 60
R.E.S.E.T. – Sanfter Ausgleich des Kiefergelenks 61
Yoga für Anfänger*innen 62

Sonstige Angebote

Infos über Trainingsangebote direkt am Arbeitsplatz oder teambildende Maßnahmen finden Sie auf Seite 63.

Bonusprogramm

Ab Seite 65 finden Sie eine Vorlage des Bonusprogramms für die Bestätigung Ihrer Teilnahme an den BGM-Kursen.

Anmeldung

Die Anmeldung zu den BGM-Kursen erfolgt via Publish.
Alternativ finden Sie ein Anmeldeformular auf Seite 64.

Ansprechpersonen

Carina Kurz | Telefon -4212
Marcel Reinhardt | Telefon -6013

Achtsamkeit und Natur erleben mit allen Sinnen - Spaziergang in der Natur

NEU

Dieser Workshop in der Natur gibt Einblicke in verschiedene Methoden, um dem alltäglichen Stress entgegenzuwirken und ihn mit einer heiteren Einstellung bewältigen zu können. Die positiven, entspannenden Einflüsse der Natur kombinieren wir mit Methoden der Stressreduktion (z. B. Progressive Muskelentspannung, Traumreise etc.)

Das Achtsamkeitstraining verbindet verschiedene Techniken des Yoga, der Meditation und der Körperwahrnehmung. Sie bekommen Anregungen und einfache erlernbare Achtsamkeitsübungen an die Hand, die leicht in den Tagesablauf integriert werden können. Regelmäßige Anwendung fördert die Konzentration, den Gleichmut und die Gelassenheit. Sie lernen aus dem Hamsterrad des Alltags auszusteigen und innezuhalten.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte für die Abschlussentspannung, wetterangepasste bequeme Kleidung, Getränk

Trainerin: Yasmin Eisenblätter

Termine:
20.07.2026 und 27.07.2026

Wochentag und Uhrzeit: Montags, 17:15 - 18:15 Uhr

Treffpunt: Vor dem Festsaal

After Work: Stretch & Relax

Verspannte Muskeln? Gestresst vom Tag?
Lösen Sie Ihre Verspannungen, dehnen Sie sich sanft und bauen Sie neue Energiereserven auf. Tun Sie sich gut - von Kopf bis Fuß.
Der Stretch & Relax-Kurs ist die Lösung für alle, die sich von alltäglichen Verspannungen lösen wollen, in entspannter Atmosphäre herunterfahren wollen oder auch einseitigen Überlastungen vorbeugen möchten.

Es werden klassische Dehnungsübungen mit Faszientraining und Entspannungstechniken kombiniert.

Egal ob zur Prävention, Linderung von Schmerzen, Leistungssteigerung im Sport oder einfach nur zur Entspannung, Stretching bietet unzählige positive Eigenschaften und ist daher für jeden geeignet und auch empfehlenswert.

Stretch & Relax ist die Stunde Zeit für Sie, fernab von Alltag und Stress, und hilft dabei, sich ausgeglichener und wohler zu fühlen.

Der Unterricht endet mit einer wohltuenden Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, ggf. Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Trainerin: Yasmin Eisenblätter

Termine:
08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07./ 13.07.2026

Wochentag und Uhrzeit: Montags, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Festsaal

Angeleitetes Krafttraining im Fitnessraum

Das angeleitete Krafttraining im Fitnessraum eignet sich für alle Einsteiger*innen im Kraftsport und Kraftsport-Interessierte, die das Krafttraining für die Verbesserung von körperlichen Beeinträchtigungen für sich nutzen wollen. Der Kurs findet einmal im Monat, immer am ersten Donnerstag, statt. Bewegungstherapeutin Viktoria Wegner wird Sie bei den verschiedenen Krafttrainingsübungen beraten, Sie dabei unterstützen die Geräte kennenzulernen und schaut Ihnen gerne für eine korrekte Übungsausführung über die Schulter. Ein Einblick in die unterschiedlichen Trainingsmethoden soll Ihnen helfen ein besseres Verständnis für den Kraftsport zu erlangen, um ein individuell angepasstes Training für sich zusammenstellen zu können.

Hinweis: Die maximale Gruppengröße ist auf drei Teilnehmende beschränkt. Die Termine können einzeln gebucht werden.

Trainerin: Viktoria Wegner, Bewegungstherapeutin

Termine:
08.01. / 05.02. / 05.03. / 02.04. / 07.05. / 11.06. / 02.07. / 06.08. / 03.09. / 01.10. / 05.11. / 03.12.2026

Wochentag und Uhrzeit: Donnerstags, 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Fitnessraum neben der Sporthalle

Bauch-Beine-Po-Training mit dem kleinen Gymnastikball

NEU

Ein gelenkschonendes Fitnessprogramm zu Musik, das den ganzen Körper beansprucht, ihn in Form und Sie in Schwung bringt. Dieses Training zielt speziell darauf ab, die Muskeln in Bauch, Beine und Gesäß zu kräftigen und zu straffen.
Darüber hinaus hat eine gut trainierte Gesäßmuskulatur mehr Vorteile als nur gutes Aussehen: Die Rumpfstabilität verbessert sich und Rückenschmerzen werden vorgebeugt. Gezielte Bauchübungen stärken die Körpermitte, was gut für den Rücken und die gesamte Körperhaltung ist.
Unterstützt und verstärkt werden die Kräftigungsübungen durch den kleinen Gymnastikball. Ein abschließendes Dehnungsprogramm und eine Entspannung lassen die Stunde ausklingen. Sowohl Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene kommen hier auf ihre Kosten!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Trainerin: Yasmin Eisenblätter

Termine:
16.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. / 23.03.2026

Wochentag und Uhrzeit: Montags, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Festsaal

Baumschnittkurs – Bäume schneiden lernen

Jede*r freut sich über eine üppige Obsternte vom Obstbaum aus dem eigenen Garten. Aber auch ein prächtig gewachsener Laub-, Straßen- oder Zierbaum kann der Stolz aller Hobbygärtner*innen sein. Obst- und Zierbäume zählen zu den langlebigen Gehölzen. Bei guter Pflege können sie ein Lebens- und Ertragsalter von mehreren Jahrzehnten erreichen.

Für die meisten Hobbygärtner*innen steht bei Obstbäumen vor allem die Ernte an Äpfeln, Birnen, Pflaumen, Kirschen oder anderen Baumfrüchten im Vordergrund. Damit der Obstbaum prächtig gedeiht und eine große Baumkrone entwickelt, müssen die Bäume in den ersten Jahren einem rigorosen Baumschnitt unterworfen werden.

Wie die Bäume geschnitten werden, wird in diesem Kurs durch die Kombination von Theorie und Praxis vermittelt. Bringen Sie daher bitte eine Rebschere mit, um das Erlernte auch in der Praxis anwenden zu können.

Inhalte:

- Entstehung eines Obstbaumes
- Auswahl der Schnittwerkzeuge
- Richtige Pflege der Werkzeuge
- Baumschnitt in der Praxis unter Anleitung

Hinweis: Bitte bringen Sie eine Rebschere mit.

Referent: Tobias Eble

Termine:
14.03.2026 (bei schlechtem Wetter 21.03.2026)

Uhrzeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Wird nach Anmeldung mitgeteilt

Darmyoga – online

Ein gesunder Darm ist die Basis für Dein Wohlbefinden: Deine Energie, Deine Widerstandskraft und letztlich Deine Lebensfreude hängen maßgeblich mit der Beschaffenheit Deines Darmes zusammen!
Stress im Alltag, Herausforderungen an allen Ecken und Enden, Zeitdruck und dazu vielleicht noch eine (verlockende) schnelle und eher ungesunde Ernährung sind leider keine Seltenheit. Oft leidet unser Darm lange still und unbemerkt, bis sich die unangenehmen gesundheitlichen Folgen deutlich spürbar machen.

