



APRIL BIS SEPTEMBER 2024

# Kurse und Angebote

Betriebliches Gesundheitsmanagement





GESUNDHEITSHOLDING  
LÜNEBURG

## INHALT

- 4\_\_ Auf einen Blick
- 7\_\_ Rücken-Fit
- 8\_\_ Soft-Balance
- 9\_\_ Waldbaden
- 10\_\_ Yoga
- 11\_\_ Hatha-Yoga
- 12\_\_ „Groove Lüneburg“ - Tanzworkout
- 13\_\_ Funktionelles Training
- 14\_\_ Fitness-8er-Programm
- 15\_\_ Fit mit sports & friends
- 16\_\_ Übungsprogramm 10er-Kurs
- 17\_\_ RV Fit
- 18\_\_ Outdoor-Crosstraining
- 19\_\_ Anmeldung
- 20\_\_ Lauffreff
- 22\_\_ Firmenlauf 2024
- 24\_\_ Achtsamkeitstraining
- 25\_\_ Aqua-Fitness im SaLü
- 26\_\_ Bouldern
- 27\_\_ Ferienbetreuung für Kinder
- 28\_\_ Radeln ist einfach gut
- 30\_\_ Kilometer sammeln wird belohnt
- 31\_\_ Dienstrad-Leasing

### Legende

- |  |   |  |
|--|---|--|
|  Datum       |  Trainer,<br>Anzahl Teilnehmer |  Dozent,<br>Anzahl Teilnehmer |
|  Online-Kurs |  Anmeldung                     |  Uhrzeit                      |
|  Ort         |  Kosten/Arbeitszeit            |  |

GHL: Gesundheitsholding Lüneburg | SKL: Klinikum Lüneburg | PKL: Psychiatrische Klinik Lüneburg | SAS: Seniorenzentrum Alte Stadtgärtnerei | s & f: sports & friends SaLü: Salztherme Lüneburg  
Der Lesbarkeit halber wird in den Texten nur die männliche Form verwendet. Andere Formen sind selbstverständlich immer mit eingeschlossen.



*Nachhaltig:  
Rad fahren  
ab Seite 28*



## Liebe Kolleginnen und Kollegen,

nachhaltig starten wir in unser neues Kursprogramm für 2024, und das im doppelten Sinn.

Zum einen wird sich die Kursstruktur langfristig verändern, da wir einen Teil unseres Angebotes auch den Kolleginnen und Kollegen der Hansestadt Lüneburg zur Verfügung stellen. Diese Kurse sollen halbe-halbe belegt werden. Sie erkennen sie daran, dass eine geringere Teilnehmerzahl möglich ist.

Und unsere Bitte: In letzter Zeit ist es häufiger vorgekommen, dass sich viele für einen Kurs anmelden, dann aber gar nicht teilnehmen. Wenn Sie den Großteil der Termine planmäßig nicht einrichten können, geben Sie anderen die Möglichkeit, den Platz zu nutzen. Wir möchten in den Kursen so viele Teilnehmende wie möglich unterbringen und allen die Möglichkeit geben, verschiedene Angebote für sich zu testen.

Zum anderen ist das Thema Nachhaltigkeit in aller Munde und auch in der Gesundheitsholding bekommt es einen immer größeren Stellenwert. Sich nachhaltig fortzubewegen ist in der Regel auch immer gut für die Gesundheit: Treppe statt Fahrstuhl oder Rad statt Auto. Tolle Rad-Aktionen und warum ein Umstieg auf das Rad noch lohnenswert ist, erfahren Sie ab S. 28.

Ansonsten gehen Sie mit uns in diesem Sommer wieder auf die Piste für den Firmenlauf (S. 22), in den Wald zum Entspannen (S.9) oder groovig in den Feierabend (S. 12). Entdecken Sie unser vielfältiges Angebot – wir freuen uns auf Ihr Feedback und Ihre Anregungen.



Jana Summann  
Tel. 04131 6010414  
jana.summann@  
gesundheitsholding-lueneburg.de



Iris Mennerich  
Tel. 04131 2270238 (Di. u. Fr.)  
iris.mennerich@  
tagesklinik-am-kurpark.de

