



Rehabilitationszentrum für • Orthopädie • Neurologie • Kardiologie • Geriatrie

WIRSINDcts # WIRSINDROCHUS # WIRKOENNENREHA # WIRFÜRUNS



Wir für uns

Mitarbeiter*innen-Vergünstigungen und
Betriebliches Gesundheitsmanagement der
Sankt Rochus Kliniken Bad Schönborn



INHALT

1. Einleitende Worte	3
2. Gesundheit	4
2.1 Medizin	5
2.2 Veranstaltungen	8
BASF FIRMENCUP 2019	8
AOK-energis-Firmenlauf 2019	9
2.3 Gesundheitstage	10
3. Betriebliche Vergünstigungen	12
3.1 Versicherungen/Urlaub/Beihilfe	14
3.2 Rabatte	16
4. Entspannungsübungen für zwischendurch	19
5. Dauerprogramme	21

1 EINLEITENDE WORTE



”

Die Gesundheit sieht es lieber, wenn der Körper tanzt, als wenn er schreibt.

Offenbar erkannte bereits vor über 200 Jahren der Physiker Georg Lichtenberg die wohltuende Wirkung von Bewegung auf das Wohlbefinden des Menschen, wenn einseitige Belastungen unsere körperliche Balance stören. An unseren Arbeitsplätzen haben in den letzten Jahren eine Vielzahl von gesetzlichen Regelungen Einzug gehalten, welche den Gesundheitsschutz der Mitarbeitenden garantieren.

Trotzdem hat es der Arbeitsalltag in einzelnen Branchen in sich. Wer im Gesundheitswesen tätig ist, hat sich für ein erfüllendes, aber auch forderndes Berufsumfeld entschieden.

Gute Arbeitgebende lassen ihre Mitarbeitenden damit jedoch nicht allein. Sie unterstützen sie vielmehr nach Kräften, damit sie gesund und engagiert arbeiten können. Die Sankt Rochus Kliniken haben sich bereits vor längerem auf den Weg gemacht. Die vorliegende Broschüre möchte Ihnen unsere Angebote näher bringen und sie motivieren, eines unserer Gesundheitsangebote aktiv zu nutzen. Im Mittelpunkt jeglicher Aktivitäten steht dabei die Freude am Erleben – gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen.

Sie profitieren in jedem Falle von Ihrer Teilnahme: ist doch die Gesundheit unser höchstes Gut!

Viel Freude mit unserem Programm!

Ralf Ullrich
Kaufmännischer Direktor

2 GESUNDHEIT



Als aktiver Sportler hat regelmäßiges Training schon lange eine Bedeutung in meinem Leben. Durch eine ausgewogene Ernährung bin ich leistungsfähiger, sowohl beim Sport als auch im Berufsleben. Wenn man sich körperlich fit fühlt, dann lassen sich auch alltägliche Probleme besser bewältigen.

In meiner Tätigkeit als Sporttherapeut habe ich immer versucht, den Menschen meine Leidenschaft für den Sport zu vermitteln und weiterzugeben. Ich bin davon überzeugt, dass das Bewusstsein für Körper und Geist einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität und das eigene Wohlempfinden hat.

Unser Programm „WIR für UNS“ soll Ihnen dabei helfen, fit, rundum gesund und glücklich zu werden.

Kai Hliza

QM-Beauftragter



Albert Einstein hat mal gesagt

„Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt“.

Gesund zu Leben entspricht dem heutigen Zeitgeist, es ist wie eine Art Trend, überall sieht man sie, die frühmorgendlichen Joggenden und Radfahrenden, wie sie versuchen, bereits auf dem Weg zur Arbeit Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Das Bewusstsein für eine ausgewogene Work-Life-Balance ist so stark wie noch nie! Bewegung erhält eine immer größere Bedeutung in unserem Dasein.

Durch meine langjährige aktive sportliche Laufbahn hat Bewegung schon von klein auf einen hohen Stellenwert in meinem Leben. Beruflich bedingt komme ich als Sportwissenschaftlerin täglich mit den Themenbereichen Sportpädagogik, Trainingslehre und Sportpsychologie in Berührung. Regelmäßig erhalte ich Rückmeldung, dass Sport das subjektive Wohlbefinden sowie die Lebensqualität verbessert, man sich nach einer sportlichen Aktivität ausgeglichener fühlt, da diese als Ventil zum Stressabbau dient.

Damit auch Sie in den Genuss kommen, haben wir das „WIR für UNS-Programm“ zusammengestellt und freuen uns sehr darüber, Ihnen dieses Angebot nun vorstellen zu können. Nutzen Sie die Möglichkeit und tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit.