In unserem Darm-Wellness Yogakurs geht es darum sanft zu entspannen, unser Darm-Wohlbefinden zu unterstützen und die Yogapositionen dahingehend anzupassen, dass wir den Darm in seiner natürlichen Bewegungsrichtung auch unter Berücksichtigung der Atmung, unterstützen.

Trainerin: Iris Löwe, Sporttherapeutin,
Fitness- und Yogalehrerin

Termine: 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05.2026

Uhrzeit: Mittwochs, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Online – den Link erhalten Sie nach der Anmeldung

Dem Stress davonlaufen!

Lauftraining ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Ausdauertrainings und hat geradezu ideale Auswirkungen auf die allgemeine Fitness und die Gesundheit. Die Teilnehmenden erhalten hilfreiche Trainingstipps von erfahrenen Lauftrainer*innen, um ihre Leistung zu steigern oder ihre Technik zu verbessern und damit den Spaß am Laufen zu erhalten. Die erworbenen Fähigkeiten können bei der Teilnahme z.B. von Firmenläufen gezeigt werden.

Hinweis: Bei Interesse können weitere Termine vereinbart werden

Kursleitung: Melanie Binnig und Wilfried Knörzer

Termine für Anfänger*innen:
12.05. / 19.05. / 26.05. / 02.06.2026

Wochentag und Uhrzeit: Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Albvereinshaus Weinsberg

Voraussetzungen: Sie haben Spaß an Bewegung und die Bereitschaft regelmäßig zu trainieren. Außerdem schaffen Sie bereits einige Zeit am Stück ohne Pause zu laufen.

Termine für fortgeschrittene Läufer*innen:
09.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06.2026

Wochentag und Uhrzeit: Dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Albvereinshaus Weinsberg

Voraussetzung: Sie können bereits mindestens fünf Kilometer am Stück ohne Pause laufen.

Eltern-Kind-Kochen

In der Küche beim Kochen und Backen helfen zu dürfen, macht Kinder stolz. Dies steigert ihr Selbstbewußtsein und stärkt ihr Zusammengehörigkeitsgefühl.

Viel Spaß und Unterhaltung sind dabei vorprogrammiert und am Ende wartet ein köstliches Menü darauf, gemeinsam verspeist zu werden.

Hinweis: Bitte Schüsseln zur Aufbewahrung mitbringen.

Kursleitung: Angela Schwehr, Wilfried Knörzer

Termine:	**Uhrzeit**
Österliches Kochen und Backen I 20.03.2026	16:00 - 20:00 Uhr
Österliches Kochen und Backen II 27.03.2026	16:00 - 20:00 Uhr
Weihnachtliches Kochen und Backen I 27.11.2026	16:00 - 20:00 Uhr
Weihnachtliches Kochen und Backen II 04.12.2026	16:00 - 20:00 Uhr
Weihnachtliches Kochen und Backen III 11.12.2026	16:00 - 20:00 Uhr
Ort: Therapieküche, Zentral-BT	

Erlebniswanderung im Wonnemonat Mai I

Wander-Highlight zur Waldheide, welche früher als Pershing Raketenstandort bekannt war. Danach wandern wir durch den Lehr- und Erlebnispfad, in welchem es spannendes und viel Spaß zu Erleben gibt. Über den Skulpturenweg kommen wir zur Köpferbrunnenanlage, ein denkmalgeschütztes historisches Ensemble mit Kappelle, Klause, Brunnen und Musikpavillon. Danach führt der Weg zum Ehrenfriedhof und dem Biergarten „Trappensee“, in welchem wir Einkehr halten. Durch die Steilhänge des jahrhundertealten Schilfsandsteinbruchs wandern wir dann auf dem Paradiesweg zurück.

Die Wanderung ist ca. 16 km lang.

Bitte mitbringen:

- Wetterentsprechende Kleidung
- Festes Schuhwerk
- Vesper und Getränk

Ansprechperson: Wilfried Knörzer

Termin: 06.05.2026

Uhrzeit: 09:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Albvereinshaus, Weinsberg

Erlebniswanderung im Wonnemonat Mai II

Wander-Highlight durch das mystische Köpfertal zum Schweinsbergturm. Der Weg führt uns durch den Heilbronner Ehrenfriedhof, zum Köpferstausee vorbei am Grab eines Wilderers und hinauf zum Schweinsbergturm mit herrlichem Panoramablick aufs Neckarbecken. Vorbei am Hundefriedhof halten wir Einkehr in der Waldgaststätte „Jägerhaus“. Danach spazieren wir durch die Steilhänge des jahrhundertealten Schilfsandsteinbruchs und auf dem Paradiesweg zurück.

Die Wanderung ist ca. 16 km lang.

Bitte mitbringen:

- Wetterentsprechende Kleidung
- Festes Schuhwerk
- Vesper und Getränk

Ansprechperson: Wilfried Knörzer

Termin: 15.05.2026

Uhrzeit: 09:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Albvereinshaus, Weinsberg

Erlebniswanderung im Wonnemonat Mai III

Wander-Highlight zu den Steineiern des Land-Art-Künstlers Klaus Waldbüßer. Wir besuchen bei der Wanderung fünf imposante Steineier, ein Eichelknäuel, sowie ein mega Ast-Ei mit 4.80 Metern Höhe.
Im Biergarten „Trappensee“ halten wir Einkehr und spazieren dann durch die Steilhänge des jahrhundertealten Schilflsandsteinbruchs auf dem Paradiesweg zurück.

Die Wanderung ist ca. 16 km lang.

Bitte mitbringen:

- Wetterentsprechende Kleidung
- Festes Schuhwerk
- Vesper und Getränk

Ansprechperson: Wilfried Knörzer

Termin: 28.05.2026

Uhrzeit: 09:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz beim Albvereinshaus, Weinsberg

Ernährungstraining für Genießer*innen

Kochen macht bekanntlich noch mehr Spaß, wenn man in der Gruppe schnippelt, brutzelt und abschmeckt. Daher wird dieser Kochkurs als geselliges Event mit mehreren Teilnehmenden angeboten.

Viel Spaß und Unterhaltung sind dabei vorprogrammiert und am Ende wartet ein köstliches Menü darauf, gemeinsam verspeist zu werden.

Hinweis: Bitte Schüsseln zur Aufbewahrung mitbringen.

Kursleitung: Angela Schwehr

Termine:	**Uhrzeit**
Frühlingsküche fit und leicht 17.04.2026	16:00 - 20:00 Uhr
Sommerliche Küche 05.06.2026	16:00 - 20:00 Uhr
Herbstliche Küche 23.10.2026	16:00 - 20:00 Uhr
Weihnachtliche Küche 20.11.2026	16:00 - 20:00 Uhr
Ort: Therapieküche, Zentral-BT	

Handtuch-Workout für einen starken Rücken und für die Fitness

Bei diesem effektiven Gute-Laune-Training kommt ein armlanges Handtuch als Trainingsgerät zum Einsatz. Dieses Workout kräftigt jegliche Muskelgruppen, die zu einer gesunden Haltung und Mobilität des gesamten Körpers beitragen. Die Rumpfmuskulatur bekommt alle nötigen Reize, um diese gezielt zu kräftigen und zu stabilisieren. Die Übungen sind abwechslungsreich gestaltet und sorgen für gute Laune pur! Die Trainingsstunde endet mit einer wohltuenden Entspannungseinheit.

Bitte mitbringen:

- Sportkleidung
- Gymnastikmatte
- Zwei armlange Handtücher
- Getränk

Referentin: Yasmin Eisenblätter

Termine:
13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05./ 18.05.2026

Wochentag und Uhrzeit: Montags, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Festsaal

Hatha Yoga

Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Körperhaltungen (Asanas), die in sinnvoller Abfolge ineinander übergehen. Die gesamte Körpermuskulatur wird gestärkt. Durch die bewusste Atmung während des Übens kann der Geist zur Ruhe kommen. Hatha Yoga lässt sich kraftvoll, und entspannt gleichzeitig ausführen, und ist somit für jede*n, egal ob Anfänger*in oder Geübte*r, eine Möglichkeit Yoga zu praktizieren. Abgerundet wird die Stunde mit einer Schlussentspannung (Shavasana).

