

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse via Teams

Kurzentspannung in der Mittagspause

In diesem fortlaufenden Kurs haben Sie die Möglichkeit, effektive Kurz-Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, geführte Meditationen, Fantasiereisen, spezielle Atemtechniken und autogenes Training kennen zu lernen und einzuüben. Die Übungen eignen sich auch, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht und sie sind gut in den Alltag integrierbar.

Die Trainerin, Frau Heike Welz, ist Entspannungstrainerin und leitet Kurse und Workshops in Unternehmen und Institutionen der Erwachsenenbildung

Termine: ab Dienstag, 02.09.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: 12.00- 13.00 Uhr

Ort: Via Teams

Trainerin: Heike Welz

Kosten: 32,50 € per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse via Teams

Entspannung von Kiefer-, Schulter- und Nackenmuskulatur

Kennen Sie das? Nach längerem Sitzen schmerzt der Nacken, die Schultern sind verspannt und leichte Kopfschmerzen kündigen sich an. Infolgedessen werden u.a. die Augen zusammengekniffen, die Stirn gerunzelt und die Zähne zusammengebissen (teilweise sogar noch im Schlaf). Unbewusst wird auch oft der Kopf hin und her bewegt und die Schläfen massiert. Meistens ist die Ursache eine zu lange einseitige Körperhaltung und/oder Stress. Hauptinhalt dieses Kurses ist das praktische Üben von verschiedenen Methoden, die eine Lockerung und Entspannung der genannten Muskulatur bewirken. Ziel ist es, eine kurze Übungsabfolge kennenzulernen, die Sie – im Sitzen und im Stehen – immer wieder ausführen können, um Verspannungen vorzubeugen.

Termine: ab Dienstag, 02.09.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: 13.00 – 14.00 Uhr

Ort: Via Teams

Trainerin: Heike Welz; Entspannungstrainerin, Kurs- und Workshopleiter in Unternehmen und Institutionen der Erwachsenenbildung

Kosten: 32,50 € per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 1

Wirbelsäulengymnastik

3D-Glenkschule / Rückenfit (nach spiraldynamischen Grundlagen)

Flexibilität ist das Motto. Jedes Gelenk hat eine dreidimensionale Ausrichtung. Ist das nicht gegeben, leiden Gelenke, Bänder, Muskeln und Faszien. Durch einseitige Belastungen entstehen Fehlhaltungen und sogar Schmerzen. Gezielte Übungen sowie fundierte Fachkenntnisse im Gesundheitswesen der Kursleiterin, können sich die Disbalancen wieder im Lot einrichten. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, das Erlernete in den Alltag zu integrieren. Kursleiterin Iris Schwarz-Klein (www.mobile-3d-rueckenschule.de) freut sich auf dich.

Termine: ab Montag, 01.09.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: Kurs 1: 12.00 – 12.55 Uhr

Kurs 2: 13.00 – 13.55 Uhr

Ort: ZDF MOVE SZ1

Kosten: pro Kurs 32,50 € per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainerin: Iris Schwarz-Klein

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 1

Langhanteltraining

Das intensive Krafttraining mit der Langhantel baut Muskulatur auf, strafft und definiert den gesamten Körper. Es werden Grundübungen des Krafttrainings durchgeführt und so ein maximaler Effekt für den Körper erzielt. Körperfett wird reduziert, der gesamte Körper gekräftigt, sowie die Lebensqualität verbessert. Unabhängig jeden Alters können Sie in diesem Kurs einsteigen und Spaß haben.

Bei diesem motivierenden Gruppenworkout zu mitreißender Musik, werden mit der Langhantel die perfekten Reize gesetzt, um das gewünschte Ziel zu erreichen.

Termine: ab Dienstag, 02.09.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: Kurs 1: 12.00 – 13.00 Uhr

Kurs 2: 13.00 – 14.00 Uhr

Ort: ZDF MOVE
SZ1

Kosten: pro Kurs 32,50 Euro per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainer: Mark Huber

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 1

Early Bird CYCLING

Seit den 1990er-Jahren ist das Indoor-Cycling aus deutschen Sport- und Fitnessanlagen nicht mehr wegzudenken, denn dieses motivierende und gleichsam effektive Ausdauertraining begeistert immer mehr Menschen. Aufgrund der positiven Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und der geringeren Stoßbelastungen für den Bewegungsapparat bietet sich im Indoor-Cycling für nahezu jeden an.

Zum Rhythmus der Musik bestimmen Sie selbst, mit welcher Intensität sie trainieren möchten. Das Wetterunabhängige Radeln fördert intensiv den Fettabbau und strafft den ganzen Körper ohne die Gelenke dabei zu sehr zu belasten. Gleichzeitig fördert es den Stressabbau und sie kommen entspannt in den Tag.

