

QuE-PRÄVENTIONSPROGRAMM FÜR MFA



ENTSPANNUNG

Zwischendurch mal „abschalten“



Um den Herausforderungen des Alltags zu begegnen, benötigen wir Freude und Motivation, aber auch Gelassenheit. Lassen Sie die Seele baumeln und tanken Sie neue Energie in den Entspannungskursen. Finden Sie zu innerer Ausgeglichenheit und Harmonie zurück.

Resilienz – Balsam für das seelische Immunsystem

Jeder Mensch benötigt innere Stärke, um herausfordernde Lebenssituationen zu meistern. Nach Misserfolgen, Verlusten oder Rückschlägen fällt es schwer, wieder ins Leben zurück zu finden, manche Menschen verfallen daher in Passivität, Schwermut oder gar Depression. Aber es gibt auch Menschen, die wie ein Fels in der Brandung des Lebens stehen und wie ein Stehaufmännchen nach jeder schweren Lebensphase wieder Kraft und Mut für den nächsten Lebensabschnitt finden. Die Fähigkeit, aus Krisenzeiten zu lernen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen, wird in der Psychologie als Resilienz bezeichnet.

Termin: Dienstag, 31.05.2016
16:00 Uhr

Termin: Dienstag, 11.10.2016
17:00 Uhr

Kursdauer: 2 Stunden

Ort: QuE-Netzbüro
Vogelsgarten 1

Referentin: Susanne Papp

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.

Salute!

Was die Seele stark macht

Stress und Hektik sind Teil unseres Lebens. Die Herausforderungen des Alltags sind in neue Dimensionen gewachsen. Betroffene fühlen sich oft körperlich verausgabt und emotional erschöpft. Symptome wie z.B. Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Rücken- und Kopfschmerzen sind nicht selten die Folge. Hier erwerben Sie Kenntnisse und Fertigkeiten, die Herausforderungen unserer modernen Gesellschaft erfolgreich zu bewältigen und generell widerstandsfähiger zu werden.

Termine: aok.de/kurse

Für AOK-Versicherte ist der Kurs kostenlos. Für kostenpflichtige Kurse erhalten Sie bei Teilnahme einen Anteil von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Für die Teilnahme erhalten Sie **2 Punkte**.

Kursbesuch Yoga, Autogenes Training, Qigong

Termine: aok.de/kurse

Für AOK-Versicherte sind die Kurse kostenlos. Für kostenpflichtige Kurse erhalten Sie bei Teilnahme einen Anteil von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Für die Teilnahme erhalten Sie **2 Punkte**.

Vortrag Burn-out

In diesem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über die typischen Warnsignale, mögliche Ursachen und Lösungsansätze bei Burn-out. Welche Faktoren können Sie selbst beeinflussen, welches sind die ersten Schritte? Lernen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse kennen und finden Sie wieder Spaß im Alltag sowie Freude an den Dingen, die Sie täglich tun.

Termin: Mittwoch, 15.06.2016

Uhrzeit: 15:00 Uhr

Kursdauer: 1 Stunden

Ort: QuE-Netzbüro
Vogelsgarten 1

Referentin: Susanne Papp

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.

ERNÄHRUNG

Du bist, was du isst



Fürs Essen nehmen wir uns in der Hektik unseres Alltags oft nur wenig Zeit. Sie denken, eine gesunde Ernährung lässt sich im Alltag nicht umsetzen? Erfahren Sie beim Einkaufen mit einem Experten und Vorträgen worauf Sie unbedingt achten sollten. Beim Kochen können Sie als Team das Gelernte umsetzen.

Clever einkaufen – gesund durch die Woche

Sicher durch den Einkaufsdschungel – das gelingt Ihnen nach diesem Seminar. Neben einer gezielten Einkaufsplanung und konkreten Handlungsempfehlungen zur Lebensmittelauswahl bringt ein Rundgang durch den Supermarkt mehr Durchblick. So gelingt schon beim Einkauf der erste Schritt zu einer gesunden Ernährung.

Termine:

Theorie: Dienstag, 12.07.2016
17:00 Uhr

Praxis: Dienstag, 19.07.2016
17:00 Uhr

Theorie: Mittwoch, 19.10.2016
15:00 Uhr

Praxis: Mittwoch, 26.10.2016
15:00 Uhr

Ort: QuE-Netzbüro
Vogelsgarten 1

Kursleiter: Christina Herzog

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.

Brainfood – Power fürs Gehirn

Kennen Sie das auch? Meist geschieht es kurz nach der Mittagspause. Es überfällt uns plötzlich und ohne Vorwarnung: Vorbei ist es mit der Konzentration. Die Rede ist vom Nachmittagstief. Mit diesen Tipps überwinden Sie es im Handumdrehen.

Termin: Mittwoch, 25.05.2016
16:00 Uhr

Termin: Mittwoch, 05.10.2016
16:00 Uhr

Kursdauer: 3 Stunden

Teilnehmer: max. 12 Personen

Ort: Lehrküche der evang.
Familienbildungsstätte
Leonhardstraße 13
90443 Nürnberg

Kursleiter: Christine Filmer

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.