# Auf einen Blick

	April	Mai	Juni	Juli	August	September
MONTAG		„Groove Lüneburg“ – Tanzworkout // SEITE 12 Funktionelles Training // SEITE 13 Outdoor-Crosstraining // SEITE 18 Fitness-8er-Programm // SEITE 14   Übungsprogramm 10er-Kurs // SEITE 16			Funktionelles Training // SEITE 13 Outdoor-Crosstraining // SEITE 18	
DIENSTAG		Soft-Balance // SEITE 8 Fitness-8er-Programm // SEITE 20   Übungsprogramm 10er-Kurs // SEITE 22			Soft-Balance // SEITE 8	
MITTWOCH		Hatha-Yoga // SEITE 11 Lauftreff // SEITE 20 Fitness-8er-Programm // SEITE 14   Übungsprogramm 10er-Kurs // SEITE 16			Hatha-Yoga // SEITE 11	
DONNERS- TAG		Rücken-Fit // SEITE 7 Yoga // SEITE 10 Fitness-8er-Programm // SEITE 14   Übungsprogramm 10er-Kurs // SEITE 16 Bouldern // SEITE 26			Yoga // SEITE 10	
FREITAG		Fitness-8er-Programm // SEITE 14   Übungsprogramm 10er-Kurs // SEITE 16				
SAMSTAG			Waldbaden // SEITE 9 Fitness-8er-Programm // SEITE 14			
SONNTAG		Fitness-8er-Programm // SEITE 14				



**KURS-  
ANMELDUNG**  
Seite 19

# KURSE

und Angebote







## Rücken-Fit

KURS

Das kennen viele: Rückenschmerzen nach langem Sitzen am Schreibtisch, Tätigkeiten im Stehen oder schwerem Heben und Tragen. Medikamente können nur kurz Linderung verschaffen. Effektiver und nachhaltiger ist gezieltes Training bevor die Belastung zu Beschwerden führt.

Beugen Sie also vor – kräftigen, stabilisieren und mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule. Rumpfmuskulatur und Koordination werden abwechslungsreich und mit viel Spaß trainiert.

	Donnerstags 18.04. bis 27.06.2024		Deniz Yilmaz 5 Teilnehmer
	17 bis 18 Uhr		Reha-Zentrum





## Soft-Balance

KURS

Gönnen Sie sich und Ihrer Muskulatur einen sanften Einstieg in den Feierabend bei einem Mix aus Yoga, Pilates und Entspannung.

Durch Training der tiefliegenden Muskulatur wird der gesamte Körper stabilisiert. Die im Alltag einseitig belasteten Muskeln werden sanft gedehnt. An- und Entspannungsphasen werden bewusst gesteuert.

Bei der abschließenden Gedankenreise nehmen Sie Ihren eigenen Körper bewusst wahr und schalten vom Arbeitsalltag ab.

	Dienstags Kurs 1: 16.04. bis 18.06.2024 Kurs 2: 13.08. bis 01.10.2024		Deniz Yilmaz 5 Teilnehmer
	18 bis 19 Uhr		Reha-Zentrum







## Waldbaden

WORK SHOP

Shinrin Yoku, der japanische Pfad für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem, erwartet Sie an einem sommerlichen Samstagmorgen. Tauchen Sie ein in den Naturraum Wald und tanken Sie Kraft für einen immer stressigeren Arbeitsalltag. Sie erlernen Stresskompetenzen und aktivieren Ihre Wohlfühl-Ressourcen, mit denen Sie sich psychisch und körperlich „in Balance“ halten können.

Gewandert wird eine Route von 5 km. Zwischendurch gibt es eine Vesperpause, zu der Sie sich bitte selbst Verpflegung und Getränke mitbringen. Bitte denken Sie auch an festes Schuhwerk. Weitere Details erhalten Sie im Vorfeld zum Workshop vom Trainer.

**Inhalte:** » Waldbaden/Shinrin Yoku in Theorie und Praxis » Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen » Natur-Meditationen » Atemtraining » Augenentspannung » Entspannungs- und Bewegungsübungen

	Samstag 01.06.2024		Martin Hubal 14 Teilnehmer
	9.30 bis 13.30 Uhr (inkl. Vesperpause)		Waldgebiet bei Lüneburg mit Parkmöglichkeiten, Start- und Endpunkt identisch, Treffpunkt wird vom Trainer mitgeteilt







## Yoga

KURS

Kommen Sie mit auf die Yogamatte – sagen Sie „Tschüss“ zu Verspannungen und „Willkommen Beweglichkeit“. Sie lernen stärkende und entspannende Körper- und Atemübungen aus verschiedenen Yogastilen kennen (Hatha, Vinyasa, Yin-Yoga) sowie praktische und schnell umsetzbare Übungen, die Sie auch am Arbeitsplatz einsetzen können. Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Ziele: » Stressreduktion » Achtsamkeits- und Wahrnehmungsschulung zur Verbesserung der Körperhaltung » Schmerzlinderung und -vorbeugung » Leistungsfähigkeit » Gesundheitsprävention

	Donnerstags Kurs 1: 25.04. bis 13.06.2024 Kurs 2: 08.08. bis 26.09.2024		Nicole Boisch Präsenz: 7 Teilnehmer
	18.15 bis 19.45 Uhr		Online: Zoom-Link* Präsenz: PKL, Gesellschaftshaus (Haus 36)

\* Der Zoom-Link wird an Ihre private Mail-Adresse versendet. Mit Ihrer Anmeldung geben Sie automatisch Ihr Einverständnis für die Weiterleitung Ihrer Daten.