Natascha Nowack

BGM-Beauftragte



2.1 MEDIZIN

Wir möchten, dass für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter „Gesundheit erschwinglich ist“!

Wir bieten Ihnen deshalb die in unserem Haus möglichen Untersuchungen zum Selbstkostenpreis an.

Wenn Sie an Ihre Familienangehörigen Gutscheine über diese Leistungen verschenken möchten, stellen wir Ihnen dafür gerne einen Gutschein aus.



SPORTMEDIZIN UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Unser sportmedizinisches Institut ist empfohlenes Untersuchungszentrum des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Bundesärztekammer und führt das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT des DOSB und der BÄK.

Rabatt
von 30,- Euro
auf die
Gebühren

Unser Angebot richtet sich an Leistungssportler*innen, Breitensportler*innen und Personen, die aus gesundheitlichen Gründen ein regelmäßiges Training aufnehmen wollen.

Mit den Schwerpunkten Sportmedizin und Leistungsdiagnostik betreuen wir die persönliche Leistungsverbesserung, begleiten die Vorbereitung auf Wettbewerbe, Gesundheits-Check-ups, Bestimmung von Trainingsbereichen und gezielte Leistungsförderung. Genauere Angaben zum Leistungsspektrum und den Gebühren finden Sie auf unserer Internetseite:

www.sankt-rochus-kliniken.de/sportmedizin

Terminvereinbarung: Frau Fürbaß, Tel. 5301



OSTEOPOROSE-TEST

Starke Knochen für ein gesundes Leben.

Alle 30 Sekunden bricht in Europa ein Knochen. Häufige Ursachen: Osteoporose und Knochenschwund. Betroffen sind nahezu ein Drittel der deutschen Bevölkerung – jeder fünfte Mann und jede dritte Frau. Wie steht es um Ihre Knochengesundheit?

Wir verfügen über ein modernes Knochendichtemessgerät (DXA-Methode), damit Sie Ihr persönliches Risiko einschätzen und durch Sport und Ernährung vorbeugen können.

Unser Angebot zum Erhalt Ihrer Knochengesundheit:

Knochendichtemessung nach DXA-Methode (Technische Leistung mit Kopie der Messergebnisse) 40,00 €

Fachärztliche Beratung (nach Terminvereinbarung) inkl. Erstellen eines ausführlichen Arztbriefes (Messergebnis, Diagnose, Therapieempfehlungen) 20,- Euro.

**Sie erhalten
einen
Rabatt von
20,- Euro**



2.2 VERANSTALTUNGEN

BASF FIRMENCUP

Was ist der BASF FIRMENCUP?

Teamgeist, Spaß an der Bewegung und gemeinsames Feiern mit den Kollegen*innen sind bis heute die Grundgedanken vom BASF Firmenlauf. Erstmals im Jahr 2003 fanden sich circa 7.500 Teilnehmende auf der Grand-Prix-Strecke am Hockenheimring Baden-Württemberg ein und bezwangen den Rundkurs von 4,8 km, ganz gleich ob als Läufer*in, Inlineskater*in oder Walker*in. Mittlerweile ist die Teilnehmerzahl aus 820 Unternehmen auf etwa 17.000 gestiegen – damit ist der BASF FIRMEN-CUP einer der größten Deutschlands.

Bereits in den Vorjahren waren die Sankt Rochus Kliniken mit einem Team beim Start vertreten. In den Einzelwertungen als auch in den Mannschaftswertungen erzielten wir tolle Ergebnisse und waren immer ganz vorne mit dabei. Im Vordergrund steht weniger die

sportliche Leistung, sondern vielmehr die Atmosphäre im Motodrom mit über 12.000 aktiven Sportlerinnen und Sportlern – einfach überwältigend und für alle Teilnehmenden ein unvergessliches Erlebnis.

Die Startgebühren werden wie jedes Jahr von der Klinikleitung übernommen. Zudem erhält jeder*jede Teilnehmende ein schönes Mannschaftsshirt (Funktionsshirt).

Neben Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind auch Ihre Angehörigen oder Freund*innen in unseren Mannschaften ganz herzlich willkommen.



AOK-energis-Firmenlauf

Was ist der AOK-energis Firmenlauf?

Auch in Saarbrücken gibt es einen Firmenlauf, dieser verläuft durch die schöne Altstadt, entlang der Saar und vor der Skyline Saarbrückens.

Unter dem Motto „Gemeinsam laufen wir am besten“ wollen wir die Teilnehmezahl jährlich steigern und mit so vielen Laufenden wie möglich die 5-km-Strecke durch die saarländische Landeshauptstadt bewältigen.