Hinweis: Bitte Decke, Iso-/Yogamatte, warme Socken mitbringen. Die Kurseinheiten bauen nicht aufeinander auf, ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

Trainerin: Astrid Vogel

Termine:
15.04. / 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 20.05. / 10.06./ 17.06. / 24.06. / 01.07.2026

Uhrzeit: 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum A-Bau

Heilsames Singen

Das Heilsame Singen ist ein gesundheitförderndes und für alle offenes Angebot. Begegnung und ein gemeinsam erlebtes „Ja!“ zum Leben stehen im Vordergrund. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich: Ohne Noten (und Texte) werden wohltuende Lieder aus aller Welt gesungen, die leicht und schnell zu erlernen sind und ohne Leistungsanspruch („Es gibt keine falschen Töne – nur Variationen!“) und ohne Verpflichtungen (keine Auftritte o. Ä.) erfreuen. Sowohl eine regelmäße, unregelmäßige oder spontane Teilnahme ist jederzeit möglich.

Ansprechperson: Karoline Koch

Termine:
Immer Montags (außer an Feiertagen)

Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Haus 83

Intuitives Bogenschießen – Einstiegskurs

Nicht zielen, dann triffst Du! Intuitives Schießen mit Pfeil und Bogen besteht darin, ohne Hilfsmittel genau dorthin zu schießen, wo man hinsieht. Den Zeitpunkt, an dem der Pfeil gelöst wird, bestimmt das Körpergefühl.
Wir schießen aus etwa 10 - 18 m Entfernung auf die Zielscheiben und lernen die Basisfertigkeiten, so dass wir in wenigen Stunden mit einem guten Gefühl, in ruhiger, kraftvoller und der Gesundheit förderlicher Weise Pfeile fliegen lassen können. Es kommt dabei nicht auf eine hohe Trefferquote an, sondern auf den Gesamtablauf, das körperliche Geschehen und das Erleben.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Getränk

Trainer: Peter Brigel, Sport- und Bewegungstherapeut

Termine:
07.10. / 14.10. / 21.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12.2026

Wochentag und Uhrzeit: Mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Sporthalle

Kick-off: Entspannt ins neue Jahr

Diese effektive Trainingsreihe sorgt für ein besseres Wohlbefinden und mehr Beweglichkeit nach den vielen Feiertagen und Schlemmereien.

Das Kick-off-Training ist Fitness für unsere Faszien und bringt uns wieder in Schwung und ins Gleichgewicht. Verspannte Muskeln und sogenannte Verklebungen werden durch gezielte Übungen und nur mit mit Hilfe eines Tennisballs massiert und gelöst. Unsere Faszien halten alles in Form. Belastenden Rückenschmerzen kann vorgebeugt werden und diese können ebenso gelindert werden. Unsere Gelenke und die Wirbelsäule erhalten ihre Beweglichkeit zurück.

Das Faszientraining erhöht die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, schützt unsere Muskulatur vor Verletzungen und hält unseren Körper in Form. Wir fühlen uns jugendlicher und unsere Leistungsfähigkeit steigt, beim Sport sowie im Alltag.

Kick-off: Ein Training, das den Körper gesund und beweglich hält.

Hinweis:
Der Kurs baut nicht aufeinander auf, ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Trainiert wird barfuß oder in Stoppersocken.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, ggf. Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Trainerin: Yasmin Eisenblätter

Termine:
12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02.2026

Wochentag und Uhrzeit: Montags, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Festsaal

Klangreise – Musik für die Seele

In entspannter Lage laden ruhige, wohltuende Klänge zum Lauschen und Träumen ein. Loslassen und aus dem täglichen Gedankenkarussell aussteigen. Die Töne und Vibrationen einer angeschlagenen Klangschale breiten sich wie Wellen im ganzen Körper aus. Auf diese Weise kommt die Seele zum Schwingen, was eine Harmonisierung nach sich zieht. Klangreisen sind für alle geeignet, die sich etwas Gutes tun möchten. Entspannung tut gut.

Ziele:

- Entspannung (körperlich + psychisch), Stressreduktion, innere Ruhe und Gelassenheit, Anregung der Selbstheilungskräfte
- Stille und Erholung für Körper und Geist
- Zustand der Ausgeglichenheit und des Wohlbefindens

Hinweis: Bitte angenehme Kleidung tragen und eine Wolldecke mitbringen.

Referentin: Elke Bölz-Schock

Termine:	Uhrzeit	Ort
21.01.2026	jeweils 12:45 - 13:45 Uhr	jeweils Café Auszeit, 1. OG oder Gruppenraum der Station 11
11.02.2026		
25.02.2026		
18.03.2026		
15.04.2026		
29.04.2026		
13.05.2026		
17.06.2026		
15.07.2026		
16.09.2026		
14.10.2026		
28.10.2026		
18.11.2026		
16.12.2026		

Kreative Biografiearbeit

Biografiearbeit - das bedeutet für einen Moment den Alltag zu unterbrechen und innezuhalten: Ich richte einen ressourcenorientierten Blick auf die Vergangenheit, reflektiere die Gegenwart und gestalte aktiv und kreativ die Zukunft.

In diesem Workshop gewinnen Sie einen wertschätzenden, annehmenden Blick auf Ihren Lebensweg und unterstützen hierdurch Ihre Gesundheit und Lebensfreude. Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, sich der eigenen Geschichte und der Geschichte der anderen Teilnehmenden selbstbestimmt, wohlwollend und verspielt zuzuwenden und sich von persönlichen „Kreativschätzchen“ überraschen zu lassen.

Referentin: Sandra Deistler, Dipl. Kunsttherapeutin (FH), Trainerin für Biografiearbeit

Termin: 20.05.2026

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Café Auszeit, 1. OG

Kulinarischer Jahreskreis

Bei diesen monatlichen Kochevents werden Sie saisonale Speisen mit regionalen Gerichten zubereiten, genießen und wertvolle Tipps rund um das Thema Ernährung erhalten. Spaß und Geselligkeit kommen an den 12 Dienstagabenden ebenfalls nicht zu kurz.

Hinweis: Die Kurstermine können auch unabhängig voneinander gebucht werden. Bitte geeignete Gefäße mitbringen.

Referentin: Senta Förch

Termine:	Uhrzeit
12.01.2026 Fit ins neue Jahr mit Mealprep - gesundes Essen zu Hause vorbereiten und mit zur Arbeit nehmen	16:00 - 19:00 Uhr
03.02.2026 Wintergemüse - Blumenkohl, Rote Beete, Kohl und Co.	16:00 - 19:00 Uhr
03.03.2026 Leckere Gerichte mit Blattspinat, Süßkartoffeln und Feldsalat	16:00 - 19:00 Uhr
14.04.2026 Salatvariationen vegetarisch oder mit Fleisch und selbstgebackenem Brot	16:00 - 19:00 Uhr
05.05.2026 Schmackhafte Gerichte mit Spargel, Bärlauch und Erdbeeren	16:00 - 19:00 Uhr
Ort: Therapieküche, Zentral-BT	

Termine:	Uhrzeit
09.06.2026 Marmeladen und Smoothies aus Früchten der Saison, Dessertvariationen und Holunderblütenküchlein	16:00 - 19:00 Uhr
07.07.2026 Sommerliches Grillen mit und ohne Fleisch	16:00 - 19:00 Uhr
28.07.2026 Nudeln - selbstgemacht und bunt gefärbt	16:00 - 19:00 Uhr
15.09.2026 Kürbis im Mittelpunkt - verschiedene Gerichte rund um die bunte Herbstfrucht	16:00 - 19:00 Uhr
Ort: Therapieküche, Zentral-BT	