## Hatha-Yoga

KURS

Hatha-Yoga beinhaltet verschiedene Yogaübungen für mehr Flexibilität, Kraft und Ausdauer im Alltag. Lernen Sie, die positive Energie mit in die Woche zu nehmen und gönnen Sie sich eine Auszeit. Durch Entspannungsübungen, ausgleichende Atemtechniken und Meditationen finden Sie Gelassenheit und können Stress besser bewältigen.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Ziele: » Loslassen » Durchatmen » Energie tanken » Den eigenen Körper wahrnehmen und in die Mitte finden




	Mittwochs Kurs 1: 17.04. bis 12.06.2024 Kurs 2: 07.08. bis 25.09.2024		Dorith Klukas 12 Teilnehmer
	16.30 bis 18 Uhr		Klinikum Lüneburg Hauptgebäude, Ebene G.0 Gruppenraum der Physiotherapie



## „Groove Lüneburg“ – Tanzworkout KURS

GROOVE ist Tanzen! Du mit dir, wir mit uns und das mit so viel Spaß, Stimmung und guter Musik wie möglich. Es zählt nicht, wie du es machst, sondern einfach nur, dass du es machst. Auf deine Weise und mit deiner ganz persönlichen Art. Mit Elementen aus der Achtsamkeit wird die Verbindung zu uns selbst gestärkt und wieder gelernt, die Bedürfnisse unseres Körpers wahrzunehmen und ihnen zu folgen. Im Mittelpunkt steht der Spaß. Deshalb ist es so effektiv. Es werden verschiedene Musikrichtungen gespielt.

Kleidung? Sporty oder Casual – hauptsache bequem und du fühlst dich wohl! Freu dich auf ein paar Schweißperlen. Zum Kennenlernen gibt es zunächst zwei Termine für eine Schnupperstunde. Melde dich für einen der Termine an.

	Schnupperstunde jeweils Montag 06.05. oder 13.05.2024		Estrella Piechulek Pro Termin 10 Teilnehmer
	16.30 bis 17.30 Uhr		PKL, Gesellschaftshaus (Haus 36)







## Funktionelles Training KURS

Ihr Trainingspartner? Körpergewicht. Ihr Anspruch? Ganzheitlich. Ihr Ziel? Kraft, Schnellkraft, Balance, Stabilität und Ausdauer.

Funktionelles Training ist das Power-Programm für den ganzen Körper. Das Training lässt sich Ihrem individuellen Niveau anpassen, steigert nach und nach Ihre Kondition und bringt Sie Ihren Zielen Stück für Stück näher.

Ziele: » Leistungssteigerung, -erhaltung und -wiedererlangung » Steigerung der Rumpfstabilität » Verbesserung von Balance und Flexibilität » Allgemeine und Gelenk-Stabilisation » Koordination und Ökonomisierung von Bewegungen

Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung zum Training und bringen Sie Ihre eigene Matte oder ein großes Handtuch mit.

	Montags Kurs 1: 15.04. bis 17.06.2024 Kurs 2: 05.08. bis 30.09.2024		Mattis Kreiselmaier 7 Teilnehmer
	17.30 bis 18.30 Uhr		Treffpunkt Reha-Zentrum Terrasse zum Kurpark



## Fitness-8er-Programm

KURS

Fit werden mit den Kursen und Fitness-Geräten im sports & friends: Egal ob Kraft-, Rücken- oder Ausdauertraining – mit der Fitness-8er-Karte sind Sie flexibel. Die Karte gilt für acht frei wählbare Tage. Sie können alle Kurse und Geräte an den ausgewählten Tagen nutzen, egal ob Vor- oder Nachmittag oder Wochenende. Ideal auch für Arbeitende im Schichtdienst.

Pro Person und Kalenderjahr kann dieses Angebot einmal genutzt werden. Insgesamt werden monatlich zehn Karten ausgegeben. Bei mehr als zehn Anmeldungen können Sie z. B. im Folge-monat eine Karte erhalten.

Sie möchten darüber hinaus gerne weitertrainieren: Vergünstigungen für Kolleginnen und Kolle-gen siehe rechte Seite.

Im sports & friends haben Sie als Mitarbeiter der Gesellschaften der Gesundheitsholding verschiedene Möglichkeiten, vergünstigt zu trainieren.