Dieser Kurs richtet sich hauptsächlich an Einsteiger, Wiedereinsteiger und alle die ins Indoor-Cycling hineinschnuppern möchten. Die Trainingsintensität können Sie selbst bestimmen, wenn Sie jedoch keinen Sport mehr getrieben haben ist es ratsam vorher den Hausarzt zu befragen.

Termine: ab Mittwoch 03.09.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: 07:15 – 08:05 Uhr

Ort: ZDF Move SZ1

Kosten: 32,50,- Euro per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainer: Andrea Müller

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 1

Yoga „der Klassiker“

Kräftige deinen Körper und Geist in einer aus Hatha- und Vinyasa angeleiteten Yogastunde. Hier werden klassische Asanas zu immer wieder neuen, kreativen Bewegungsabfolgen verbunden, fließender oder lange gehalten, sind diese beiden Übungsstil forderten. Unser Ziel ist es, die eigene Kraft und Lebendigkeit zu erfahren. Kopfmenschen können hier gut abschalten.

Termine: ab Mittwoch, 20.08.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: 12.00 – 13.00 Uhr

Ort: ZDF Move SZ1

Kosten: 32,50 Euro per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainerin: Ann-Kathrin Helbach

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 1

Pilates

Grundlagen des Trainings sind Verbindungen von Körper und Geist durch Konzentration und bewusste Atmung, Aufrichtung der Wirbelsäule und Aufbau eines stabilen Zentrums, Koordinationsschulung durch kontrollierte, flüssige Bewegung und ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen werden über die Mitte des Körpers mit fließenden Bewegungen geführt. Dazu kommen die richtige Atmung und die Anspannung des „Powerhouses“ (Bauch-Hüften-Gesäß-Rücken), wodurch gleichzeitig auch immer der Beckenboden trainiert wird. Die Pilates-Technik wird langsam erarbeitet und ist für jeden zu erlernen.

Termine: Kurs 1: Mittwoch, 20.08.2025, 13 Einheiten, 13.00 – 14.00 Uhr

Kurs 2: Donnerstag, 21.08.2025, 13 Einheiten, 12.00 – 13.00 Uhr

Ort: ZDF Move SZ1

Kosten: 32,50 Euro pro Kurs per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainerin: Ann-Kathrin Helbach

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 1

Yoga „soft“

Hierbei handelt es sich um einen regenerativen oder auch restaurativen Yogastil. Du möchtest in deiner Pause so richtig entspannen? Wir werden einzelnen Positionen sehr lange halten, meistens zwei bis drei Minuten. So schafft es dein Körper ganz in die Haltungen hinein zu entspannen und du kannst loslassen.

Bei diesem intensiven Stretch werde deine Faszien gelockert und Blockaden gelöst. Gönn dir eine Auszeit um wieder zu Kräften zu kommen.

Termine: Ab Donnerstag, 21.08.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: 13.00 – 14.00 Uhr

Ort: ZDF Move SZ1

Kosten: 32,50 Euro per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainerin: Ann-Kathrin Helbach

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 2

Jazz Tanz für Anfänger

Jazz Dance schafft durch seine Musik, Rhythmik und charakteristischen Bewegungen eine besondere Atmosphäre im Raum. Da Jazz Dance als Unterhaltungsform entstanden ist, macht das Tanzen besonders viel Spaß. Im Unterricht werden neben Tanztechnik auch Isolation, Kräftigung und Dehnung trainiert, um den Körper fit zu halten und an einem guten Körpergefühl zu arbeiten.

Termine: ab Montag 29.09.2025, 12 Einheiten

Uhrzeit: 13.00 – 14.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum SZ2

Kosten: 30,00 Euro per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainerin: Iris Veith

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 2

Line Dance im SZ2

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der die Tänzer und Tänzerinnen einzeln in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Man braucht also keinen Partner oder Partnerin und entwickelt trotzdem ein tolles Gemeinschaftsgefühl bei synchronen Tanzschritten mit anderen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop/Modern stammt. Viele Choreografien, die wir gemeinsam erlernen, werden auf der ganzen Welt getanzt. Diese Art des Gruppentanzes wird immer beliebter, denn sie trainiert das eigene Körpergefühl, die Beweglichkeit und Konzentration. Gleichzeitig ist es eine wunderbare Möglichkeit, in der Mittagspause mal völlig von der Arbeit abzuschalten. Jede Choreografie wird ausführlich erklärt und unterrichtet, bevor sie dann gemeinsam getanzt wird. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/Einsteigerinnen, es kann wirklich jeder und jede mitmachen! Und auch das Fitnesslevel ist sehr niedrigschwellig. Sportkleidung ist nicht notwendig, Sportschuhe aber empfehlenswert.

