

## **PUR VITAL GESUNDHEITSPROGRAMM 2016**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Gesundheitsprogramm geht in die nächste Runde. Auch in diesem Jahr bieten wir wieder Vorträge und Sportkurse für Sie an. Abgerundet wird das Angebot durch eine gesunde Pausenverpflegung und den Fitnessraum (fall vorhanden) in Ihrer Einrichtung.

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen. Nutzen Sie die Chance, Ihre Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

### **Ansprechpartner und Anmeldung**

#### **Wie melde ich mich für Veranstaltungen an?**

1. Sie sind motiviert und bereit an einer Maßnahme teilzunehmen.
2. In den Häusern liegen Listen aus, in die Sie sich für die Angebote eintragen können. Für manche Kurse und Schulungen ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Melden Sie sich daher bitte nur an, wenn Sie sicher an der Veranstaltung teilnehmen werden.
3. Alle wichtigen Informationen werden vor dem Start noch einmal bekannt gemacht.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte jederzeit an

**Gabi Murner**  
**Personalmarketing**

**Tel: 0 80 36/90 851-13**  
**E-Mail: [personal@pur-vital.de](mailto:personal@pur-vital.de)**

# Impuls

## Vortrag: Stress – Warnsignale bei mir und bei anderen. Was kann ich tun?

**Inhalt:** Der Trainer unterstützt Sie, Wege zu Ihren individuellen Stärken und Fähigkeiten zu finden und gleichzeitig Ihre Ziele zu erreichen. Sie lernen, Ihre Grenzen wahrzunehmen, „Schlechte Tage“ zu guten Tagen zu machen und Strategien, um mental aufzutanken und positive Auswirkungen auf den Körper zu erkennen.

<b>Termine:</b>	Bergen	14.04.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Oberaudorf	12.05.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Trostberg	31.05.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Straubing	09.06.2016	13:00 Uhr	Veranstaltungsraum
	Traunreut	15.06.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Garching/Alz	28.06.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum

**Dauer:** Ca. 2 Stunden

**Teilnehmerzahl:** Ca. 12 – 15 Personen

## **Vortrag: Achtsam leben, Stress reduzieren – es wirkt!**

**Inhalt:** Manchmal sind es die einfachen Dinge, die große Veränderungen bewirken – Achtsamkeit gehört dazu. Statt im Außen nach Anti-Stress-Strategien zu suchen, erkennen Sie im Workshop Ihre eigenen Fähigkeiten der Stressbewältigung. Sie entdecken, wie eine achtsame Haltung neue Gelassenheit und innere Ruhe in Ihr Leben bringt. Dabei stehen alltagstaugliche Übungen im Mittelpunkt, so dass Sie die Praxis der Achtsamkeit am Alltag selbstständig weiterführen können.

<b>Termine:</b>	Bergen	28.09.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Oberaudorf	29.09.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Traunreut	11.10.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Trostberg	12.10.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Garching/Alz	13.10.2016	13:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Straubing	19.10.2016	13:00 Uhr	Veranstaltungsraum

**Dauer:** Ca. 2 Stunden

**Teilnehmerzahl:** Ca. 12 Personen

# Sportliches Miteinander

## Kurs: Yoga

**Inhalt:** Yoga ist ein uraltes indisches System zur Schulung von Körper und Geist. Bei der Yogapraxis wird jede Bewegung und Position des Körpers mit höchster Aufmerksamkeit bis ins Detail beobachtet. Die gesteigerte Präzision in den Haltungen entlastet die Wirbelsäule und Gelenke und kann körperliche Probleme und Stresssymptome verhindern oder mindern.

<b>Termine:</b>	Traunreut	Donnerstags, ab 03.03.2016 8 Termine	13:30 - 14:45 Uhr
	Oberaudorf	Freitags, ab 15.04.2016 8 Termine	14:30 - 16:00 Uhr
	Trostberg	Donnerstags, ab 13.10.2016 8 Termine	14:00 - 15:15 Uhr
	Bergen	Freitags Ab 28.10.2016 7 Termine	13:30 -15:00 Uhr
	Garching/Alz	Freitags Ab 21.10.2016 6 Termine	15:00 -16:15 Uhr

**Dauer:** 1 bis 1,5 Stunden

**Teilnehmerzahl:** Max. 12 Teilnehmer

## **Kurs: Rückenschule**

**Inhalt:** In unserem Alltag ist der Rücken mit seinen Muskeln und Bändern oft nur einer einseitigen Belastung ausgesetzt. Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule. Wir zeigen Ihnen ausgewählte Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

<b>Termine:</b>	Bergen	Montags, ab 15.02.2016 8 Termine	13:30 - 14:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Garching/Alz	Mittwochs, ab 23.03.2016 8 Termine	15:00 - 16:30 Uhr	Veranstaltungsraum
	Trostberg	Montags, ab 18.04.2016 8 Termine	14:00 - 15:00 Uhr	Veranstaltungsraum
	Oberaudorf	Termine folgen in Kürze		Veranstaltungsraum
	Straubing	Donnerstags, ab 08.09.2016 6 Termine	13:00 - 14:00 Uhr	Veranstaltungsraum

**Dauer:** 1 bis 1,5 Stunden

**Teilnehmerzahl:** Max. 10 Teilnehmer

# Fit vor Ort

## Fitnessraumnutzung

In unseren Häusern Garching/Alz, Trostberg und Traunreut sind Fitnessräume vorhanden. Diese können von den Mitarbeitern an den nachfolgenden Öffnungszeiten kostenlos genutzt werden. Voraussetzung für die Nutzung der Geräte ist eine abgeschlossene Vereinbarung zur Nutzung der Fitnessgeräte und die dazugehörige Geräteeinweisung durch einen Physiotherapeuten. Bitte geben Sie Ihrer Hausleitung Bescheid, dass Sie eine Geräteeinweisung wünschen, diese wird sich um einen entsprechenden Termin kümmern.

Während der folgenden Zeiten sind die Räume in den Häusern für Mitarbeiter geöffnet:

Haus	Öffnungszeiten	
Garching/Alz	Mo	18:00 bis 20:00 Uhr
	Di	15:00 bis 17:00 Uhr
	Mi	16:00 bis 18:00 Uhr
	Do	13:30 bis 15:30 Uhr
	Fr	12:00 bis 14:00 Uhr
Trostberg	Mo - Fr	13:30 bis 15:30 Uhr
Traunreut	Mo - Fr	13:30 bis 15:30 Uhr

## Man ist, was man isst

### Pausenverpflegung

Ausgewogenes Essen und Trinken hält fit und hilft, die täglichen Anforderungen im Berufsalltag gut zu bewältigen. Seit mehreren Jahren bietet PUR VITAL in den Häusern eine kostenlose Pausenverpflegung an. Vormittags und nachmittags steht das Angebot in den Personalaufenthaltsräumen für alle Mitarbeiter bereit. Für die Nachtschicht wird ebenfalls ein Angebot vorgehalten.

Die Grundlage für unseren Standard der Pausenverpflegung bilden die 10 Regeln der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung). Vier Komponenten sollten dabei in einer gesunden Pausenverpflegung vorhanden sein: Getreide (am besten Vollkornprodukte), Milch/Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie leichte Getränke. Denn so wird der Körper optimal mit vielen gesunden Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen versorgt und bekommt genug neue Kraft für die Herausforderungen der täglichen Arbeit.