Fitness-8er-Karte: 59 Euro statt 79 Euro,  
Eintritt für acht Tage

Den aktuellen Kursplan  
finden Sie unter

[www.sportsandfriends.de/kursplan](http://www.sportsandfriends.de/kursplan)

	Täglich		Max. 10 Teilnehmer pro Monat
	Öffnungszeiten Montag bis Freitag: 8.30 bis 21 Uhr Samstag, Sonntag: 10 bis 18 Uhr		sports & friends



Monatsbeitrag: 44,90 Euro statt 64,90 Euro  
Laufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar

Gesundheits-Check: Anamnese, Erstgespräch,  
Trainingsplan usw., einmalige Gebühr: 49,90 Euro statt 99 Euro







## Übungsprogramm 10er-Kurs

KURS

Fit werden und vital bleiben mit Gerätetraining im Reha-Zentrum Lüneburg. Mit dem Muskelaufbautraining fördern Sie Ihre Gesundheit und steigern Ihre Leistungsfähigkeit. Dabei werden Sie von den Therapeuten kompetent beraten und betreut. Nach einem ausführlichen Aufnahmegespräch trainieren Sie anschließend für zehn Einheiten/Stunden. Hierfür werden mit Ihnen individuelle Termine vereinbart, die auch bei Schichtdienst durchführbar sind. Eine Anmeldung für das Übungsprogramm 10er-Kurs ist nur einmal pro Jahr möglich.

Inhalt: » Individuelle Trainingsplanerstellung und -anpassung » Ganzheitliche, funktionelle Übungen mit und ohne Gerät für zehn Einheiten/Stunden » Nach der Anmeldung kontaktiert Sie das Reha-Zentrum zur Absprache Ihrer Termine



Mögliche Termine:  
Montags bis donnerstags  
zwischen 15 und 19 Uhr  
(Training bis 19.45 Uhr)



Freitags 14 bis 15 Uhr  
(Training bis 15.45 Uhr)



Therapeuten des Reha-Zentrums  
Pro Kurs 5 Teilnehmer



Reha-Zentrum

## RV Fit

Das Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung unterstützt Sie für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

Sie haben erste „Zipperlein“, wie z. B. gelegentliche Rückenschmerzen, leichtes Übergewicht, Stress- oder Schlafprobleme? Nutzen Sie einfach das Trainingsprogramm RV Fit – von Ärzten entwickelt, speziell für Berufstätige, auch mit Schichtdienst umsetzbar, kleine Gruppen und exklusiv im Reha-Zentrum Lüneburg.

Anmeldung und Teilnahmebedingungen: [www.rv-fit.de](http://www.rv-fit.de)

Bei Fragen steht Ihnen das Reha-Zentrum gerne zu Verfügung, Tel. 04131 2270 20.

Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung.

### 1. Intensiv starten



Erfassung Gesundheitszustand,  
Erarbeitung individueller Präventionsziele, Einführung in das Training  
Drei Tage im Reha-Zentrum mit Freistellung durch den Arbeitgeber

### 2. Regelmäßig trainieren



Drei Monate eigenständiges Training in der Medizinischen Trainings-  
therapie, gemeinsame Gruppenaktivitäten und Schulungsangebote

### 3. Motiviert dranbleiben



Drei Monate selbstständig berufsbegleitend trainieren

### 4. Auffrischen



Überprüfen der Zielerreichung und Entwicklung einer Strategie für  
weitere Schritte.  
Ein Tag im Reha-Zentrum mit Freistellung durch den Arbeitgeber



## Outdoor-Crosstraining

KURS

Das Zirkeltraining für mehr Leistungsfähigkeit und zum Durchatmen – immer an der frischen Luft, bei jedem Wetter. Da wir täglich abliefern und performen müssen, macht Sie dieses Training robust für den Alltag und liefert ein abwechslungsreiches und forderndes Programm, in dem kein Muskel untrainiert bleibt.

Vorteile: » Sehr zeiteffektives Training durch variabel gestaltbare Intensität » Austesten der eigenen Grenzen » Abwechslung und Spaß durch einen kreativen Übungsaufbau

Kommen Sie bitte bereits in Sportkleidung zum Training und bringen Sie Ihre eigene Matte oder ein großes Handtuch und je nach Witterung ggf. auch Handschuhe mit.