Termine:	Uhrzeit
13.10.2026 Einkehren nach einem herbstlichen Spaziergang mit warmen Eintöpfen und Suppen	16:00 - 19:00 Uhr
10.11.2026 Klassische deutsche Gerichte - Königsberger Klopse, Rindergulasch mit Wickelklößen Spätzle und Maultaschen	16:00 - 19:00 Uhr
08.12.2026 Es weihnachtet sehr: Vanillekipferl, Stollen, verschiedene Plätzchen	16:00 - 19:00 Uhr
Ort: Therapieküche, Zentral-BT	

Kundalini Yoga

Die besondere Kombination von dynamischen Übungen, bewusster Atemführung, Meditation und Entspannung hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Die entspannende Wirkung ist unmittelbar zu spüren, innere Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein. Der Kurs besteht aus drei Teilen:

1. Übungen aus dem Kundalini Yoga
2. Tiefe Entspannung
3. Meditation

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- Iso-/Yogamatte
- Kleines Kopfkissen
- Decke
- Getränk

Hinweis: Der Kurs baut nicht aufeinander auf, ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

Trainerin: Gisela Schäfer

Termine:
19.03. / 26.03. / 02.04. / 09.04. / 16.04. 2026
05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12. 2026

Wochentag und Uhrzeit: Donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Festsaal oder Café Auszeit, 1. OG

Lebe leichter

Leichter, unbeschwerter und einfacher leben – Lebe leichter ist ein Programm, das Ihnen hilft, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und Sie herausfordert, das Beste aus Ihrem Leben zu machen. An drei Abenden starten wir zu einem leichteren Leben für Körper, Geist und Seele.

An drei Abenden werden Ihnen die drei Aspekte des Lebe leichter-Konzepts nähergebracht:

1. Genial normal zum Wunschgewicht - Einführung
2. Gewohnheiten
3. Emotionaler Hunger

Die Inhalte der einzelnen Kurse finden Sie auf den nächsten Seiten.

Hinweis: Die Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden - eine regelmäßige Teilnahme ist jedoch zu empfehlen.

Referentin: Christel Simpfendörfer-Dürr, Lebe Leichter-Coach

Teil 1

Genial normal zum Wunschgewicht

Einführung in das Lebe leichter-Konzept:

- Du suchst nach einem genial, normalen Weg dein Wunschgewicht zu erreichen?
- Du möchtest die Fixierung auf Essen oder Nichtessen beenden und dir ein normales Essverhalten aneignen?
- Du suchst nach einem alltagstauglichen Programm, das du an deine Bedürfnisse anpassen kannst?

An diesem Abend lernst du die Grundbausteine von Lebe Leichter kennen und kannst sofort damit in deinen Alltag starten:
„Nicht das Essen muss sich ändern, ich muss mich ändern!“

Termin: 17.03.2026

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Lernwerkstatt, Haus 9

Teil 2

Gewohnheiten

„Je mehr gute Gewohnheiten du hast, desto leichter wirst du leichter.“
Welche Gewohnheiten sind hilfreich für ein leichteres Leben?
Wir überlegen, wie man schlechte Gewohnheiten erkennen und ablegen kann. Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise nach alternativen Handlungsweisen und der Entwicklung neuer Gewohnheiten.

Termin: 24.03.2026

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Lernwerkstatt, Haus 9

Teil 3

Emotionaler Hunger

„Schokolade wandert vom Mund übers Herz sofort auf die Hüfte.“
Woher kommen eigentlich Gelüste auf Essen zwischendurch? Ist das tatsächlich Hunger? Wir spüren immer mal wieder so ein aufkommendes Verlangen nach Gummibärchen, Schokolade, Eis, … - emotionaler Hunger.
Wir wollen Auslöser aufspüren, überlegen was für ein Bedürfnis dahintersteckt und uns Alternativen überlegen, um dauerhaft leichter zu bleiben.

Termin: 31.03.2026

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Lernwerkstatt, Haus 9

Line Dance

Was ist Line Dance?
Wie der Name schon sagt, wird Line Dance in Linien neben- und hintereinander getanzt. Jeder tanzt für sich und es wird keine zweite Person benötigt, was ein grosser Vorteil dieses Tanzstils ist!
Es gibt feste Choreographien, die oft auf ein bestimmtes Lied abgestimmt sind. Ebenso sind aber leichtere Einstiegstänze auf viele verschiedene Lieder tanzbar, die auch aus dem Non-Country-Bereich stammen können.
Der bekannteste Linedance ist der sog. „Freestyle“ (bei uns „Electric Slide“ genannt), der auch von jungen Leuten auf moderne Musik getanzt wird.

Linedance ist für alle Niveau- und Altersstufen perfekt geeignet und bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich:

- Die Bewegung verbessert die körperliche Fitness
- Schonendes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht
- Training des Herz-Kreislauf-Systems
- Positive Auswirkungen auf das Gehirn (Erlernen von Neuem und Gedächtnistraining)

Zu guter Letzt wird das Gemeinschaftsgefühl gestärkt und neue Kontakte geknüpft, denn bei diesem Tanzstil stehen Spass
und Geselligkeit stets im Vordergrund!

Referentin: Elke Bölz-Schock

Termine: 27.01. / 24.02. / 26.05. / 30. 06. / 28.07. / 29.09. / 27.10. / 24.11.2026

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Festsaal

Mindful Compassionate Parenting (MCP)

Mindful Compassionate Parenting ist ein Programm für Eltern mit Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen für den Familienalltag. Es befähigt dich, deine eigenen unbewussten Reaktionsmuster und Stressreaktionen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern.

Mindful Compassionate Parenting lässt Gelassenheit wachsen und bringt mehr Selbstvertrauen in dein Elternherz. Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl helfen dir und deiner Familie durch die täglichen Herausforderungen. Das Kultivieren des Positiven unterstützt eure Bindung und die Entfaltung der schönen Momente eures Familienalltages.

Referentin: Sandra Deistler, Achtsamkeitslehrerin für Mindful Compassionate Parenting (MCP)

Termin: 06.05.2026

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Lernwerkstatt, Haus 9

Nichtraucherseminar „BigMoment – Leben ohne Rauchen“

Können Sie sich vorstellen, nie mehr rauchen zu müssen, die Zigaretten nicht zu vermissen und sich dabei auch noch gut zu fühlen?
Die Nachteile und Risiken kennen Sie als Raucher*innen sehr gut, nur hilft es nicht beim Aufhören. Ebenso ist der rein körperliche Entzug nicht wirklich das Problem. Viele Raucher*innen sitzen stundenlang im Flugzeug oder am Arbeitsplatz und Raucherinnen rauchen während einer Schwangerschaft nicht. Was es wirklich so schwer macht aufzuhören ist ein Verlustgefühl - das Gefühl, ein Opfer zu bringen, etwas aufzugeben, auf etwas verzichten zu müssen und Lebensqualität zu verlieren. Nicht mehr Rauchen bedeutet etwas Schönes nicht mehr tun zu dürfen. Und genau hier setzt die Maßnahme an.

Bei diesem 6-stündigen Nichtraucherseminar erwartet Sie keine Therapie, keine Abschreckung und es werden keine Medikamente oder Hilfsmittel verwendet. Es wird genau analysiert, warum man raucht und aus welchen Gründen man bisher beim Aufhörversuch immer gescheitert ist. Ziel ist, ohne Verlustgefühl mit dem Rauchen aufzuhören, die Zigaretten nicht zu vermissen und sich dabei gut zu fühlen. Der Kursleiter ist selbst ehemaliger Raucher, der Kurs läuft sehr entspannt ab und selbstverständlich ist genügend Zeit für Zigarettenpausen eingeplant.

