

APRIL – SEPTEMBER 2026

KURSE UND ANGEBOTE

**Yin Yoga / Fitness / Schwimmen /
Funktionelles Training / Firmenläufe /
Bauch Beine Rücken / Groove u. v. m.**

Betriebliches Gesundheitsmanagement



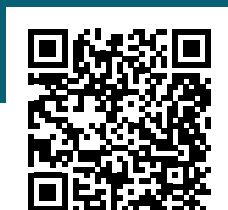
**GESUNDHEITSHOLDING
LÜNEBURG**

ENERGIE FÜR DEN TAG



So geht's! 😊

ANMELDUNG



1. Unter folgendem Link einloggen/registrieren:
<https://salue.baeder-suite.de/de/customers/login/>
2. Registrierungsmail bestätigen
3. Einloggen, Code unter Exklusiv-Buchungscode eingeben und auf „Verwenden“ klicken

Exklusiv-Buchungscode

1. Person auswählen und Kurs „in den Warenkorb“ packen.
2. „Zur Kasse“ gehen und „Jetzt zahlungspflichtig bestellen“.
3. Per Mail kommt die Bestätigung (Bitte ignoriere die Ortsangabe in der Bestätigung. Den Veranstaltungsort findest du hier bei dem jeweiligen Angebot.)

Um einen weiteren Code einzulösen: Nach dem Einloggen oben rechts unter deinem Namen auf „Mein Lequaro“ klicken und Exklusiv-Buchungscode verwenden: siehe Übersicht Seite 5.

Wichtig!

- » Wegen Diensten oder Krankheit kann es vorkommen, dass nicht alle Termine eines Kurses wahrgenommen werden können. **Prüfe deshalb bitte vor einer Anmeldung, ob du voraussichtlich an mindestens drei Viertel der Termine teilnehmen kannst.**
- » Für eine Abmeldung vom Kurs (spätestens nach zwei Terminen) oder Problemen bei der Anmeldung bitte

bei Sarah Paulinsky melden:
s.paulinsky@salue.info
Anmeldungen auf der „Restplatzbörse“ werden über freie Plätze informiert und können sich dann anmelden.

- » Bitte buche pro Angebot zunächst nur einen Kurs/Termin pro Person!
- » Bei Kursen im Reha-Zentrum: Bitte zeige an der Rezeption immer deinen Mitarbeiterausweis und sage, dass du den Kurs der Gesundheitsholding besuchst.

KURS	SEITE	TERMIN
Funktionelles Training Outdoor	6	Offener Kurs 13.04. bis 28.09.2026
Yin Yoga	7	Kurs Online 16.04. bis 11.06.2026
		Kurs Präsenz 16.04. bis 11.06.2026
Yoga-Mix	7	Kurs 1 Online 16.04. bis 11.06.2026
		Kurs 1 Präsenz 16.04. bis 11.06.2026
		Kurs 2 Online 20.08. bis 24.09.2026
		Kurs 2 Präsenz 20.08. bis 24.09.2026
Hatha Yoga	7	Kurs 1 22.04. bis 17.06.2026
		Kurs 2 19.08. bis 30.09.2026
Rücken-Fit	8	Kurs 14.04. bis 09.06.2026
Soft-Balance	8	Kurs 18.08. bis 29.09.2026
Fitness-8er-Programm	9	Startmonat April
		Startmonat Mai
		Startmonat Juni
		Startmonat September
Groove Tanzworkshop	9	Kurs April bis September
Walken	10	Kurs 21.04. bis 09.06.2026
Lauf-Training	10	Kurs Fortgeschr. 14.04. bis 02.06.2026
		Kurs Anfänger 14.04. bis 02.06.2026
10er Karte Freibad Hagen	13	Zuschuss Mai bis September
Waldbaden	14	Workshop 09. Mai 2026
Bauch Beine Rücken	15	Kurs 13.04. bis 08.06.2026

FUNKTIONELLES TRAINING – OUTDOOR

Dein Trainingspartner? Körpergewicht. Dein Anspruch? Ganzheitlich. Dein Ziel? Kraft, Schnellkraft, Balance, Stabilität und Ausdauer. Funktionelles Training ist das Power-Programm für den ganzen Körper. Das Training lässt sich deinem individuellen Niveau anpassen, steigert nach und nach deine Kondition und bringt dich deinen 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

Komm bitte bereits in Sportkleidung zum Training. Bringe deine eigene Matte oder ein großes Handtuch mit, ggf. Handschuhe je nach Witterung.

WANN: Montags 17 bis 18 Uhr | 13.04. bis 28.09.2026

WO: Reha-Zentrum, Terrasse zum Kurpark | bei Mattis Kreiselmaier

ANMELDUNG: siehe Seite 4/5

YIN YOGA

Yin Yoga ist die stille Praxis der Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Es ist ein passiver, fast meditativer Yogastil, in dem wir in lang gehaltenen Dehnungen tief sitzende Verspannungen im Fasziengewebe lösen und das Nervensystem entspannen.

