

DFH
Gesundheitsteam



2019 - here we go!

Shiatsu Massage

Mit der Shiatsu-Massage könnt Ihr ohne großen zeitlichen Aufwand effektive Entspannung erfahren. Genießt eine 20-minütige Behandlung an Kopf, Nacken, Rücken und Armen.

Termin: Das Angebot findet ganzjährig statt
Verwaltung donnerstags,
Thomas/DHL alle 4-Wochen dienstags
Ansprechpartner: Lisa Federhenn-Fett u. Ann-Cathrin Schneider,
Int. Kommunikation

Yoga

Mit Yoga können wir körperliche und geistige Anspannungen und seelische Belastung lösen und mehr innere Ruhe und Gelassenheit einkehren lassen.

Termin: neuer 5-Wochen-Kurs ab 22.Mai, immer mittwochs
Ansprechpartner: Iris Kleinhage, Personalabteilung

Functional Training

Das Training mit Eigengewicht und Fitness-Kleingeräten ist eine der effektivsten Formen des Fitnesstrainings. Mehrere Muskelgruppen, Muskelansätze und Gelenke werden gleichzeitig beansprucht und gestärkt. Geeignet für Personen aller Altersklassen und Leistungsniveaus.

Termin: neuer 10-Wochen-Kurs ab Mitte/Ende Mai, immer
mittwochs
Ansprechpartner: Waldemar Mikulski, Kundenbetreuung

DFH
Gesundheitsteam



Body Pump

Bodypump ist einer der schnellsten Wege fit zu werden und Körperfett zu verbrennen. Das Training mit dem Langhantelprogramm dient speziell zur Verbesserung der Kraftausdauer. Männer wie Frauen können in diesem Kurs die allgemeine Fitness steigern.

Termin: neuer 5-Wochen-Kurs ab 06. Mai , immer montags
Ansprechpartner: Maike Sehn-Henn, Personalabteilung

Klettern

Verantwortungsbewusstsein, Körperspannung, ein starker Rücken – Klettern in der Gruppe fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl, die Rücksichtnahme und das gegenseitige Vertrauen.

Interessierte Kollegen können gerne bis zum **17.05.2019** Kontakt mit **Jakob Schaubbruch** (Statik/ Bauphysik) aufnehmen. Bei ausreichender Teilnehmerzahl werden wir dann gemeinsam einen Termin finden und je nach Können einen Grundkurs, Vorstiegsklettern oder Outdoorklettern anbieten.

Kochkurse

Im AOK-Kochkurs erhalten Sie umfangreiche theoretische und praktische Anregungen, wie man in Minuten ein Geschmackswunder zaubern kann. Außerdem wird gezeigt, wie wir clever einkaufen und unsere Vorratshaltung sinnvoll gestalten.

Termin: Dienstag, 21.05.2019 – 17:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr
Mittwoch, 05.06.2019 – 17:30 Uhr bis ca. 20:30 Uhr
Fragt gerne nach freien Plätzen.
Weitere Termine sollen im Herbst folgen.

Ansprechpartner: Simone Beicht, Personalabteilung

DFH
Gesundheitsteam



Wandern

Lasst uns gemeinsam die Traumschleifen und Wanderwege im Hunsrück erkunden! Teilnehmen kann jeder, der gerne wandert und die körperlichen Voraussetzungen dafür mitbringt.

Termin: Juni und August, samstags
Ansprechpartner: Kerstin Scheerer, Personalabteilung
Florian Echternacht, Montage Innendienst

Fußball

In der DFH-Fußballmannschaft könnt Ihr nicht nur nach Feierabend gemeinsam mit den Kollegen kicken, sondern auch in Betriebsmannschaftsturnieren gegen andere Firmenmannschaften antreten – hier ist Stärke und vor allem Teamgeist gefragt!

Termin: 24. Juni Betriebsmannschaftsturnier Altzerkülz
08. Juli Betriebsmannschaftsturnier Holzbach
im Winter wird in der Soccerhalle trainiert

Ansprechpartner: Jürgen Keller, Meisterbüro
Max Kunze, Montage Innendienst

münzlauf

Zusammen mit Euren Kollegen könnt Ihr im Team auch dieses Jahr beweisen, dass wir ein starkes Team sind. Im letzten Jahr belegte unser Stimmungsteam den zweiten Platz – diesen gilt es 2019 zu verteidigen!

Termin: Freitag, 28. Juni

Ansprechpartner: Lisa Federhenn-Fett u. Ann-Cathrin Schneider,
Int. Kommunikation

Zur Vorbereitung wollen wir außerdem 2 Lauftrainings anbieten. Infos dazu folgen bald! Achtet bei Interesse bitte auf die Aushänge am schwarzen Brett.



DFH
Gesundheitsteam



Kanutour

Auch in diesem Jahr möchten wir wieder eine Kanutour mit Familien anbieten. Diese wird wie gewohnt auf der Lahn stattfinden. Anschließend lassen wir den Tag gemeinsam ausklingen.

Termin: Ende August/Anfang September, samstags

Ansprechpartner: Martin Gregori-Langer, IT

Spinning

Spinning ist ein hocheffizientes und mitreißendes Ausdauertraining in der Gruppe zu Power-Musik und schnellen Beats. Trainiert wird auf speziellen Spinning-Bikes mit individuell regulierbarem Tretwiderstand.

Termin: neuer Kurs ab Oktober

Ansprechpartner: Vanessa Weckmüller, Werkplanung

Fahrsicherheitstraining

In diesem besonderen Tageskurs werdet Ihr bestens auf kritische Verkehrssituationen vorbereitet. Ihr werdet persönliche und fahrphysische Grenzen kennenlernen und lernen, diese zu bewältigen.

Termin: Samstag, 09. November, ganztägig

Ansprechpartner: Kerstin Scheerer, Personalabteilung

DFH
Gesundheitsteam



Achtsamkeit

Mit Achtsamkeit können wir aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen und zur inneren Ruhe finden. Alltägliche Herausforderungen werden im Hinblick auf Achtsamkeit beleuchtet, um ihnen ruhiger und gelassener zu begegnen.

Termin: Wir planen eine Infoveranstaltung zu diesem Thema, bei entsprechendem Interesse könnte im Anschluss ein 10-Wochen-Kurs folgen.

Ansprechpartner: Iris Kleinhage, Personalabteilung

Faszientraining

Ein gesundes Bindegewebe zeichnet sich sowohl durch Festigkeit als auch durch Elastizität aus und hat eine große Bedeutung für die Beweglichkeit des Körper und die Verletzungsanfälligkeit. Beim Faszientraining werden gezielt Verklebungen des Bindegewebes gelöst, um Verspannungen der Muskeln vorzubeugen. Auch für Nicht-Sportler geeignet!

Termin: Wir planen 2 Termine für euch, voraussichtlich einen im Sommer und einen im Herbst. Nähere Infos folgen.

Ansprechpartner: Waldemar Mikulski, Kundenbetreuung