Vegetarisch genießen

Vegetarische Ernährung ist in aller Munde und das hat viele Gründe. Sei es aus ethischer oder gesundheitlicher Sicht. Aber was kommt auf den Tisch, wenn Fleisch und Fisch wegfallen? In diesem Seminar erfahren Sie, was bei einer vegetarischen Kost zu beachten ist, damit Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden. Im Praxisteil werden gemeinsam leckere Rezepte ausprobiert.

Termin: Dienstag, 21.06.2016
18:00 Uhr

Termin: Dienstag, 20.09.2016
18:00 Uhr

Kursdauer: 3 Stunden

Teilnehmer: max. 12 Personen

Ort: Lehrküche der evang.
Familienbildungsstätte
Leonhardstraße 13
90443 Nürnberg

Kursleiter: Ines Heger

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.

FITNESS/BEWEGUNG



Regelmäßige Bewegung hält fit und das Herz-Kreislaufsystem gesund. Zudem ist Sport ein guter Ausgleich zur Arbeit, ganz gleich wie alt man ist. Es ist nie zu spät anzufangen.

Nordic Walking zur Wöhrder Wiese

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, welcher durch den Stock-Einsatz die Belastungsintensität im Gegensatz zum normalen Gehen vergrößert. Der Energie- und Sauerstoffverbrauch werden gesteigert, die Herzfrequenz erhöht und die gesamte Muskeldauer gefördert. Der Kurs eignet sich für alle, die sich gerne in der Natur bewegen und innerhalb eines Einführungs-Schnupperkurses technische Grundlagen anlernen wollen. Stöcke können in begrenzter Anzahl zur Verfügung gestellt werden. Bringen Sie bitte, falls vorhanden, Ihre eigenen Stöcke mit.

Termin: Mittwoch, 22.06.2016
18:00 Uhr

Termin: Mittwoch, 20.07.2016
18:00 Uhr

Termin: Mittwoch, 14.09.2016
18:00 Uhr

Kursdauer: 1 Stunde

Ort: Medical Park St. Theresien
Mommsenstraße 22
90491 Nürnberg

Kursleiter: Andrea Augustin

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.

Mit dem Rad / zu Fuß zur Arbeit

Für den Nachweis, dass Sie mit dem Fahrrad oder zu Fuß zur Arbeit kommen, erhalten Sie **2 Punkte**.

FunRun – Teilnahme am Firmenlauf

Alle Infos erhalten Sie unter: www.funrunsuedwest.de. Die Anmeldegebühr übernimmt QuE. Jede TeilnehmerIn erhält ein QuE-Laufshirt.

Termin: Donnerstag, 02.06.2016

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.

Rückentraining – Den Rücken stärken

In unserem Alltag hat der Rücken mit seinen Muskeln und Bändern viel zu wenig zu tun. Eine kräftige und dehnfähige Muskulatur ist der beste Schutz gegen Rückenschmerzen. Mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule. Sie lernen Dehnungs- und Kräftigungsübungen – auch für zu Hause.

Termine: www.aok.de/kurse

Für AOK-Versicherte sind die Kurse kostenlos.

Termine: Pilates/Wirbelsäulengymnastik/
Rückengesundheit

Ort: Medical Park St. Theresien
Mommsenstraße 22
90491 Nürnberg
0911-5692550

Für kostenpflichtige Kurse erhalten Sie bei Teilnahme einen Anteil von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Für die Teilnahme erhalten Sie **2 Punkte**.

Schnupperstunde – Golfphysiotherapie

Sie haben Spaß am Golfen und möchten Ihren Fitnesszustand in Bezug auf das eigene Golfspiel verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig! Innerhalb der Gruppe wird die Golf-Physiotherapeutin des Medical Parks in Form eines Zirkel- und Ausdauertrainings golfspezifisch an Ihrem Fitnesslevel arbeiten. Neugierig geworden? Melden Sie sich an!

Termin: Mittwoch, 27.07.2016
17:00 Uhr

Kursdauer: 1 Stunde

Ort: Medical Park St. Theresien
Mommsenstraße 22
90491 Nürnberg

Kursleiter: Stefanie Bruckdorfer

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.

QuE-Wanderung

Wir möchten Sie zu einer herbstlichen QuE-Wanderung einladen. Bitte merken Sie sich den Termin schon mal vor. Details zur Wanderstrecke, Treffpunkt, Einkehrmöglichkeiten usw. erhalten Sie in Kürze.

Termin: Samstag, 10.09.2016
10:00 Uhr

Ihr Ansprechpartnerin:
Ulrike Nöth, Telefon: 0911-95663282

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.

ERGONOMIE



Viele Stunden am Tag verbringen wir am Arbeitsplatz. Umso wichtiger ist, dass hier alles rund läuft. Sie erhalten eine Ergonomie-Beratung in der Praxis sowie Tipps von einem Experten zu einem arbeitsplatzbezogenen Rückentraining. Diesen Praxis-Check können wir anstelle von 89 Euro für nur 55 Euro/Stunde anbieten.