Referent: Joachim Powalla, Geschhäftsführer „BigMoment - Leben ohne Rauchen“

Hinweis: Die Zugangsdaten erhalten Sie nach der Anmeldung.

Termine: 05.02.2026 oder 14.10.2026

Uhrzeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Wird noch bekannt gegeben, ggf. auch online

Nordic Walking:
ein effektives Ganzkörpertraining

Nordic Walking ist ein ideales Bewegungsprogramm für Ausdauer, zur Kräftigung und zur Koordination. In diesem Kurs werden Sie die Technik des Nordic Walkings lernen und üben.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Wiedereinsteiger*innen geeignet.

Bitte mitbringen:

- Gute Schuhe (Walking- oder Joggingschuhe)
- Nordic Walkingstöcke (keine Wanderstöcke)
- Wetterangepasste Kleidung
- Getränk

Trainerin: Angela Schwehr

Termine:
13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 24 08. / 31.08. / 07.09. / 14.09. / 21.09. / 28.09. / 05.10. / 12.10. / 19.10. / 26.10.2026

Wochentag und Uhrzeit: Montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Albvereinshaus in Weinsberg

Neustart 2.0 – die Wechseljahre als Chance

NEU

Wer dachte, dass die Pubertät nicht zu toppen ist, wird oft nochmal von sich selbst überrascht.
Die Wechseljahre sind wie ein Überraschungsei: man weiß nicht, was man bekommt! Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, ein plötzliches Bedürfnis nach Ruhe oder Rotwein…
Aber keine Sorge: Du bist nicht alleine, definitiv nicht verrückt, sondern einfach „mittendrin statt nur dabei“.
In unserem kleinen Workshop zum Thema Wechseljahre gibt es unkomplizierte Yoga- & Atemübungen gegen die inneren Vulkanausbrüche, die (hoffentlich) wie eine angenehme Klimaanlage wirken. „Snack-dich-schlau“-Tipps zur Ernährung und einen wunderbaren Austausch ohne Scham, damit wir mit Lachfalten statt Sorgenfalten nach Hause gehen können.

Referentin: Iris Löwe, staatlich anerkannte Sporttherapeutin

Termin: 13.11.2026

Uhrzeit: 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Lernwerkstatt, Haus 9

Pilates zum Kennenlernen

NEU

Pilates ist ein wirksames Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Joseph Pilates hat das Training gezielt zur Verbesserung von Kondition und Haltung entwickelt.
Es führt zu einem guten Körpergefühl und bringt uns obendrein in Form. Ein regelmäßiges Training kräftigt die stabilisierende Muskulatur und beugt Verkürzungen vor.
Als schöner Nebeneffekt führt das Training zu mehr Balance und Beweglichkeit im Alltag und bringt Entspannung und Stressabbau mit sich. Denn Atem und Bewegung werden bewusst koordiniert und die Übungen präzise ausgeführt.
Eine positive Veränderung des Körpers ist bereits nach wenigen Trainingsstunden spürbar. Für Frauen und Männer in allen Altersstufen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Gymnastikmatte, zwei Handtücher, Getränk, evtl. rutschfeste Socken - in der Regel wird jedoch barfuß trainiert.

Trainerin: Yasmin Eisenblätter

Termine:
14.09. / 21.09. / 28.09. / 05.10. / 12.10. / 19.10.2026

Wochentag und Uhrzeit: Montags, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Festsaal

Power Pilates mit Faszienfitness – Workout für ein elastisches Bindegewebe und eine starke Körpermitte

Pilates ist ein Training, bei dem besonders die tiefen kleinen Muskeln in Bauch und Becken trainiert werden, die für die Haltung und eine starke Körpermitte zuständig sind. Bei unserem Training werden klassische Übungen aus dem Pilates mit Übungen aus dem Faszientraining kombiniert: unterstützt durch Tennisbälle, um Verspannungen und sogenannte Verklebungen zu lösen. Rückenschmerzen können ebenso gelöst und gelindert werden.

Gleichzeitig werden in jedem Training Übungen durchgeführt, um die Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule zu erhalten, sowie die Dehnfähigkeit unserer Faszien zu verbessern. Das Bindegewebe wird durch die komplexen und innovativen Übungen zusätzlich gestärkt. Die Bewegungsqualität steigert sich und ein besseres Körpergefühl und Körperbewusstsein stellt sich ein.

Power Pilates und Faszienfitness - kein Training von der Stange, das den Körper jung hält und Spaß macht!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk,
trainiert wird barfuß oder in Stoppersocken

Trainerin: Yasmin Eisenblätter

Termine:
02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12. / 14.12.2026

Wochentag und Uhrzeit: Montags, 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Festsaal

Power Yoga

In diesem BGM-Kurs finden Sie kraftvolle Übungen aus verschiedenen Yoga-Traditionen. Es werden die wichtigsten Muskelgruppen zum Schwitzen gebracht, um sich wieder „wohl in der eigenen Haut zu fühlen“. Eine kleine Entspannungseinheit am Ende rundet die Yogastunde ab.

Bitte mitbringen:

- Iso-/Yogamatte
- Handtuch
- Wasser
- Decke

Hinweis: Der Kurs baut nicht aufeinander auf, ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

Trainerin: Rita Höpfer

Termine:
04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 01.04.2026

Wochentag und Uhrzeit: Mittwochs, 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Yogaraum, Wimmentaler Straße 13, 74189 Weinsberg-Grantschen

R.E.S.E.T. – Sanfter Ausgleich des Kiefergelenks - Einzelanwendungen -

NEU

R.E.S.E.T. ist ein äußerst sanftes Verfahren, das auf den Ausgleich des Kiefergelenks abzielt. Durch leichte Berührungen im Gesicht werden die Kiefermuskeln sowie der gesamte Körper entspannt – ganz ohne Eingriff und völlig schmerzfrei.

Die Methode wirkt auf das gesamte Meridiansystem und trägt so zur Harmonisierung von Kopf bis Fuß bei.

Anwendungsgebiete:
Zähneknirschen, Beißen, Pressen, Kieferfehlstellungen, Zahnspangen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Rücken-, Nacken-, Hüft- und Kniebeschwerden, Verspannungen und vieles mehr.

Trainerin: Katharina Käser-Ströbel

Hinweis: Da es sich um Einzeltermine handelt, warten Sie bitte die Terminbestätigung ab. Auf Wunsch sind grundsätzlich auch Alternativtermine möglich. Bei Bedarf wenden Sie sich gerne an Ihr BGM-Team.

Termine:
04.03. / 05.03.2026

Uhrzeit: Zwischen 14:30 Uhr und 17:00 Uhr. Die genaue Uhrzeit wird nach der Anmeldung mitgeteilt.

Ort: Lernwerkstatt, Haus 9

Ruhe und Achtsamkeit in der Natur finden – Waldbaden

Ruhe und Achtsamkeit in der Natur finden – baden in der Atmosphäre des Waldes. Tauchen Sie bei diesem BGM-Angebot in die Umgebung und die Atmosphäre des Waldes ein! Alle Sinne werden angeregt und unterstützt durch Wahrnehmungsübungen. Achtsamkeit zu üben kann die Grundlage für Ihren Alltag werden. Lassen Sie sich einfach mal darauf ein.

Na, Lust bekommen? Dann melden Sie sich gleich zu einem Kurs an! Ruhe und Entspannung unterstützen Sie positiv bei Ihrer Gesundheitsvorsorge.

Hinweise:
Bringen Sie bitte einen kleinen Rucksack mit, in dem Sie Ihre Dinge des persönlichen Bedarfs, wie Wasserflasche mit Getränk für unterwegs mitnehmen. Sonnen- und Insektenschutz sind zu empfehlen. Persönliche sowie Allergiemedikamente für Ihren Notfall sollten Sie dabeihaben! Informationen diesbezüglich teilen Sie bitte der Kursleitung mit.