	<p>Montags Kurs 1: 15.04. bis 17.06.2024 Kurs 2: 05.08. bis 30.09.2024</p>		<p>Mattis Kreiselmaier 7 Teilnehmer</p>
	<p>16.30 bis 17.30 Uhr</p>		<p>Treffpunkt Reha-Zentrum Terrasse zum Kurpark</p>

So geht's! 😊

KURS

# ANMELDUNG

Senden Sie eine Mail an [Katrin Branstner](mailto:k.branstner@salue.info) oder rufen Sie sie an. [Tel. 04131 723 260](tel:04131723260) (nur vormittags möglich)  
[k.branstner@salue.info](mailto:k.branstner@salue.info)

Folgende Angaben werden benötigt:

- » Vor- und Nachname
- » Adresse
- » Telefonnummer
- » Mail-Adresse
- » Gesellschaft

Die Trainerinnen und Trainer erhalten die Teilnehmerlisten mit Ihren Kontaktdaten. Bei Veränderungen des Kurses geben sie Ihnen Bescheid.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Kurse kostenlos, zählen aber nicht als Arbeitszeit.

## Wichtig!

- » Aufgrund von Diensten oder Krankheit kann es vorkommen, dass nicht alle Termine eines Kurses wahrgenommen werden können. **Prüfen Sie vor einer Anmeldung aber bitte eingehend, ob Sie planmäßig den Großteil der Termine einrichten können.**
- » Falls Sie den Kurs nach Anmeldung nicht wahrnehmen können, melden Sie sich vor Kursstart bei Frau Branstner ab oder während des Kurses bei der Trainerin oder dem Trainer.
- » Pro Kursangebot/Person kann zunächst nur Kurs 1 oder Kurs 2 gebucht werden.
- » Bei Kursen im Reha-Zentrum: Bitte zeigen Sie an der Rezeption immer Ihren Mitarbeiterausweis und sagen Sie, dass Sie den Kurs der Gesundheitsholding besuchen.



## Lauftreff

Als fester Termin in der Woche eignet sich der Lauftreff sowohl für routinierte Läufer als auch Neulinge. Sie müssen nicht alleine laufen, und der innere Schweinehund lässt sich leichter überwinden. Treffen Sie sich mit Kollegen für eine lockere 45- bis 60-minütige Laufrunde. Jeder kann mit seiner individuellen Geschwindigkeit laufen.

Sie können jederzeit einsteigen. Nehmen Sie dazu Kontakt mit Arne Vollbeer auf.



Mittwochs



Anmeldung: Arne Vollbeer  
Tel. 04131 60 21041, arne.vollbeer@  
gesundheitsholding-lueneburg.de



17.15 bis 18.15 Uhr



Treffpunkt Reha-Zentrum  
Terrasse zum Kurpark





# FIRMENLAUF 2024

Es wird sportlich: Am Freitag, 7. Juni 2024, drehen wir wieder unsere Runden beim Lüneburger Firmenlauf. Nach einer gemeinsamen Einstimmung im Gesellschaftshaus geht es als Warm-Up per Rad zum ADAC-Gelände.

**Running:** Rundkurs von 3 x 2,12 Kilometern (6,36 Kilometer Total)

**Walking:** 4 Kilometer Total mit separater Streckenführung (Start auf dem ADAC-Gelände, dann durch das Off-Road-Gelände und zurück auf das ADAC-Gelände)

**Kids-Lauf (3 bis 14 Jahre):** Kartbahn pro Runde 800 m, so weit wie möglich

ab 15.00 Uhr	Treffen am Gesellschaftshaus PKL: Abholung der Startunterlagen, T-Shirts und kleine Snacks
17.00 Uhr	Gemeinsame Anreise per Rad oder Fahrgemeinschaft zum ADAC-Gelände
18.00 Uhr	Start Kids-Lauf
18.30 Uhr	Großes Team-Foto (Treffpunkt Kartbahn/Eventhalle)
19.00 Uhr	Start Running und Walking

## Jetzt anmelden!

Sichern Sie sich einen der begehrten  
Startplätze!

Schreiben Sie eine Mail mit Vor- und  
Nachnamen, Geburtsdatum und  
Laufshirt-Größe an [bewegt@  
gesundheitsholding-lueneburg.de](mailto:bewegt@gesundheitsholding-lueneburg.de)

**Anmeldeschluss: 28. April 2024**

Neben den Startgebühren wird auch ein Laufshirt für jeden Läufer und Walker gestellt, die Plätze sind begrenzt. Bitte melden Sie sich ggf. rechtzeitig ab, um Nachrückern noch die Möglichkeit einer Teilnahme zu geben.

**Freitag, 7. Juni 2024**  
ADAC-Fahrsicherheitszentrum Hansa in  
Embsen (ADAC-Straße 1, 21409 Embsen)



## Achtsamkeitstraining

Achtsamkeit wird belohnt. Wer lernt, achtsam mit sich umzugehen, kann Stresssituationen besser bewältigen und beugt Burnout vor. Die Gesundheitsholding Lüneburg unterstützt alle anerkannten Präventionskurse zum Thema Achtsamkeit zusätzlich mit 50 Euro\* über die Gehaltsabrechnung.

So geht's: Sie buchen ein Achtsamkeitstraining beim Anbieter Ihrer Wahl. Nach Abschluss reichen Sie die gewünschten Unterlagen bei Ihrer Krankenkasse ein. Für die Erstattung durch Ihren Arbeitgeber senden Sie das Antwortschreiben Ihrer Krankenkasse sowie Kopien der Rechnung und Teilnahmebescheinigung an Gesundheitsholding, Jana Summann.

Die Teilnahme am Achtsamkeitstraining gilt nicht als Arbeitszeit.

In Lüneburg finden Sie zertifizierte Präventionskurse zu MBSR (engl.: Mindfulness Based Stress Reduction – frei übersetzt: Stressreduktion durch die Praxis der Achtsamkeit) bei folgenden Anbietern.



Michaela Eggers  
Informationen und Termine unter  
[www.mbsr-lueneburg.de](http://www.mbsr-lueneburg.de)



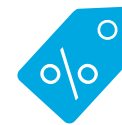
Martin Hubal  
Informationen und Termine unter  
[www.mbsr-achtsamkeit-lueneburg.de](http://www.mbsr-achtsamkeit-lueneburg.de)

\* Kostenerstattung bis max. 100 %

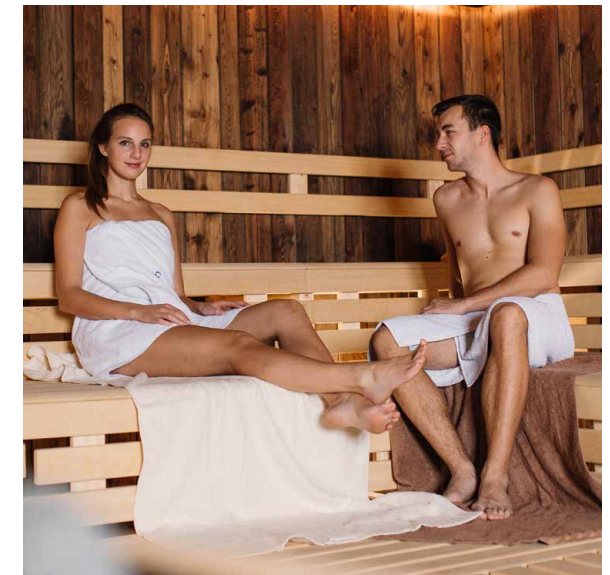


Von Aqua-Cycling über AquaCrossTraining bis Aqua-Fit für Schwangere – bei den verschiedenen Aqua-Fitness-Angeboten des SaLü ist für jeden der richtige Kurs dabei. Als Mitarbeiter der Gesellschaften der Gesundheitsholding erhalten Sie 20 % Rabatt auf alle Aqua-Fitness-Kurse. Die Teilnahme wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Kurstermine, -angebote und Anmeldung: [www.salue.info](http://www.salue.info)



SaLü für Sparfüchse:  
10 % Rabatt auf alle Standardtarife  
Wasserviertel, Sportbad und Sauna  
für Erwachsene





## Bouldern

Sie wollen hoch hinaus? Wir treffen uns regelmäßig einmal pro Woche nach der Arbeit zum Bouldern.

Das Klettern über Felsblöcke oder Kletterwände ohne Seilsicherung ist ein effektives Ganzkörpertraining, der Kopf wird frei und der Körper gestärkt. Und Spaß macht es auch noch. Der Einstieg ist jederzeit möglich – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Was Sie nicht können, lernen Sie vor Ort.

Bei Interesse bitte kurze vorherige Absprache mit Ralf Tetzlaff, Tel. 04131 77 3971.



Donnerstags



Eintrittspreis und ggf. Kletterschuhmiete.



Ca. 16.30 bis 19 Uhr



Boulderhalle Urban Apes  
Pulverweg 6  
21337 Lüneburg

## Ferienbetreuung für Kinder

Die Gesundheitsholding Lüneburg arbeitet mit vier Kooperationspartnern bei der Ferienbetreuung zusammen. Die Partner bieten während der Oster-, Sommer- und/oder Herbstferien verschiedene Aktionen und Betreuungsangebote für Ihre Kinder an.