Ergonomie am Arbeitsplatz

Lernen Sie Ihren Körper vor unnötigen Belastungen zu schützen, Ihren Rücken sowie Ihre Gelenke zu schonen und die Muskulatur zu stärken. Sie erhalten an Ihrem Arbeitsplatz Informationen, Hilfestellungen und Anregungen, um Ihren Alltag künftig zu erleichtern. Das Team vom Medical Park geht bei einer ganz persönlichen Beratung individuell auf Ihre Arbeitssituation ein.

Termine:
nach Vereinbarung
Medical Park, Telefon: 0911-5692550

Ihre Ansprechpartner:
Manuel Majunke, Veronika Steiner

Für die Teilnahme erhalten Sie **2 Punkte**.

QuE-Fahrradtour mit Ergonomieberatung

Ihr Fahrrad muss ergonomisch zu Ihnen passen: Sie lernen, wie Sie Sattel- und Lenkerhöhe einstellen. So können Sie selbst Rückenschmerzen, steifen Nacken, eingeschlafene Hände oder taube Finger beim Fahrradfahren vermeiden. Danach genießen Sie die gemeinsame Radtour umso mehr. Details zur Tour erhalten Sie in Kürze.

Termin: Samstag, 16.07.2016
10:00Uhr

Ihre Ansprechpartner:

Ergonomieberatung:
Manuel Majunke, Veronika Steiner 0911-5692550

Fahrradtour:
Ulrike Nöth 0911-95663282

Für die Teilnahme erhalten Sie **1 Punkt**.



Jetzt oder nie! Los geht's... Teilnahme Raucherentwöhnungskurs Sonderpreis 99,- Euro

Unter ärztlicher Betreuung wird es Ihnen gelingen, einen Tag festzulegen, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören werden. In kleinen Gruppen lernen Sie, mögliche Hindernisse auf Ihrem Weg zum Nichtraucher zu bewältigen. Dieser Kurs zeigt Ihnen Ihren persönlichen Weg zu Ihrem „neuen“ Leben als Nichtraucher.

Für den Kurs erhalten Sie bei Teilnahme einen Anteil von Ihrer Krankenkasse erstattet.

Termine:
nach Vereinbarung
Ulrike Nöth 0911-95663282

Kursleiter: Dr. Altrichter

Für die Teilnahme erhalten Sie **2 Punkte**.

Allgemeine Hinweise:

Sie erhalten für alle Veranstaltung eine schriftliche Einladung mit Anmeldeformular. Anmeldungen erfolgen, soweit nicht anders beschrieben, über das QuE-Netzbüro. Ihr Ansprechpartner: Ulrike Nöth 0911-95663282

Die Teilnahme an den QuE-Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

ABFRAGE

QuE-PRÄVENTIONSPROGRAMM 2016

Wir möchten individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Deshalb ist es wichtig für uns, Ihr Interesse an den folgenden Aktionen und Vorträgen zu kennen. Bitte teilen Sie uns vorab mit, an welchen Veranstaltungen Sie gerne teilnehmen möchten. Faxen Sie diese Übersicht ausgefüllt ans Netzbüro **0911 / 95 66 32 79**.

Sie erhalten einige Wochen vor den Veranstaltungen eine Einladung mit einem Anmeldeformular.

Entspannung: Zwischendurch mal „abschalten“

- | | | |
|---|----------------------|--------------------------|
| 1. Resilienz – Balsam für das seelische Immunsystem | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 2. Kursbesuch - Salute – Was die Seele stark macht | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 3. Kursbesuch Yoga, Autogenes Training, Qigong | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 4. Vortrag Burn-out | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |

Ernährung – „Du bist, was du isst“

- | | | |
|--|----------------------|--------------------------|
| 1. Clever einkaufen – gesund durch die Woche | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 2. Brainfood – Power fürs Gehirn | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 3. Vegetarisch genießen | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |

Fitness/Bewegung

- | | | |
|--|----------------------|--------------------------|
| 1. Nordic Walking zur Wöhrder Wiese | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mit dem Fahrrad / zu Fuß zur Arbeit | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 3. FunRun – Teilnahme am Firmenlauf | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 4. Rückentraining – Den Rücken stärken | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 5. Schnupperstunde Golfphysiotherapie | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 6. QuE-Wanderung | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |

Ergonomie

- | | | |
|---|----------------------|--------------------------|
| 1. Ergonomie am Arbeitsplatz/Arbeitsplatzbezogenes Rückentraining | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
| 2. Gemeinsame Fahrradtour mit Ergonomietest, Beratung und Tipps | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |

Raucherentwöhnung

- | | | |
|---|----------------------|--------------------------|
| 1. Jetzt oder nie! Los geht's... Teilnahme Raucherentwöhnungskurs | ich bin interessiert | <input type="checkbox"/> |
|---|----------------------|--------------------------|

Gibt es Themen, die nicht auf unserer Liste stehen? Gerne nehmen wir Ihre Vorschläge entgegen:

Bitte geben Sie Name, Praxis und E-Mail-Adresse an:
