

Das können Sie von uns erwarten:

- qualifizierte und erfahrene Dozenten
- geprüfte und bewährte Kurskonzepte
- individuell angepasste Gesundheitsangebote

Ihre Vorteile:

- die vhs – ein seriöser und kompetenter Partner in der Region
- ein vielfältiges Gesundheitsangebot mit großem Dozentenpool
- unbürokratische und zuverlässige Abwicklung



Immer in Ihrer Nähe. Die vhs vor Ort.

Wir bieten
flächendeckend
Präventive
Gesundheitsbildung.

Wir erstellen für Ihr
Unternehmen ein
individuelles Angebot
zur Betrieblichen
Gesundheitsförderung.

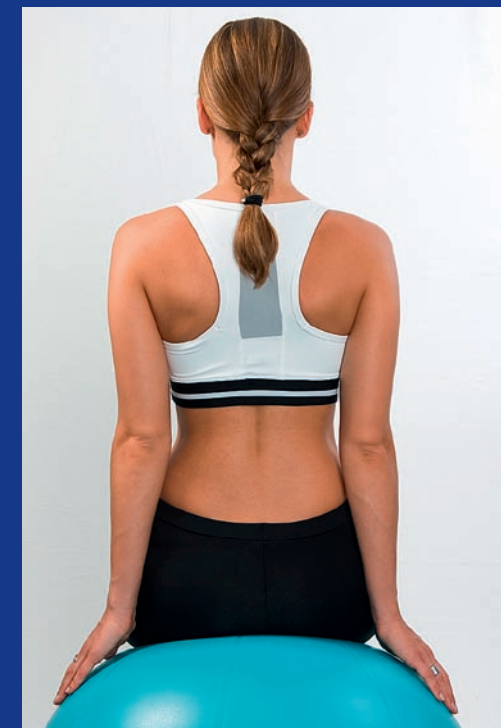


www.vhs-coburg.de

Ihr Ansprechpartner zur Gesundheitsbildung:

vhs-Coburg Stadt und Land gGmbH
Dipl.-Pädagoge Harald Zürl
Löwenstraße 15 · 96450 Coburg
Tel. (0 95 61) 88 25 50 · Fax (0 95 61) 88 25 44
harald.zuerl@vhs-coburg.de

grafikdesign: contactdesign.de



Mehr als Sie erwarten.

**Betriebliche
Gesundheitsförderung**

**Präventive
Gesundheitsbildung**

Die vhs-Coburg arbeitet im Qualitätsmanagement
Gesundheitsbildung nach den EFQM-Kriterien!



Die vhs-Coburg ist Partner in der Betrieblichen
Gesundheitsförderung der HUK-COBURG



BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG ...

...für Ihr Unternehmen

Mit Kompetenz, Zuverlässigkeit und Sorgfalt unterstützen wir das betriebliche Gesundheitsmanagement von Arbeitgebern, die direkt und/oder indirekt die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern und erhalten wollen.

Auf die individuellen Bedürfnisse der Unternehmen und ihrer Mitarbeiter inhaltlich, terminlich und örtlich zugeschnitten bieten wir im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung die Planung und Durchführung von Aktionstagen, Workshops und Kursen an.

Nutzen Sie § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz zur steuerfreien Investition in die Gesundheit und damit zum nachhaltigen Vorteil für Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen!

Unsere flächendeckenden Angebote der Präventiven Gesundheitsbildung nach § 20 SGB V sind von der AOK-Bayern geprüft und entsprechen den Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen.

...für Ihre Mitarbeiter

Die Zunahme von bewegungs-, ernährungs- und stressbedingten Krankheiten, die Kostenexplosion im Gesundheitswesen und der allgemeine Wunsch möglichst lange gesund, leistungsfähig und unabhängig zu bleiben, erfordert von allen Menschen ein erhebliches Maß an mehr Eigeninitiative und Selbstverantwortung im gesundheitlichen Handeln. Das eigene Verhalten muss neu überdacht und gegebenenfalls geändert werden.

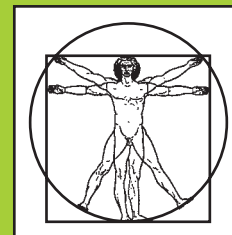
Die vhs-Coburg stellt flächendeckend ein Angebot bereit, das sich an landesweiten Qualitätsstandards orientiert und jedem zu sozial verträglichen Konditionen neue Möglichkeiten eröffnet, die eigenen gesundheitserhaltenden Ressourcen zu stärken. Das Angebot umfasst Vorträge, Kurse und Seminare zu allen Bereichen der Gesundheit

Verantwortungsbewusste Unternehmen unterstützen ihre Mitarbeiter im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

PRÄVENTIVE GESUNDHEITSBILDUNG

In den Handlungsfeldern Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an speziellen Kursen im vhs-Programm von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 Abs. 1 und 2 SGB V gefördert werden. Die Förderung beträgt bei regelmäßiger Teilnahme zwischen 80% und 100% der entrichteten Kursgebühr je nach Krankenkasse.

Die Kurse, die im Programmheft der vhs-Coburg Stadt und Land mit diesem Symbol oder im Internet unter www.vhs-coburg.de mit „krankenkassengefördert“ gekennzeichnet sind“, wurden von der AOK Bayern geprüft und anerkannt. Sie werden in der Regel von den meisten gesetzlichen Krankenkassen gefördert!



krankenkassengefördert



BEWEGUNG & FITNESS

- Wirbelsäulengymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Rückengymnastik
- Cardio- und Muskeltraining
- Präventives Gelenktraining
- Osteoporosegymnastik
- Laufkurse
- Herz- und Kreislaufgymnastik
- Aqua-Gymnastik
- Aqua-Osteoporosegymnastik
- Aqua-Fitness
- Aqua-Cycling
- Bewegte Kinder
- Schulranzenttraining

GESUNDHEIT AUF BESTELLUNG

- Geplant nach den Bedürfnissen der Unternehmen und Mitarbeiter
- Gewissenhaft durchgeführt im Unternehmen oder in speziellen Unterrichtsräumen
- Optimal betreut von qualifizierten und erfahrene Dozenten
- Unkompliziert
- Günstig und zeitnah – rufen sie uns an

STRESSBEWÄLTIGUNG ENTSPANNUNG

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Stressmanagement
- Entspannung pur
- Hatha-Yoga
- Yoga-Nidra
- Qi Gong
- Tai Chi

VERHALTENSÄNDERUNG

- Augenschule
- Gesunde Ernährung
- Gewichtsreduktion
- Raucherentwöhnung
- Sucht-Prävention

www.vhs-coburg.de

Und Vieles andere mehr