Tragen Sie bitte der Witterung angepasste Kleidung! Das Waldbaden findet bei Sonnenschein, aber auch bei trübem Wetter oder leichtem Regen statt. Bei schwierigen Witterungsverhältnissen oder Änderungen des Veranstaltungsortes wird die Kursleitung Sie kurzfristig informieren. Achten Sie deshalb bitte am Veranstaltungstag besonders auf Ihr E-Mail-Postfach, denn Sie erhalten von der Kursleitung eine Mail, über den aktuellen Stand.

Kursleitung: Stephan Schulze

Termine:	Uhrzeit
Frühlingswaldbaden: 28.04.2026	17:00 - 19:00 Uhr
Sommerwaldbaden: 07.07.2026	17:00 - 19:00 Uhr
Herbstwaldbaden: 15.09.2026	17:00 - 19:00 Uhr
Ort: Mönchswald auf dem Kayberg. Der genaue Treffpunkt wird nach der Anmeldung mitgeteilt.	

Selbstverteidigung und Fitness

NEU

Realistisch. Spaßig. Effektiv.

Du willst Dich sicher und selbstbewusst fühlen, fitter werden und in kritischen Situationen handlungsfähig bleiben? In diesem Kurs kombinieren wir funktionelles Fitnesstraining mit praxisorientierten Selbstverteidigungsmethoden. Durch spielerische und herausfordernde Übungen nähern wir uns realitätsnahen Szenarien - stets sicher, respektvoll und mit klaren Lernzielen.

Trainer: Sebastian Preiszler, Bewegungstherapeut

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportmatte, Getränk

Hinweis: Der Kurs baut nicht aufeinander auf, ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Eine regelmäßige Teilnahme wird empfohlen.

Termine: 22.09. / 29.09. / 06.10. / 13.10. / 20.10. / 03.11. / 10.11. 17.11. / 24.11. / 01.12.2026

Uhrzeit: Dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum A-Bau

Sträucher schneiden lernen

Egal ob blühend oder immergrün, Sträucher brauchen einen regelmäßigen Rückschnitt. Dieser hilft der Pflanze, neue Energie zu tanken und schließlich wieder in voller Pracht zu wachsen und zu gedeihen.

Inhalte:
- Richtige Auswahl der Werkzeuge
- Tipps zur Gehölzpflege
- Schneiden von Sträuchern und Gehölzen unter fachlicher Anleitung

Hinweis: Rebschere mitbringen, falls vorhanden.

Referent: Tobias Eble

Termine:
14.02.2026 (bei schlechtem Wetter 21.02.2026)

Uhrzeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Innenhof Werkfeuerwehr

Sich für Andere starkmachen: Persönliches Empowerment als Grundlage kraftvollen Handlens

In der beruflichen Begleitung von anderen Menschen ergeben sich für Fachkräfte immer wieder ähnliche Fragestellungen:

- Wie stärke **ich mich** für **dich**?
- Wie stärke **ich mich**, damit ich **dich** unabhängig von **mir** begleiten kann?
- Wie stärke **ich mich**, damit ich **dich** in **deiner** Kraft unterstützen kann?
- Wie stärke **ich mich**, damit ich mit **dir** in einen professionellen Kontakt treten kann?

Dabei kommt der Frage „Welcher Fähigkeiten bedarf es, um aus Lebensherausforderungen gestärkt hervorzugehen?“ besondere Bedeutung zu. Im Fokus stehen dabei die eigenen Ressourcen und Widerstandskräfte und die damit einhergehenden physischen und psychischen Schutz- und Selbstheilungsmechanismen. Die Fortbildung befasst sich mit der Entstehung und den Auswirkungen psychischer Power im Lebens- und Arbeitsalltag und zeigt Pfade persönlicher Resilienzförderung auf. Denn wer sagt, dass man nicht auch mal über sich selbst lachen darf, während man an sich arbeitet?

Inhalte:

- Aufbau einer Wahrnehmung und Beobachtung gegenüber sich selbst
- Überforderung vs. Empowerment – Selbstbefähigung als Grundlage für die Stärkung anderer Menschen
- Faktoren von Empowerment und Resilienz
- Möglichkeiten der Förderung positiver Emotionen und des Glücksempfindens

- Kraftvolle Stärkung von Empathie und Wirkmächtigkeit

Ziel der Fortbildung ist vor allem das Kennenlernen zentraler Ansatzpunkte für den Aufbau psychischer Power und Resilienz für die persönliche Gesundheitsaufrechterhaltung.
Die Fortbildung orientiert sich dabei an den Erfahrungen sowie den Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Referent: Dr. Dipl.-Psych., RN Fabian Nestor, Leitung der Psychologischen Beratungsstellen des Landkreises Karlsruhe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am psychologischen Institut der Universität Heidelberg, Ausbildung zum Gesprächspsychotherapeuten am Institut für Personzentrierte Psychologie Heidelberg.

Termine: 23.11. + 24.11.2026

Uhrzeit: 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Lernwerkstatt, Haus 9

Fortbildungspunkte RbP: 10 Punkte

Tanz dich fit!

Wer Spaß an Musik und Bewegung hat, ist hier genau richtig! Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen von längst vergessen geglaubten Vorkenntnissen. Ziel ist es nicht Tanzprofi zu werden, sondern Spaß zu haben und den Alltag etwas zu vergessen. Unterrichtet werden Cha-Cha-Cha, Rumba, Discofox und Walzer.

Hinweis: Bitte Getränk und geeignete Schuhe (keine Flip-Flops) mitbringen.

Trainer: Roland Loch

Termine:
30.03. / 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 01.06. / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06.2026

Uhrzeit: Montags, 20:15-21:45 Uhr

Ort: Festsaal

Toprope/Klettern

Schnupperklettern:
Du bist Kletterneuling und möchtest einfach mal ausprobieren was da so vor sich geht?
Beim Schnupperklettern sammelst du deine ersten Klettermeter und kannst testen, ob dir der Klettersport liegt.

Toprope:
Du möchtest das Klettern mit Seil gründlich und gewissenhaft lernen? Dann bist Du hier genau richtig! Beim Toprope Kurs erlernst du die Basics des Kletterns und Sicherns mit Seilsicherung von oben.

Hessigheim:
Die Halle wird langweilig und du wärst lieber in der Natur? Dann komm mit in die Hessigheimer Felsengärten. Voraussetzung: Sicheres Klettern in der Halle (mind. 5+) Toprope.

Vorstieg:
Du Kletterst im 5. - 6. Schwierigkeitsgrad und es wird dir langweilig? Du möchtest dich unabhängig von den eingehängten Toprope Seilen bewegen können? Du beherrschst das Sichern im Toprope?
Im Vorstiegskurs lernst du das Klettern und Sichern im Vorstieg.

Trainerinnen: Lisa Schlesinger und Stephanie Grigo

Termine: Werden auf Anfrage vereinbart, bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Team der Personalentwicklung.

© Freepik

© Freepik

Töpfern nach Herzenslust!
Handwerk, Werk der Hand, beseelt von der Seele, geleitet vom Verstand

Während des Kurses können Sie aktiv gestalten, kreativ werden, farbliche Akzente setzen, die Welt um sich herum vergessen und in die Welt des Töpferns eintauchen.

Die Inhalte des Kurses werden an die Bedürfnisse, das Tempo und die Wünsche der Teilnehmenden angepasst. Ich freue mich auf entspannte Abende mit Gleichgesinnten in der Töpferei Hasenmühle in Weinsberg.

Hinweis: Der Kurs baut nicht aufeinander auf, ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Die Themen der einzelnen Termine sind Angebote für Anfänger*innen und Interessierte.
Für Profis gilt: Free your mind!