Dabei sein ist alles – die Geschwindigkeit spielt dabei keine Rolle! Ob gehen, spazieren oder walken: Jede*jeder kann in ihrem*seinem Tempo mitmachen. Und am Ende feiern wir alle zusammen bei Musik im Eventbereich und lassen den Abend gemütlich ausklingen.

Die cts übernimmt für alle Teilnehmenden die Startgebühr und stellt jeder*jedem ein cts-T-Shirt in ihrer*seiner Größe zur Verfügung, welches man dann selbstverständlich auch behalten darf.

Machen Sie mit! Wir würden uns freuen, wenn sich wieder viele Kolleginnen und Kollegen aus allen Einrichtungen des cts-Verbandes beteiligen.

2.3 GESUNDHEITSTAGE

Gesundheitstage sind eine Initiative der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Diese sollen den Mitarbeitenden gesunde Lebens- und Arbeitsweisen näherbringen.

Wir möchten Sie mit praktischen Tipps, Aufklärung und Informationen bei dem wichtigen Thema Gesundheit unterstützen, beraten und begleiten.

Dazu finden regelmäßig Mitarbeitenden-Aktionen in unserem Haus statt. Unsere Ernährungsberatung, verwöhnt Sie an diesem Tag mit selbstgemachten gesunden Speisen und Getränken. Die Rezepte zum Nachkochen liegen zum Mitnehmen aus.

Viel Spaß damit!



Nikolausaktion mit Lebkuchensternen



Kräuterbeet



Aktion: „Köstlich-fernöstlich“ und Zupfkuchenmuffins



Weitere Aktionen, die wir im Programm haben:

- Erdbeertag
- Ölverkostung
- Smoothie
- Stark in den Tag – gesundes Frühstück
- Wasserverkostung
- Herbstaktion – Tolles von der Knolle
- Ballaststoffe

Mittels interaktiver Vorträge, wie zum Beispiel an dem Tag der Rückengesundheit, zeigt die Sportwissenschaftlerin Frau Schade den Teilnehmenden, wie sie mühelos mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können und somit ihren Stütz- und Bewegungsapparat stärken.





3 BETRIEBLICHE VERGÜNSTIGUNGEN

Prävention für unsere Mitarbeitenden

Durch den stetigen Wandel im Gesundheitswesen ändern sich auch die Anforderungen an die Mitarbeitenden. Die Erhaltung und Förderung der Gesundheit sowie die Zufriedenheit unserer Mitarbeitenden ist uns sehr wichtig, daher möchten wir Ihnen hier einige präventive Maßnahmen aufzeigen.

Arbeitssicherheit

Im Arbeitsschutzausschuss (ASA) versammeln sich die Arbeitsschutzfachleute des Betriebes zum Informationsaustausch und zur Zusammenarbeit. Der Arbeitsschutzausschuss führt regelmäßige Begehungen in verschiedenen Arbeitsbereichen durch, um die Arbeitsplatzergonomie und Arbeitssicherheit der Mitarbeitenden zu gewährleisten! Außerdem werden alle Mitarbeiterthemen, die an den Arbeitsschutzausschuss herangetragen werden, im Gremium besprochen.

Impfungen

Impfungen durch den Betriebsarzt im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge erfolgen nach der Arbeitsmedizinischen Regel Nr. 6.5 und werden von Betriebsärztin oder Betriebsarzt im Rahmen der Beratung der Person, abhängig von ihrem Gefährdungsrisiko, festgelegt. Impfungen im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorge sind Arbeitsschutzmaßnahmen, die Kosten werden vom Arbeitgeber getragen.

Gripeschutzimpfung

Die Grippe ist eine viel ernstere Erkrankung als eine Erkältung. Die durch Influenza verursachte Grippe dauert im Schnitt 5-7 Tage und geht mit deutlich schwereren Krankheitszeichen einher. Saisonale Influenzawellen treten jährlich auf und beginnen meist nach dem Jahreswechsel. Medizinisches Personal hat durch den ständigen Patientenkontakt ein erhöhtes Infektionsrisiko.



Zudem besteht durch die Art der Tätigkeit vermehrter Kontakt zu besonders gefährdeten Personen. Die jährliche Impfung gegen Influenza stellt die wichtigste Präventionsmaßnahme gegen eine Influenzaerkrankung dar.

Hepatitis A und B

Die Hepatitis-Impfung schützt vor bestimmten Formen von virusbedingter Leberentzündung. Sie befähigt das eigene Immunsystem, auf eine Infektion mit den betreffenden Erregern wirksam zu reagieren.

Eine Hepatitis-Impfung ist nur gegen Hepatitis A und B möglich. Gegen Hepatitis C und andere Formen von Virushepatitis steht kein Impfstoff zur Verfügung. **HYPERLINK „<https://www.fit-for-travel.de/krankheit/hepatitis-a/>“** Hepatitis A wird durch verunreinigte Lebensmittel oder Getränke (fäkal-oral) übertragen und hat akut milde oder schwere Leberentzündungen zur Folge.