Termine: ab Dienstag, 02.09.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum SZ 2

Kosten: 32,50 Euro per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainerin: Katharina Finger, zertifizierte BDT- Fachtanzlehrerin

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 2

Pilates im SZ2

Grundlagen des Trainings sind Verbindungen von Körper und Geist durch Konzentration und bewusste Atmung, Aufrichtung der Wirbelsäule und Aufbau eines stabilen Zentrums, Koordinations-schulung durch kontrollierte, flüssige Bewegung und ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit. Die Übungen werden über die Mitte des Körpers mit fließenden Bewegungen geführt. Dazu kommen die richtige Atmung und die Anspannung des „Powerhouses“ (Bauch-Hüften-Gesäß-Rücken), wodurch gleichzeitig auch immer der Beckenboden trainiert wird. Die Pilates-Technik wird langsam erarbeitet und ist für jeden zu erlernen.

Termine: ab Dienstag, 19.08.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: 13.00 – 14.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum SZ2

Kosten: 32,50 Euro per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainerin: Ann-Kathrin Helbach

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 2

Zumba Gold

ZUMBA®Gold ist Tanzfitness zu rhythmischer lateinamerikanischer Musik wie etwa Salsa, Tango oder Cha Cha Cha. Im Unterschied zu ZUMBA®Fitness ist das Tempo jedoch deutlich reduziert und auch die Zumba-typischen Bewegungen sind einfach gehalten. ZUMBA®Gold kombiniert Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mit Intervall- und Mobilisationstraining. Die Herz-Kreislaufaktivierung befindet sich im aeroben Bereich, d.h. der Puls geht nicht an seine Leistungsgrenze und bleibt im Fettverbrennungsmodus. Zwar wurde ZUMBA®Gold in erster Linie für Junggebliebene entwickelt, dennoch haben natürlich auch junge Menschen Freude an dieser Tanzfitness. Vor allem wenn Sie den (Wieder-)Einstieg in die Aktivität suchen, Ihr Körpergewicht reduzieren möchten, körperliche Einschränkungen wie Gelenkprobleme haben oder einfach nur vom stressigen Arbeitsalltag ausspannen wollen, ist ZUMBA®Gold eine hervorragende Möglichkeit, mit Gleichgesinnten in der Mittagspause Spaß zu haben. Der Einstieg ist jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich. Bitte in Sportkleidung und mit Sportschuhen kommen.

Termine: ab Mittwoch, 03.09.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: 12.00 – 12.45 Uhr

Ort: Gymnastikraum SZ 2

Kosten: 32,50 Euro per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainerin: Katharina Finger, zertifizierte Zumba Fitness, Zumba Gold, Zumba Step Trainerin

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kursangebote der HA Personal Herbst / Winter 2025

Abteilung Grundsatz, Soziales, Arbeitszeit und Ausland

Sportkurse im Sendezentrum 2

Wirbelsäulengymnastik im SZ2

3D-Glenkschule / Rückenfit (nach spiraldynamischen Grundlagen)

Flexibilität ist das Motto. Jedes Gelenk hat eine dreidimensionale Ausrichtung. Ist das nicht gegeben, leiden Gelenke, Bänder, Muskeln und Faszien. Durch einseitige Belastungen entstehen Fehlhaltungen und sogar Schmerzen. Gezielte Übungen sowie fundierte Fachkenntnisse im Gesundheitswesen der Kursleiterin, können sich die Disbalancen wieder im Lot einrichten. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, das Erlernte in den Alltag zu integrieren. Kursleiterin Iris Schwarz-Klein (www.mobile-3d-rueckenschule.de) freut sich auf dich.

Termine: ab Mittwoch, 03.09.2025, 13 Einheiten

Uhrzeit: 13.00 – 13.55 Uhr

Ort: Gymnastikraum SZ2

Kosten: 32,50 € per Überweisung
(Die Bankverbindung wird Ihnen mit der Zusage mitgeteilt)

Trainerin: Iris Schwarz-Klein;

Die Zusagen für alle Kurse werden ab dem 28.07.2025 versendet. Wir bitten um Verständnis, dass vorher keine Rückfragen beantwortet werden können.

Alle Veranstaltungen finden außerhalb der Arbeitszeit statt, die über die Mittagspause hinausgehende Unterbrechung der Arbeitszeit ist daher innerhalb der Rahmenzeit nachzuarbeiten.

Die Inhalte aller Veranstaltungen sind absolut vertraulich