Kursleitung: Maja Donald-Blezinger

Termine:	**Uhrzeit**
Arbeiten mit der Plattenpresse Relief und Hohlkörper Donnerstag, 21.05.2026	17:00 - 19:00 Uhr
Arbeiten mit lederharten Rohlingen Donnerstag, 11.06.2026 * Info für Wiederholungskursteilehmende: Neue Formen im Angebot!	17:00 - 19:00 Uhr
Schrühware: mit Fayence oder Majolika-Farben gestalten Donnerstag, 02.07.2026	17:00 - 19:00 Uhr
Glasurenworkshop - Farbe und Glanz, Akzente setzen Donnerstag, 16.07.2026	17:00 - 19:00 Uhr
Ort: Töpferei Hasenmühle	

Wald- und Wiesenkräuter kennen und schätzen

Die Natur schenkt uns einen kostbaren Schatz zur Unterstützung unseres Wohlbefindens. Während eines ca. einstündigen Spaziergangs lernen wir heimische Wild- und Heilkräuter kennen.

Im Anschluss werden wir die gesammelten Kräuter verarbeiten. Wir lernen Rezepte aus der Wildkräuterküche und Anwendungsbeispiele für die Hausapotheke kennen.

Hinweis: Bitte wetterfeste Kleidung tragen. Die einzelnen Termine bauen nicht aufeinader auf und können auch einzeln gebucht werden.

Referentin: Karola Engelhardt, Phytoexpertin

Termine:	**Uhrzeit**
Frühjahrskräuter Donnerstag, 16.03.2026	14:00 - 17:00 Uhr
Sommerwiese Dienstag, 08.06.2026	14:00 - 17:00 Uhr
Herbststrauß Dienstag, 05.10.2026	14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz P_2 an der Gärtnerei	

Yin Yoga – Online

Im Gegensatz zu dynamischen und kräftigenden Yogastilen, wie Vinyasa oder Hatha, ist Yin Yoga ein ruhiger und meditativer Yogastil. Dieser wird hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert.

Die verschiedenen Positionen werden dabei meist einige Minuten lang gehalten, um eine tiefe Dehnung der Muskel- und Gewebsschichten zu erlangen. So können innere Blockaden und Verspannungen von Körper und Geist gelöst werden. Yin Yoga ist perfekt geeignet für alle, die tiefe Entspannung und Ruhe suchen.

Hinweis: Der Kurs baut nicht aufeinander auf, ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich.

Trainerin: Iris Löwe
Sporttherapeutin, Fitness- und Yogalehrerin

Termine:
23.09. / 30.09. / 07.10. / 14.10. / 21.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11.2026

Wochentag und Uhrzeit: Mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Online - den Link erhalten Sie nach der Anmeldung

Zumba® – Das etwas andere Fitnesstraining

Perfekt für alle! Jeder Zumba® Kurs bringt Leute zusammen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben.

Und so funktioniert‘s:
Bei uns empfindet man das „Workout“ gar nicht als solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn Sie die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen gepackt haben, verstehen Sie, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Mega effektiv? Ja! Megaspaß? Aber sowas von Ja!

Vorteile:
Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn Sie aus dem Kurs kommen, sprühen Sie nur so vor Energie und fühlen sich einfach toll!

Bitte mitbringen:
- Sportschuhe
- Bequeme Sportkleidung

Trainerinnen: Erica Macan (Standort Weinsberg)
Heike Schon (Standort Ludwigsburg)

Termine:
03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03. / 14.04. / 21.04. / 28.04. /
05.05. / 12.05. / 19.05.2026

Wochentag und Uhrzeit: Dienstags, 18:15 - 19:15 Uhr

Ort: Festaal

Termine:
04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 15.04./ 22.04. /
29.04.2026

Wochentag und Uhrzeit: Mittwochs, 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Tagesklinik Ludwigsburg

BGM-Angebote im Zentrum für Psychische Gesundheit (ZfPG)

FITNESSRAUM IN SCHWÄBISCH HALL

Der Fitnessraum in Schwäbisch Hall steht allen Mitarbeitenden des Zentrums für Psychische Gesundheit (ZfPG) zur Verfügung und ermöglicht einen perfekten, körperlichen Ausgleich zum anstrengenden Arbeitsalltag.

Location
Fitnessraum im 3. OG

Öffnungszeiten
Täglich, zwischen 17:00 und 23:00 Uhr

Ansprechperson
Für die erstmalige Nutzung und bei Fragen: Marc Engelhardt
Telefon -5371 | m.engelhardt@klinikum-weissenhof.de

Aqua-Cycling im Schenkenseebad

Aqua-Cycling ist eine Wassersportart für ein effektives Fitnesstraining. Es verbindet die positiven Eigenschaften des Radfahrens an Land mit den vorteilhaften und entlastenden Eigenschaften des Wassers. Beim Aqua-Cycling wird die Auftriebswirkung des Wassers für ein erfolgreiches Ganzkörpertraining genutzt. Die Bewegungen im Wasser bringen zu anregender Musik viel Spaß und wirken straffend auf Bauch, Beine und Po.

Bei einem regelmäßigem Training verbessert Aqua-Cycling die Ausdauer und die Leistungsfähigkeit des Herzkreislaufsystems. Beim Fahren im Wasser sitzen Sie fest und rückenschonend auf dem Aqua-rider-Rad. Der Kurs wird von speziell ausgebildeten Aqua-Fitness-Trainer*innen des Schenkenseebads geleitet.

Die Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt. Der Kurs besteht aus 10 Terminen. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt, deshalb ist eine Anmeldung notwendig. Alle Teilnehmenden erhalten zusätzlich gegen Pfand eine Karte auf der 10 Eintritte à 1,5 Stunden gespeichert sind. Das BGM bezuschusst dieses Angebot zu 100%.

Bitte mitbringen:
- Bade- und Duschsachen

Hinweis: Der Eintritt ins Hallenbad ist inbegriffen. Für die Teilnahme sind geeignete Badeschuhe erforderlich. Diese können direkt an der Kasse des Schenkenseebads oder in einem Sportgeschäft erworben werden.

Termine:
07.01. / 14.01. / 21.01. / 28.01. / 04.02. / 11.02. / 18.02. / 25.02.
04.03. / 11.03.2026

Ort: Schenkenseebad Schwäbisch Hall

Fußreflexzonenmassage – Einzelanwendung

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Massagetechnik, bei der durch spezielle Griffe Reize auf die Reflexzonen am Fuß ausgeübt werden, welche wiederum in einer Wechselwirkung zum gesamten Körper stehen. Die lindernde und wohltuende Massage wirkt sich positiv auf die Durchblutung sowie den Lymphabfluss im gesamten Körper aus.

Weitere Anwendungsgebiete:

- Verspannungen
- Migräne, Kopfschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Stressabbau

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
Pro Person wird jeweils nur ein Termin vergeben.

Trainerin: Tanja Kaiser-Burgard

Termine:
21.01. / 28.01. / 04.02. / 11.02. / 25.02. / 04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03. / 01.04.2026

Wochentag und Uhrzeit: Mittwochs, 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: Raum 2.009 (2. Stock, Station S71), ZfPG SHA

Klangschalenmassage – Einzelanwendung

Bei der Klangschalenmassage werden spezielle Therapie-Klangschalen auf oder um den Körper platziert und mit einem Klöppel in Schwingung gebracht. Die Vibrationen der Klangschalen übertragen sich zuerst auf die Körperflüssigkeit, dann auf sämtliche Körperstrukturen und führen zu einer tiefen Entspannung.

Zielsetzung und Wirkung:

- Verbesserung der Durchblutung des gesamten Körpers
- Unterstützende Wirkung bei Schlafstörungen, Nervosität, depressiven Verstimmungn und beim Stressabbau
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Stärkung des Selbstbewusstseins, der Kreativität und Motivation
- Verspannungen/Blockaden und Verhärtungen von Muskeln und Faszien werden gelockert bzw. gelöst, Schmerzen gelindert
- Beitrag zur Gesundheitsförderung und Harmonisierung

Voraussetzung zur Teilnahme an einer Einzelanwendung:
Die Indikation zur Teilnahme an einer Einzelanwendung sind akute Schmerzen/akuter Stress o.ä.