Hepatitis B wird zumeist über den Blutweg oder Geschlechtsverkehr übertragen. Unbehandelt entwickelt sich bei der **HYPERLINK „<https://www.fit-for-travel.de/krankheit/hepatitis-b/>“** Hepatitis B meist eine chronische Erkrankung, die eine Leberzirrhose oder einen Leberkrebs nach sich ziehen kann.

Sonstige medizinische Produkte

Medizinische Produkte, die ein*e Arbeitnehmer*in benötigt, um die Arbeit, beispielsweise bei Allergien, weiter ausüben zu können, werden ebenfalls übernommen.



3.1 VERSICHERUNGEN/URLAUB/BEIHILFE

1. Freiwillige Zusatzversicherung bei der KZVK (Kirchliche Zusatzversicherungskasse des Verbandes der Diözesen Deutschlands)

Die Kirchliche Zusatzversorgungskasse des Verbandes der Diözesen Deutschlands (KZVK) mit Sitz in Köln ist die Zusatzversorgungskasse der katholischen Kirche in Deutschland. Sie hat den Auftrag, für die Mitarbeitenden der Bistümer, Gemeinden, Kindergärten, Krankenhäuser und der Caritas eine zusätzliche betriebliche Altersversorgung zu organisieren.

Der Dienstgeber ist verpflichtet, die Versorgung der Mitarbeitenden für Alter und Invalidität gemäß den Bestimmungen der AVR zu veranlassen.

Der Dienstgeber trägt die von der Zusatzversorgungskasse festgesetzten Beiträge bis zu einer Höhe von 5,2% des zusatzversorgungspflichtigen Entgelts des Beschäftigten allein. An dem darüber hinausgehenden Beitrag des Dienstgebers zur Pflichtversicherung beteiligt sich der*die Beschäftigte zur Hälfte mit einem Eigenbeitrag.

2. Sozialleistungspaket (Berufsunfähigkeitsversicherung)

Das Sozialleistungspaket für die Mitarbeitenden des cts-Verbundes

Wir freuen uns, Sie mit diesem Informationsschreiben über die Neuerungen unserer betrieblichen Leistungen informieren zu können.

Die Geschäftsleitung hat sich intensiv mit dem Thema „Absicherung der Mitarbeitenden“ auseinandergesetzt und gemeinsam mit unserem Projektpartner, der BVUK. GmbH, ein neues Sozialleistungspaket erarbeitet.

Das Sozialleistungspaket für die Mitarbeitenden des cts-Verbundes setzt sich zusammen aus:

- **Dienstgeberleistung plus**
- **Dienstgeberzuschuss plus**
- **Steuer- und Sozialversicherungsersparnis plus**
- **Entgeltbestandteile**

Alle relevanten Dokumente finden Sie als PDF Datei im Intranet der cts zum Download.

3. Zuschuss bei Vermögenswirksamen Leistungen

Voll- und teilzeitbeschäftigte Mitarbeitende und zu ihrer Ausbildung Beschäftigte erhalten vermögenswirksame Leistungen.



4. Sonderurlaub

Persönliche Angelegenheiten hat der*die Mitarbeitende außerhalb der Arbeitszeit zu erledigen.

Bei Fällen, in denen der*die Mitarbeitende von der Arbeit freigestellt werden muss, wie beispielsweise bei einem Umzug aus dienstlichem oder betrieblichem Grund, einer kirchlichen Eheschließung des*der Mitarbeitenden, Taufe, Erstkommunion, Firmung oder pflegende Betreuung etc., bitte die Personalabteilung kontaktieren.

Für eine ärztliche Behandlung des*der Mitarbeitenden, wenn diese nach ärztlicher Bescheinigung während der Arbeitszeit erfolgen muss, ist eine nachgewiesene Abwesenheitszeit, einschließlich erforderlicher Wegezeiten, erforderlich.

Im Rahmen der Qualitätssicherung oder des Personalbedarfs des Dienstgebers können Mitarbeitende an Fort- und Weiterbildungen teilnehmen. Diese orientieren sich an Vorgaben, Empfehlungen des Dienstgebers und/oder an Wünschen und Anregungen der Mitarbeitenden und deren Vorgesetzte. Der*die Mitarbeitende erhält hierfür im Kalenderjahr bis zu 5 Arbeitstage. Die Kosten für die Fort- und Weiterbildung werden über ein abteilungsbezogenes Fortbildungskonzept kategorisiert und von dem*der Dienstsgebenden getragen.

5. Beihilfe

Die Beihilfe ist eine finanzielle Unterstützung in Krankheits-, Geburts-, Pflege- und Todesfällen – Aufwendungen wie beispielsweise Zahnarztkosten und Arbeitsplatzbrillen sind beihilfefähig.

In Dienststellen und Einrichtungen die in einem kirchlichen Verwaltungsbezirk ihren Sitz haben, regelt sich der Anspruch des*der Mitarbeitenden auf Beihilfe nach der Beihilfeordnung. Ist eine solche Verordnung nicht vorhanden, gilt die Beihilfenvorschrift des Bundeslandes, indem der*die Mitarbeitende angestellt ist.

Mitarbeitende, die bis zum 31. Dezember 1991 schon im Dienstverhältnis standen, haben einen Anspruch auf Beihilfe gemäß der Beihilfenvorschriften des Bundeslandes Baden-Württemberg.

Alle anderen Mitarbeitenden können lediglich von der Geburtsbeihilfe und den Arbeitsplatzbrillen Gebrauch machen.

Die Beihilfen werden nur auf Antrag gewährt, dieser ist bei dem*der Dienstsgebenden zu stellen, der*die die Beihilfe letztlich zahlt.

3.2 RABATTE

Mitarbeitenden-Angebote bei verschiedenen Online-Shops

cts
Caritas
Trägergesellschaft
Saarbrücken

corporatebenefits
Ihre Mitarbeiterangebote

Mitarbeitenden-Angebote

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir freuen uns, Ihnen ab sofort ein umfangreiches Programm mit vielfältigen Preisnachlässen zur Verfügung stellen zu können.

Was sind Mitarbeiter*innen-Vergünstigungen?

Namhafte Anbieter stellen ihre Produkte und Dienstleistungen zu Sonderkonditionen zur Vergütung. Der Vorteil für Sie – Sie kommen in den Genuss deutlicher Nachlässe und exklusiver Leistungen. Die Nutzung der Plattform ist selbstverständlich kostenfrei.

Wie greift man auf die Mitarbeiter*innen-Vergünstigungen zu?

Unter <https://cts-mbh.mitarbeiterangebote.de> finden Sie den Zugang. Vor dem ersten Zugriff ist eine einmalige Registrierung mittels Ihrer Firmen E-Mail-Adresse erforderlich. Sofern Sie nicht über eine Firmen E-Mail-Adresse verfügen, nutzen Sie bitte die alternative Registrierung mit Ihrer privaten E-Mail-Adresse und geben den Registrierungscode **cts-benefits** an.

Wie greife ich von meinem PC zu Hause auf die Angebote zu?

Auf die Mitarbeitervergünstigungen können Sie jederzeit von jedem internetfähigen PC aus zugreifen. Geben Sie dazu bitte die URL <https://cts-mbh.mitarbeiterangebote.de> in Ihren Browser ein und loggen sich mit Ihrer bei der Registrierung angegebenen E-Mail-Adresse und Passwort ein.

In welchem Rhythmus kommen neue Angebote hinzu?

Das Portfolio an attraktiven Angeboten wird monatlich um neue Anbieter und Angebote erweitert. Auf Wunsch informieren wir Sie in unserem Newsletter regelmäßig über die neuen Produkte und Dienstleistungen. Er erscheint im Monatsrhythmus und Sie können ihn auf der Präsentationsplattform abonnieren.

Wir hoffen, dass Sie von der Auswahl der Angebote profitieren können und wünschen Ihnen viel Freude mit den Mitarbeiter*innen-Angeboten.



★ Eine kleine Auswahl aus über 250 Top-Marken

MODE



Attraktive Mode zu günstigen Preisen

Nachlass: **12% Rabatt**

MEDIEN



Die neuesten Filme und Serien

Nachlass: **Willkommensangebot**

FREIZEIT



Verschiedene Freizeitangebote

Nachlass: **14% Rabatt**

REISEN



Die schönste Zeit des Jahres

Nachlass: **7% Rabatt**

TECHNIK



Aktuelle Technik-Angebote

Nachlass: **<35% Rabatt**

DSL & HANDY



Besondere Angebote für Handy und Internet

Nachlass: **20% Rabatt**

Alle Angebote finden Sie unter: <https://cts-mbh.mitarbeiterangebote.de>

Mitarbeitenden-Angebote bei verschiedenen Online-Shops



BESONDERE KONDITIONEN FÜR Caritas-MITARBEITENDE

Ihr Zugang zu über 2000 Kultur- und
Event-Highlights in über 500 Städten!

Registrieren Sie sich noch heute auf
caritas.mitarbeiteraktionen.de
und erhalten Sie exklusiven Zugang zu Ihrer
Event-Vorteilsplattform für
Caritas-Mitarbeiter.

