

# CariFit - Mach mit!

Angebote zur Gesundheitsförderung für Mitarbeitende



Fortlaufende - BGM- Präventionsangebote in den Bereichen: Bewegung, Ernährung, Psychische Gesundheit und Entspannung

## Jeden Dienstag: „Lauftreff - Dutzentleichen“

„Ein ganz einfaches Konzept“: Ohne Anmeldung, ohne Vereinsmitgliedschaft und kostenlos kann man jederzeit bei den wöchentlichen Lauf-Treffs mitmachen.

Wann: Jeweils dienstags um 16.30 Uhr  
Treffpunkt: Auf dem Wohnmobilparkplatz an der Münchner Straße (direkt neben dem Kongresshotel).  
Leitung: Renè Malz, Team Gesundheit

Yoga Kurs im Caritas-Seniorenzentrum St. Willibald  
Kosten, Uhrzeit und Anmeldung direkt über :  
[andrea.rupprecht@caritas-nuernberg.de](mailto:andrea.rupprecht@caritas-nuernberg.de)

Bei Interesse:  
Rauchentwöhnung „In sechs Stunden zum Nichtraucher“  
> ab 10 Anmeldungen jederzeit möglich

Jeden ersten Donnerstag im Monat - Obsttag  
Obsttag in den Einrichtungen des Caritasverbandes Nürnberg e.V. - jeder Mitarbeiter bekommt kostenlos Obst zur Verfügung gestellt.



Jahres - BGM- Präventionsangebote in den Bereichen: Bewegung, Ernährung, Psychische Gesundheit und Entspannung

Montag, 8. Januar bis 5. März 2018: Qi- Gong Kurs  
Kosten, Uhrzeit und Anmeldung direkt über :  
[peter.meusch@caritas-nuernberg.de](mailto:peter.meusch@caritas-nuernberg.de)

Donnerstag, 11. Januar - (9 Folgetermine) 2018: Yoga- Kurs  
Kosten, Uhrzeit und Anmeldung direkt über :  
[martina.berendes@caritas-nuernberg.de](mailto:martina.berendes@caritas-nuernberg.de)

Donnerstag, 8. Februar 2018: Qi- Gong Kurs  
Wann: immer donnerstags von 16.30 bis 17.30 Uhr  
Wo: Familienzentrum des Kinder- und Jugendhaus Stapf  
Kosten: 10 Euro für 10 Einheiten  
Anmeldung bis 31.1.2018 über [elke.schwarz@caritas-nuernberg.de](mailto:elke.schwarz@caritas-nuernberg.de)

Montag, 19. Februar 2018 : Schnupperbouldern  
Wann: 17 Uhr  
Wo: Café Kraft, Gebertsstraße 9, 90411 Nürnberg

Samstag, 24. Februar 2018: Skitage in Tirol  
Wann: 5.15 Uhr, Abfahrt ab NUE  
Wo: St. Johann  
Kosten: 72,99 Euro (22,99 Rückerstattung)

Mittwoch, 21. März 2018: Bowling Cup  
Wann: 17 Uhr  
Wo: Bowling World Nürnberg, Bayreuther Str. 20  
Kosten: 2 Euro Leihgebühr für Schuhe

Samstag, 7. April 2018: Frühjahrslauf des Post SV  
Wo: Dutzentleichen am Volksfestplatzgelände

Donnerstag, 19. April 2018: Tagesseminar „Resilienz- Kleine Schritte zu großer Widerstandskraft“  
Wo: Caritas-Berufsfachschule, Straßburger Str. 14  
Kosten, Uhrzeit und Anmeldung direkt über :  
[martina.berendes@caritas-nuernberg.de](mailto:martina.berendes@caritas-nuernberg.de)



Mittwoch, 9. Mai 2018: Schnupperbouldern  
Wann: 17 Uhr  
Wo: Café Kraft, Gebertsstraße 9, 90411 Nürnberg

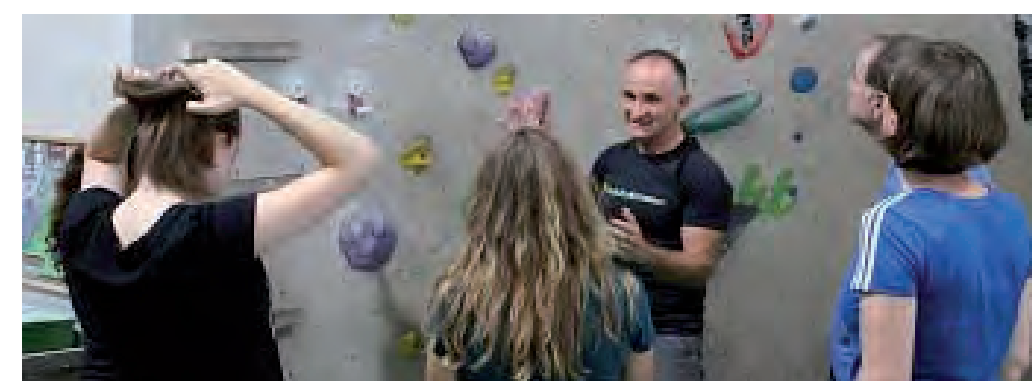
Samstag, 9. Juni 2017: Wandertag  
Wann: 9 Uhr  
Wo: Wanderung in der „Fränkischen Schweiz“

Samstag, 23. Juni 2018: Klettergarten  
Wo: Erlebniswald Brombachsee

Montag, 2. Juli 2018: Tagesseminar „Achtsam sein“  
Wo: Caritas-Berufsfachschule, Straßburger Str. 14  
Kosten, Uhrzeit und Anmeldung direkt über :  
[martina.berendes@caritas-nuernberg.de](mailto:martina.berendes@caritas-nuernberg.de)

Samstag / Sonntag, 20. - 22. Juli 2018: Hüttentour Hans Berger Haus  
Wo: Wilder Kaiser/ Kufstein in Tirol

Dienstag, 24. Juli 2018: B2 Run Firmenlauf  
Wann: ca. 18 Uhr  
Wo: Dutzentleichen/ Stadion Nürnberg



Montag, 6. August 2018: Schnupperbouldern  
Wann: 17 Uhr  
Wo: Café Kraft, Gebertsstraße 9, 90411 Nürnberg

Sonntag, 23. September 2018: Seenland- Staffellarathon  
Wo: Pleinfeld am Brombachsee

Mittwoch / Donnerstag 19/ 20. September und Montag / Dienstag 22/ 23. Oktober: Kinästhetik Grundkurs  
Wann: 9 - 16.30 Uhr  
Wo: Caritas-Senioren- und Pflegeheim St. Martin

Mittwoch, 3. Oktober 2018: Sportscheck- City Lauf  
Wo: Start vor dem Opernhaus

Mittwoch, 17. Oktober 2018: Gesundheitstag im Kinder- und Jugendhaus Stapf  
Wann: 9 bis 16 Uhr  
Wo: Caritas-Kinder- und Jugendhaus Stapf

Mittwoch, 14. November 2018: Schnupperbouldern  
Wann: 17 Uhr  
Wo: Café Kraft, Gebertsstraße 9, 90411 Nürnberg

Donnerstag, 29. November 2018: 2ter Altenhilfe Bowling Cup  
Wann: 17 Uhr  
Wo: Bowling World Nürnberg, Bayreuther Str 20  
Kosten: 2 Euro Leihgebühr für Schuhe

Anmeldung: Wenn nicht anders beschrieben; können Sie sich **ab sofort** zu allen Angeboten unter: [team.gesundheit@caritas-nuernberg.de](mailto:team.gesundheit@caritas-nuernberg.de) **anmelden!!!**

Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Angebotserweiterungen werden gesondert ausgeschrieben!

## Weitere Information/Anmeldung:

0911 / 23 54 124 oder [team.gesundheit@caritas-nuernberg.de](mailto:team.gesundheit@caritas-nuernberg.de)

### Firmenrabatt

Auf alle Heimsportgeräte, Fahrräder, Fahrradzubehör, Fahrrad- und Outdoorbekleidung 10 % Rabatt auf nicht reduzierte Ware und 5% Rabatt auf reduzierte Ware der Firma Zweirad Stadler.



### Förderung der Caritas:

Gerne unterstützt der Caritasverband Ihr gesundheitliches Engagement und wertet pro Kurseinheit jeweils 50 % als Arbeitszeit, bis zu einem Gesamtwert von 15 Stunden pro Kalenderjahr.



### Mitgliedschaft Post SV

Der monatliche Mitgliedsbeitrag wird zur Hälfte vom Arbeitgeber getragen. Die Aufnahmegebühr entfällt und den ersten Monat trainieren Sie gratis. Hinweis: Die Kostenbeteiligung ist eine freiwillige Leistung des Dienstgebers, die keine betriebliche Übung entfaltet.



### Ermäßigter Eintritt Nürnberg-Bad

Karte können über das Team Gesundheit erworben werden. Die Karte ist gültig für 90 Minuten im Hallenbad Nordost-, Südstadt- und Langwasser und als ganztägiger Eintritt in allen Freibädern sowie dem Hallenbad Katzwang.



**Bewegung** | | **Lauf-**  
**treff** | **Skitage** | **Bouldern** |  
**Bowling** | **HiRoRun** | **Rad-**  
**tour** | **Post SV Frühjahrslauf**  
| **Wandertag** | **Kletter-**  
**garten** | **Kinästhetik**  
**Grundkurs** | **B2Run** | **Hüt-**  
**tentour** | **Seenland-**  
**marathon** | **Zumba**  
| **Entspannung** | | **Yoga** |  
**Barfußweg** | **QiGong** | **Brom-**  
**bachsee** | **Psychische**  
**Gesundheit** | **Selbst-**  
**verteidigung** | **Oasentage** |  
**Ernährung** | | **Gesund-**  
**heitstage** | **Obsttage** |

## Aktuelles



### Bouldern

## Liebe MitarbeiterInnen

Das nächste „Schnupper-Bouldern“ für Caritas-Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter findet am

**Montag, 31. Juli 2017 um 17.00 Uhr**

im  
**Cafe Kraft**  
**Geberstraße 9**  
**90411 Nürnberg**

statt.

**Bouldern** (engl. Boulder = Felsblock) ist das Klettern ohne Klettergurt und ohne Kletterseil an Felsblöcken, Felswänden oder künstlichen Kletterwänden in Absprunghöhe.

Es besteht die Möglichkeit diese Sportart unter Anleitung einmal auszuprobieren. Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen begrenzt.

**Anmeldung unter:** [team.gesundheit@caritas-nuernberg.de](mailto:team.gesundheit@caritas-nuernberg.de)

**Mitzubringen:** bequeme Sportkleidung und gute Laune

Es handelt sich hier um eine PRIVATE VERANSTALTUNG die lediglich über das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Caritas organisiert wird. Der Caritasverband Nürnberg e.V. übernimmt keinerlei Haftung für Körper- oder Sachschäden.

# caritas