Hinweis: Bitte angenehme Kleidung tragen und eine Wolldecke oder idealerweise ein Spannbetttuch mitbringen. Da es sich um Einzeltermine handelt, warten Sie bitte die Terminbestätigung ab. Die genaue Uhrzeit wird nach Anmeldung mitgeteilt.

Trainerin: Cornelia Winter, Klangmassagepraktikerin

Termine:
12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 16.02. / 02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12.2026

Uhrzeit: zwischen 11:00 und 16:00 Uhr

Ort: Bekanntgabe nach Anmeldung

Kreative Biografiearbeit im ZfPG

Biografiearbeit - das bedeutet für einen Moment den Alltag zu unterbrechen und innezuhalten: Ich richte einen ressourcenorientierten Blick auf die Vergangenheit, reflektiere die Gegenwart und gestalte aktiv und kreativ die Zukunft.

In diesem Workshop gewinnen Sie einen wertschätzenden, annehmenden Blick auf Ihren Lebensweg und unterstützen hierdurch Ihre Gesundheit und Lebensfreude. Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, sich der eigenen Geschichte und der Geschichte der anderen Teilnehmenden selbstbestimmt, wohlwollend und verspielt zuzuwenden und sich von persönlichen „Kreativschätzchen“ überraschen zu lassen.

Referentin: Sandra Deistler, Dipl. Kunsttherapeutin (FH),
Trainerin für Biografiearbeit

Termin: 10.06.2026

Uhrzeit: 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Konferenzraum, ZfPG SHA

Kulturwanderung

Ein schöner Spaziergang durch den Stadtpark führt ca. 30 Minuten vom Stadtzentrum Schwäbisch Hall zum ehemaligen Kloster Großcomburg. Die ausgedehnte burgartige Anlage der ehemaligen Benediktiner lädt uns dort zur Besichtigung ein. Ganz in der Nähe säumt die Basilika Kleincomburg unseren Weg, hoch zum Haller Hausberg dem „Einkorn“. Auf dem 510 Meter hohen Aussichtsberg halten wir Einkehr im Biergarten des Gasthauses Einkorn.
Der Rückweg führt uns dann in die Kunsthalle Würth, worin wir uns von weltberühmten Kunstwerken aus der Sammlung Würth inspirieren lassen.
Die Wanderung ist ca. 11 km lang und beinhaltet ca. 250 m Höhenunterschied.

Bitte mitbringen:
- Wetterentsprechende Kleidung
- Festes Schuhwerk
- Vesper und Getränk

Ansprechperson: Angela Schwehr

Termin: 17.09.2026

Uhrzeit: 09:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof, Schwäbisch Hall, Parkplatz

R.E.S.E.T. – Sanfter Ausgleich des Kiefergelenks - Einzelanwendungen

NEU

R.E.S.E.T. ist ein äußerst sanftes Verfahren, das auf den Ausgleich des Kiefergelenks abzielt. Durch leichte Berührungen im Gesicht werden die Kiefermuskeln sowie der gesamte Körper entspannt – ganz ohne Eingriff und völlig schmerzfrei.

Die Methode wirkt auf das gesamte Meridiansystem und trägt so zur Harmonisierung von Kopf bis Fuß bei.

Anwendungsgebiete:
Zähneknirschen, Beißen, Pressen, Kieferfehlstellungen, Zahnspangen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Rücken-, Nacken-, Hüft- und Kniebeschwerden, Verspannungen und vieles mehr.

Referentin: Katharina Käser-Ströbel

Hinweis: Da es sich um Einzeltermine handelt, warten Sie bitte die Terminbestätigung ab.

Termine: 13.01. / 20.01. / 27.01. / 03.02.2026

Uhrzeit: 16:15 - 17:15 Uhr

Ort: Wird nach der Anmeldung mitgeteilt

Yoga für Anfänger*innen – entspannt und flexibel durch den Tag!

Yoga für Anfänger*innen richtet sich an Neulinge im Yoga und an alle, die sanfte Yoga-Übungen schätzen.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches dazu dient, die Muskulatur zu stärken, Verspannungen abzubauen sowie den Körper geschmeidig und elastisch zu halten. Die integrierten Atem- und Entspannungstechniken können Stress lindern und tragen zur geistigen und emotionalen Ausgeglichenheit bei.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine warme Decke mitbringen. **Max.:** 8 Mitarbeitende

Trainerin: Tanja Kaiser-Burgard

Termine:
19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 23.02. / 02.03.2026

Wochentag und Uhrzeit: Montags 16:30 - 17:45 Uhr

Ort: Bekanntgabe nach Anmeldung

Trainingsangebote am Arbeitsplatz und teambildende Maßnahmen

Trainingsangebote am Arbeitsplatz

Diese Trainingsangebote können direkt am Arbeitsplatz wahrgenommen werden und sind darauf ausgelegt, häufig genannten Problemen wie Stress oder Rückenschmerzen entgegenzuwirken.

Bei diesen Angeboten liegt der Fokus darauf, dass sie arbeitsplatznah und ohne großen Aufwand und Vorbereitung direkt vor Ort durchführbar sind. Termine können individuell mit den Trainer*innen bzw. Referent*innen vereinbart werden.

Stressreduktion

- Progressive Muskelentspannung
- Entspannungsverfahren
- Blitzentspannung am Arbeitsplatz
- Meditation
- Klangreise

Haltungs- und Rückenbeschwerden

- Rückenschule
- Yoga

Teambildende Maßnahmen

Teambildende Maßnahmen nehmen beispielsweise eine ganze Abteilung/Station wahr. Hier stehen der Spaß und der Teamgedanke im Vordergrund! Teambildende Maßnahmen sind z. B. Bogenschießen oder Toprope-Klettern.

Details erfahren Sie bei der Personalentwicklung.

Ansprechpersonen

Marcel Reinhardt | Leitung Personalentwicklung
Telefon -6013 | m.reinhardt@klinikum-weissenhof.de

Carina Kurz | Personalentwicklung
Telefon -4212 | c.kurz@klinikum-weissenhof.de

Anmeldeformular BGM

Die Anmeldung erfolgt an die Personalentwicklung:

Fax: 07134 75-6093
E-Mail: m.reinhardt@klinikum-weissenhof.de
c.kurz@klinikum-weissenhof.de
Hauspost: an die Personalentwicklung |
bevorzugt wird die Anmeldung über die **Software Publish**

Nachname, Vorname

Abteilung / Station / Bereich

Anmeldung für Kurs / Workshop

Hinweis:

Sie bekommen jährlich bis zu 8 Fortbildungsstunden für die Teilnahme an Kursen/Seminaren des BGM als Arbeitszeit anerkannt.

Datum des Kurses / Workshops

Datum Unterschrift Antragsteller*in

Datum Unterschrift direkte*r Vorgesetzte*r

Datum Unterschrift Abteilungs-/Klinikleitung

BONUSPROGRAMM DES BGM

Kurs/Workshop/Vortrag	Datum	Unterschrift Referent*in

BONUSPROGRAMM DES BGM

Kurs/Workshop/Vortrag	Datum	Unterschrift Referent*in

BONUSPROGRAMM DES BGM

Kurs/Workshop/Vortrag	Datum	Unterschrift Referent*in

Klinikum am Weissenhof

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Ansprechpersonen

Marcel Reinhardt | Leitung Personalentwicklung
Telefon 07134 75-6013 | m.reinhardt@klinikum-weissenhof.de

Carina Kurz | Personalentwicklung
Telefon 07134 75-4212 | c.kurz@klinikum-weissenhof.de