Und so funktioniert's:

- 1 Besuchen Sie caritas.mitarbeiteraktionen.de
- 2 Klicken Sie auf „Neu registrieren“
- 3 Erstellen Sie sich mit Ihrer privaten E-Mailadresse und dem Zugangscode **csr-caritas2017** Ihr persönliches Profil auf der Caritas-Eventplattform.

powered by 

Ein Service der Ticketsprinter GmbH | Berger Straße 145 | 60385 Frankfurt am Main

Erleben Sie Event- und
Kulturhighlights in
unmittelbarer Nähe mit einem
Rabatt von bis zu 60%

Highlights wie
EHRlich BROTHERS,
Schwanensee
und
Dschungelbuch – Das Musical

Konzerte in
der Philharmonie Berlin,
dem Gasteig München
oder auch
der Alten Oper Frankfurt

Alle Rabatte und Angebote
sind direkt buchbar

Jederzeit – auch von zuhause
aus – Zugriff auf täglich
wechselnde Eventangebote

Die Anmeldung der
Mitarbeiter-Vorteilsplattform
ist für alle Caritas-Mitarbeiter
kostenfrei

Jetzt besuchen:



3.2 RABATTE

10 % Nachbarschafts-Rabatt für Ihre Mitarbeitenden

Liebe Nachbarinnen und Nachbarn der St. Rochus Klinik,

das Gute liegt, wie so oft, näher als man glaubt. Und als Ihre nächstgelegene Apotheke möchten wir uns Ihnen heute mit einem besonderen Service vorstellen. Seit geraumer Zeit gewähren wir Ihrem gesamten Mitarbeitendenteam beim Kauf freiverkäuflicher Medikamente bzw. Produkte aus dem Freiwahlsortiment einen Rabatt von 10 % auf den Kaufpreis. Hierzu gehören selbstverständlich auch Kosmetikartikel und Körperpflegeprodukte, einfach alle Sortimente aus dem Selbstbedienungsbereich.

Um Ihnen die interne Information hierüber zu erleichtern, können Sie dieses Merkblatt einfach an Ihre Info-Tafel oder das Schwarze Brett hängen. Beim Einkauf in unserer Apotheke genügt der Hinweis auf den Nachbarschaftsrabatt und der*die Mitarbeitende wird namentlich in unsere Datei aufgenommen.

Wir freuen uns, wenn dieser Service weiterhin regen Zuspruch findet.

Herzlichst,
Ihre Edith Hatt, Apothekerin
Kur-Apotheke im Ärztehaus

Die Kur Apotheke im Ärztehaus finden sie gleich nebenan.

Fitnessstudios und Kurse

Sie erhalten 25,- Euro Leistungszuschuss/Monat für die Mitgliedschaft.

Dies ist eine freiwillige Leistung der Sankt Rochus Kliniken Bad Schönborn für deren Arbeitnehmenden i.S. des § 3 Nr. 34 EStG Antrag auf (Bar-)Leistungen für arbeitgeberseitige Gesundheitsförderungsmaßnahmen, welche den Anforderungen des Leitfadens Prävention der Krankenkassen gerecht wird.

Vergünstigte Verpflegung im Rochus-Café

Als Mitarbeitende der Sankt Rochus Kliniken haben den Vorteil, nicht den vollen Preis zahlen zu müssen.

Sie erhalten 25 € Leistungszuschuss/Monat für die Mitgliedschaft bei unserem Kooperationspartner Thermarium in Bad Schönborn.



FIRMENTARIF



Machen Sie sich fit in unserem Medizinischen FITNESSZENTRUM

- persönliche Beratung und Fit-Test Kompakt
- individuelle Trainings- und Geräteeinweisung
- kostenlose Teilnahme an unseren Fitnesskursen
- vergünstigter Eintritt in unsere Saunalandschaft & Terme (durch eine Zeitkontingentkarte: zusätzlich buchbar: 50 Std. für 85,- €)
- Getränke-Abo (zusätzlich buchbar: 2,- €/Woche)
- Training Mo.-So. während den gesamten Öffnungszeiten
- keine Laufzeitbindung (einmonatige Kündigungsfrist)

Monatsbeitrag: 52,- Euro*

(statt 66,- Euro) – Sie sparen über 20 % zuzüglich einmalige Servicepauschale in Höhe von 75,- Euro* (statt 99,- Euro)

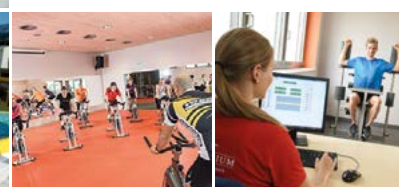
*davon Arbeitgeberzuschuss: 25,- Euro



Was Sie wissen sollten!

- Der*die Mitarbeiter*in der Sankt Rochus Kliniken vereinbart telefonisch unter der **TEL. 07253 8027389** einen Termin zum Eingangstest. Eine Terminvereinbarung per Mail ist nicht möglich.
- Termine können bei **allen Trainern*innen** telefonisch vereinbart werden.
- Um die Firmen-Mitgliedschaft vorbereiten zu können, teilen Sie bitte dem*der Mitarbeiter*in des THERMARIUMS mit, dass Sie Mitarbeiter*in der Sankt Rochus Kliniken sind.
- Zum Termin bringen Sie bitte sportliche Kleidung, Handtuch sowie die Bankdaten für den Firmen-Mitgliedschaftsvertrag mit.
- Beim Eingangstest wird die Firmen-Mitgliedschaft unterzeichnet und ein zweiter Termin für die Trainings- und Geräteeinweisung vereinbart.
- Danach können Sie während der gesamten Öffnungszeiten trainieren.
- Der Firmentarif für Mitarbeiter*innen der Sankt Rochus Klinik gilt solange das Arbeitsverhältnis mit den Sankt Rochus Kliniken besteht.
- Es besteht keine Laufzeitbindung.
- Die Kündigungsfrist beträgt einen Monat.

Kraichgaustr. 14, 76669 Bad Schönborn
gesundheitszentrum@thermarium.de
Terminvereinbarung unter 07253 8027389



4 ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Hintere Nackendehnung:

Nehmen Sie beide Hände an den Hinterkopf und üben Sie leichten Druck aus, sodass Sie ein Dehngefühl im Nacken spüren. Das Kinn Richtung Brustbein ziehen.

Halten Sie diese Position 15 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung etwa 5-mal.



Seitliche Nackendehnung:

Nehmen Sie den linken Arm und legen Sie die Hand an das rechte Ohr. Ziehen Sie nun vorsichtig mit der linken Hand den Kopf auf die linke Seite bis Sie ein Dehngefühl in der rechten Hals-Nackenregion spüren. Sie können sich mit der rechten Hand am Stuhl festhalten, um die Dehnung zu intensivieren.

Halten Sie diese Position 15 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie diese Übung auf jeder Seite etwa 5-mal.



Seitlicher Rumpf:

Nehmen Sie eine stehende oder sitzende Position ein und greifen Sie im Wechsel mit den Armen zunächst nach oben. Neigen Sie dann den Oberkörper nach rechts und nach links, um jeweils die gegenüberliegende Muskulatur zu dehnen.

Wiederholen Sie diese Übung pro Seite 5-mal.



4 ENTSPANNUNGSÜBUNGEN FÜR ZWISCHENDURCH

Kutscherhaltung:

Setzen Sie sich auf den Stuhl und stützen Sie sich mit Ihren Armen, bei vorgeneigtem Oberkörper, auf den Beinen ab. Nehmen Sie den Kopf nach unten, indem Sie das Kinn Richtung Brustbein ziehen.

Halten Sie diese Position 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung 3-mal.



Schulterkreisen:

Nehmen Sie eine sitzende Haltung ein und fassen Sie mit Ihren Händen an Ihre Schultern, kreisen Sie diese nun nach hinten unten.

Wiederholen Sie diese Übung 15-mal.



Empfehlungen:

- **Aktive Pausen einlegen!**
- **Führen Sie die Bewegung ruhig und gleichmäßig durch!**
- **Gehen Sie an Ihre individuelle Schmerzgrenze ABER beachten Sie das Warnsignal Schmerz!**
- **Vermeiden Sie einseitige Übungsabfolgen!**
- **Atmen Sie gleichmäßig weiter
→ keine Pressatmung!**
- **Konzentrieren Sie sich auf die Übung und lassen Sie sich von nichts ablenken!**
- **Nur regelmäßiges Training bringt den gewünschten Erfolg!**
- **Haben Sie Spaß an der Bewegung!**



5 DAUERPROGRAMM

Zum Dauerprogramm gehören die Medizinische Trainingstherapie (MTT), das Schwimmen und die Sauna.

Die Anmeldung für die MTT und das Schwimmen erfolgt über die Aufsichtsperson vor dem Bewegungsbad. Die MTT wird per Monitor videoüberwacht. Im Freien Training befinden sich keine Therapeuten vor Ort, es ist also erforderlich, die Geräte selbständig einstellen zu können.

MTT

Wofür ist MTT gut?

Die medizinische Trainingstherapie, kurz MTT, ist eine Maßnahme zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Die Grundelemente des MTT setzen sich aus Ausdauer-einheiten, Kraft- sowie Koordinationsübungen zusammen, aus denen sich der individuelle Trainingsplan zusammensetzt. Die Verbesserung der Muskelkraft, die Förderung der Muskelausdauer und die Schulung der Koordination sowie das Erlernen, richtige Verhaltensweisen im Alltag umzusetzen, ist wesentlicher Bestandteil der MTT.

Mitzubringen sind:

Feste Schuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränke

Sind Sie Neu- oder Wiedereinsteiger*in?

Dann haben Sie die Möglichkeit, sich eine Trainingsstunde bei unseren Therapierenden zu buchen. Sie bekommen eine genaue Anleitung, die auf Ihre Beschwerden zugeschnitten ist.

Die Kosten für 45 Minuten Einzelanleitung betragen 10 €.

Einen Termin können Sie bei Frau Natascha Nowack, Tel. 82-4261, oder Herr Kai Hliza, Tel. 82-5629, vereinbaren.



5 DAUERPROGRAMM

Schwimmen

Der Sprung ins Becken zählt zu den effektivsten und gesündesten Trainingsmethoden. Schwimmen ist ein gelenk- und bänderschonendes Training, da die Gelenkbelastung, dank des Auftriebes, nur ein Zehntel des Körpergewichtes beträgt.

Es ist ein Workout für den gesamten Körper, bei dem alle großen Muskelgruppen beansprucht werden.

Es stärkt die Kondition und damit die Leistungsfähigkeit. Aufgrund eines permanenten Verlustes von Körperwärme entsteht ein sogenannter Auskühleffekt. Da diesem entgegengewirkt werden muss, um zu verhindern, dass der Körper auskühlt, stellt Schwimmen den Fett-Killer Nummer eins dar.

Durch den Temperaturunterschied im Wasser wird der Stoffwechsel angekurbelt, die Durchblutung gefördert und das Bindegewebe gestrafft. Demnach ist Schwimmen auch ein optimales Gefäßtraining.



Sauna

Für die Sauna spricht nicht nur der Wohlfühlfaktor, sondern auch die positive medizinische Wirkung. Für ein stabiles Immunsystem wird der Körper bei dauerhafter Anwendung gegen Infektionen und Erkältungen langfristig abgehärtet. Der Saunabesuch kann Muskelverspannungen lösen, das anschließende Kaltbad sorgt für die nötige Anregung des Kreislaufes und die gesteigerte Durchblutung. Die Hauterkrankungen, Aggressionen und chronische Atemwegserkrankungen können unterstützend mit Saunabesuchen behandelt werden.

Aqua-Cycling

Was ist eigentlich Aqua-Cycling?

Aqua-Cycling verbindet das Radfahren an Land mit den positiven Eigenschaften des Wassers. Diese neue Fitnessvariante mit speziell entwickelten Wasserfahrrädern bietet alle Vorzüge eines gesundheitsorientierten Trainings.

Stressbewältigung

Ziel des Kurses ist es, Stress zu verstehen und eigene Stressquellen zu erkennen und zu bewältigen. Im Rahmen des Kurses werden Ideen und Strategien zur individuellen Stressbewältigung entwickelt. Dazu wird Hintergrundwissen vermittelt (z. B. zu körperlichen Reaktionen, der Macht der Gedanken, Kraftquellen) und es werden Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden vorgestellt und teilweise eingeübt.

Entspannung

Sie suchen nach Möglichkeiten, um den täglichen Anforderungen (beruflich und privat) entgegenzutreten?

In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, wie Sie im Alltag Stress und anderen Gefühlen achtsam begegnen können. Dabei stehen sowohl Entspannungsübungen, als auch alltagstaugliche und achtsamkeitsbasierte Methoden zur Stressbewältigung im Fokus.

Fit in den Feierabend

Was und für wen ist Wirbelsäulengymnastik wichtig?

Wirbelsäulengymnastik ist etwas für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. In den Kursen trainieren Sie alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen runden das Programm ab.



cts
**Sankt Rochus
Kliniken**

Bad Schönborn

Impressum:

Sankt Rochus Kliniken Bad Schönborn
Sankt-Rochus-Allee 1-11
76669 Bad Schönborn
Telefon: 07253 82-0
Fax: 07253 82-4005
E-Mail: info@sankt-rochus-kliniken.de

Geschäftsführung: Christian Busche
Vorsitzender des Aufsichtsrats: Prof. Dr. Gerhard Vigener

cts Reha GmbH
Rhönweg 6
Handelsregister: Amtsgericht Saarbrücken HRB 17753
Umsatzsteuer-ID: DE153002689

www.sankt-rochus-kliniken.de