Ihr Arbeitgeber bezuschusst die Betreuungsangebote mit einem Drittel der Kosten. Das heißt, Sie überweisen zunächst den Rechnungsbetrag, reichen die Rechnung bei der Personalabteilung ein und am Ferienende erfolgt die Erstattung über die Gehaltsabrechnung. Zuschüsse des Arbeitgebers gelten als sogenannter Steuervorteil, den Sie individuell versteuern und verbeitragen müssen.

Bitte informieren Sie sich direkt über die jeweiligen Angebote bei:

- » Evangelische Familienbildungsstätte (Fabs) | [www.familienbildungsstaette.de](http://www.familienbildungsstaette.de)
- » MTV Treubund | [www.mtv-treibund.de](http://www.mtv-treibund.de)
- » Pädagogische Initiative e. V. (PädIn) | [www.paedin.de](http://www.paedin.de) oder [www.kinami.de](http://www.kinami.de)
- » VHS | [www.vhs.lueneburg.de](http://www.vhs.lueneburg.de)



# Radeln ist einfach gut

Das Fahrrad ist, von den eigenen Füßen mal abgesehen, das umweltfreundlichste Verkehrsmittel: emissionsfrei, leise, effizient, klimaschonend – darüber hinaus vielseitig, schnell, kostengünstig und gesundheitsfördernd.

Der Straßenverkehr ist verantwortlich für einen Großteil der Treibhausgas-Emissionen. Besonders auf Kurzstrecken ist der Ausstoß von CO<sub>2</sub>-Äquivalenten sehr hoch. Durch Rad- und Fußverkehr können rund 160 g Treibhausgas-Emissionen pro Personenkilometer gegenüber einem Pkw eingespart werden.

Praktisches Beispiel: Eine Berufspendlerin oder ein Berufspendler, die oder der je 5 km mit dem Rad zur Arbeit hin und zurück fährt, kann durch den Verzicht auf die Autonutzung im Jahr rund 300 kg CO<sub>2</sub>-Emissionen einsparen.

Ein weiterer Vorteil für die Umwelt und die eigene Gesundheit: Radfahren macht keinen Lärm. Die Lärmbelastung in Großstädten übersteigt nicht selten einen als gesundheitlich ge-

fährlich eingestuften Pegel. Autos tragen daran ihren Anteil, sodass auch hier ein Umstieg aufs Fahrrad helfen würde, den durch den Straßenverkehr verursachten Lärm zu verringern.

Und volle Flexibilität mit dem Rad – kein Stehen im Stau, kein Warten auf oder Verpassen von Bus und Bahn. Auf Kurzstrecke ist das Rad nach Untersuchungen des Umweltbundesamtes auch schneller im Stadtverkehr als das Auto.

Weiterer Effekt ist also, wenn Sie entspannt radeln, kommen Sie ausgeglichener am Arbeitsplatz an – und später wieder zu Hause. Wenn Sie zügig fahren (20 km/h) haben Sie zudem einen kleinen Feierabend-Workout, sie verbrennen dann circa 500 Kalorien in der Stunde. Laut WHO reichen bereits 30 Minuten tägliche Bewegung, um Gesundheit und Wohlbefinden erheblich zu steigern.

[\(Quelle: Radverkehr | Umweltbundesamt\)](#)



## ... und so wirkt's

### Ab 30 Minuten



Stressabbau, gute Laune

Frische Luft



350 Kcal. verbrannt

### Mehrmals pro Woche, jeweils 30 Minuten

Verbesserte Immunabwehr



Gesteigerte Leistungsfähigkeit

Training auf dem Arbeitsweg



### Tägliches Radpendeln



Gestärkter Rücken

Verringertes Herzinfarktrisiko



Höhere Lebenserwartung

Radfahren bringt nicht nur einen enormen persönlichen Zugewinn an Fitness und Wohlbefinden, sondern lässt sich darüber hinaus auch hervorragend in den (Berufs)Alltag integrieren. Wir freuen uns, wenn Sie so viel wie möglich mit dem Fahrrad unterwegs sind. Nutzen Sie gerne unsere Aktionen (S. 30) oder das Dienstrad-Leasing (S. 31) als weiteren Ansporn.



## Kilometer sammeln wird belohnt

### Mit dem Rad zur Arbeit

Der Klassiker von AOK und ADFC im Zeitraum von **1. Mai bis 31. August 2024**: Nutzen Sie mindestens an 20 Tagen im Aktionszeitraum das Rad für den Weg zur Arbeit, und sei es auch nur eine Teilstrecke, dann nehmen Sie automatisch mit Ihrem digitalen Aktionskalender an der Verlosung von Sachpreisen teil. Per CO<sub>2</sub>- und Kalorienrechner bekommen Sie außerdem mitgeteilt, wie viel Sie für Ihre Fitness und die Umwelt getan haben.

Online unter [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) registrieren, losradeln und Leistungen dokumentieren.

### Stadtradeln

Bei diesem Wettbewerb geht es darum, 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Jeder Kilometer zählt – erst recht, wenn er sonst mit dem Auto zurückgelegt worden wäre. Eine Teilnahme von Hansestadt und Landkreis Lüneburg ist auch für 2024 geplant.

Infos unter [www.stadtradeln.de](http://www.stadtradeln.de)

Sobald ein Termin und die Zuordnung zur Gesundheitsholding möglich ist, informieren wir Sie per Mail und im Intranet.

# Jetzt mit- machen!

Die zehn Radler mit den meisten Kilometern aus den Aktionen (die Kilometer aus beiden Aktionen werden zusammengezählt) erhalten einen Preis: Hierfür Dokumente bis zum **20. September 2024** an [bewegt@gesundheitsholding-lueneburg.de](mailto:bewegt@gesundheitsholding-lueneburg.de) senden.

## Dienstrad-Leasing

Seit Juli 2021 bietet die Gesundheitsholding Lüneburg Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus den Gesellschaften Fahrrad-Leasing nach dem Dienstrad-Prinzip an. Das heißt, Ihr Arbeitgeber least ein Fahrrad für Sie und Sie zahlen im Rahmen einer Entgeltumwandlung eine Nutzungsgebühr für 36 Monate, die von Ihrem Bruttogehalt abgezogen wird. Damit einher gehen steuerliche Vorteile und Sie erhalten das Rad somit günstiger als bei einem Direktkauf. Am Ende der Leasingzeit können die Leasinggeber den Erwerb des Rads zum Restwert anbieten.

### Weitere Vorteile sind:

- » Vollkaskoversicherung und Mobilitätsgarantie inklusive
- » Jährliche Inspektion Ihres Rades
- » Ob zur Arbeit, in der Freizeit oder beim Sport – Sie können Ihr Dienstrad jederzeit nutzen.
- » Fahrradtypen und -marken ab 499 € frei wählbar – auch Pedelecs möglich

Die Umsetzung des Dienstrad-Leasings erfolgt in Zusammenarbeit mit dem Anbieter BusinessBike. Über die Homepage [www.businessbike.de](http://www.businessbike.de) erhalten Sie allgemeine Informationen, können Ihren Vorteil über den Leasingrechner ermitteln und einen Fachhändler in Ihrer Nähe finden. Die Voraussetzungen und Konditionen der Gesundheitsholding Lüneburg erfahren Sie über das Intranet oder über Ihre Personalabteilung.

Wenn Sie sich für ein Dienstrad-Leasing entschieden haben, melden Sie sich direkt im Portal von BusinessBike für den QuickStart an.



**BUSINESS  
BIKE**

[mein.businessbike.de/  
4yRk-O57Y-jcx8-0HRB](http://mein.businessbike.de/4yRk-O57Y-jcx8-0HRB)



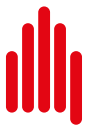
*Steigen Sie auf  
Ihr neues Dienstrad um.*

Ideal für die Fitness.  
Besser für die Umwelt.  
Gut für den Geldbeutel.





 <p><b>GESUNDHEITSHOLDING LÜNEBURG</b></p>	1
 <p><b>PSYCHIATRISCHE KLINIK LÜNEBURG</b></p>	
 <p><b>SERVICE PLUS LÜNEBURG</b></p>	
 <p><b>KLINIKUM LÜNEBURG</b></p>	2
 <p><b>AMBULANZZENTRUM LÜNEBURG</b></p>	
 <p><b>Salu! SALZTHERME LÜNEBURG</b></p>	3
 <p><b>REHA-ZENTRUM LÜNEBURG</b></p>	
 <p><b>SPORTS &amp; FRIENDS LÜNEBURG</b></p>	
 <p><b>ORTHOKLINIK LÜNEBURG</b></p>	4
 <p><b>SENIORENZENTRUM ALTE STADTGÄRTNEREI LÜNEBURG</b></p>	5
 <p><b>FREIBAD HAGEN LÜNEBURG</b></p>	6



**GESUNDHEITSHOLDING LÜNEBURG**

Gesundheitsholding Lüneburg GmbH  
 Am Wienebütteler Weg 1 | 21339 Lüneburg  
 Tel. 04131 60 21000  
[www.gesundheitsholding-lueneburg.de](http://www.gesundheitsholding-lueneburg.de)  
[info@gesundheitsholding-lueneburg.de](mailto:info@gesundheitsholding-lueneburg.de)  
 Gesellschafter: Hansestadt Lüneburg

**Hand in Hand für Ihre Gesundheit**