Es führt uns in unsere Mitte zurück. Wir können wieder ins Spüren kommen und in ein Gefühl von tiefer Ruhe eintauchen.

Gerade wenn wir im Stress sind, uns überfordert und ausgebrannt fühlen oder über unsere Grenzen hinausgehen, verlieren wir schnell die Verbindung zu uns und unserem Körper. Yin Yoga stärkt die tiefe Verbindung zu uns selbst und schafft einen Raum für Öffnung, Reflexion und tiefe Entspannung.

WANN: Donnerstags 19.30 bis 20.45 Uhr | 16.04. bis 11.06.2026 | **WO:** Online: Zoom | Präsenz: PKL, Haus 10, Bewegungsraum | bei Nicole Boisch | **ANMELDUNG:** siehe Seite 4/5

YOGA-MIX

Stärkende und entspannende Körper- und Atemübungen aus verschiedenen Yogastilen (Hatha, Vinyasa) sowie praktische und schnell umsetzbare Übungen für den Arbeitsplatz. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

» Stressreduktion » Verbesserung der Körperhaltung » Schmerzlinderung und -vorbeugung » Achtsamkeit

WANN: Kurs 1: Donnerstags 17.45 bis 19 Uhr
16.04. bis 11.06.2026 | Kurs 2: Donnerstags
18.15 bis 19.45 Uhr | 20.08. bis 24.09.2026

WO: Online: Zoom | Präsenz: PKL, Haus 10,
Bewegungsraum | bei Nicole Boisch

ANMELDUNG: siehe Seite 4/5

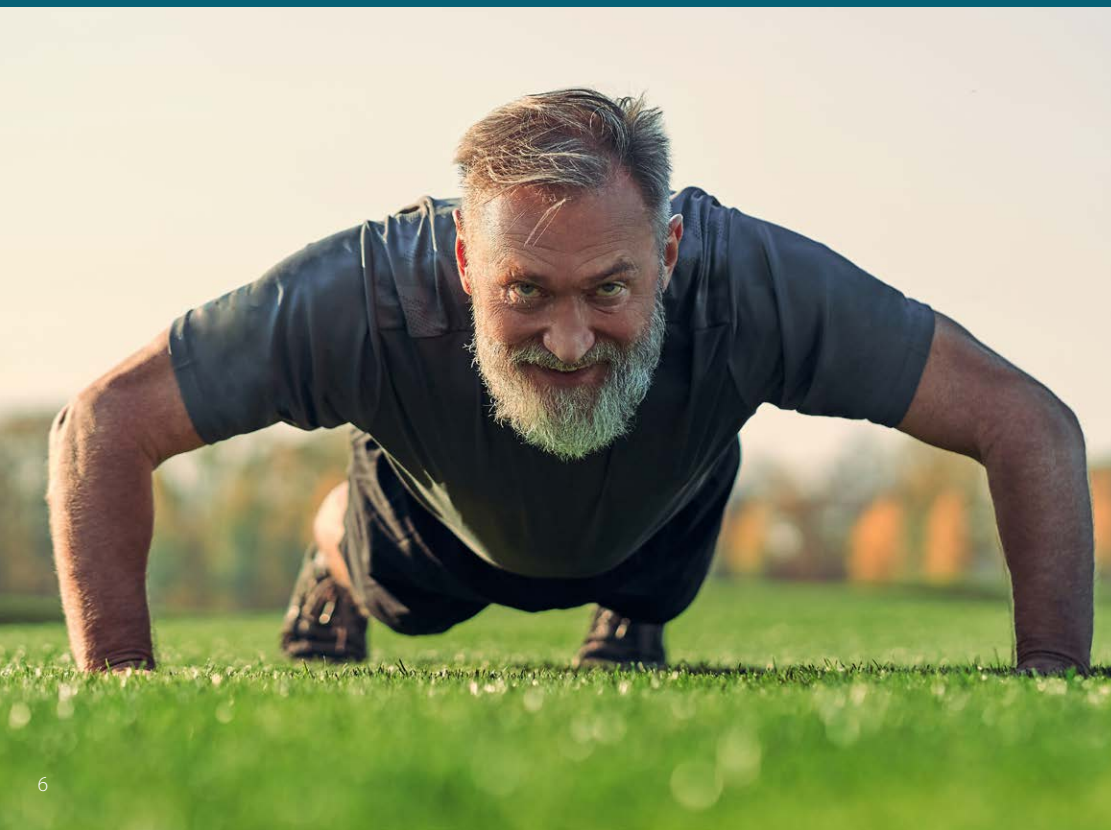
HATHA YOGA

Yogaübungen für mehr Flexibilität, Kraft und Ausdauer im Alltag. Durch Entspannungsübungen, ausgleichende Atemtechniken und Meditationen zu Gelassenheit finden und Stress besser bewältigen können. Nimm die positive Kraft mit in die Woche. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

» Loslassen » Durchatmen » Energie tanken

WANN: Mittwochs 16.30 bis 18 Uhr | Kurs 1:
22.04. bis 17.06.2026 | Kurs 2: 19.08. bis
30.09.2026 (außer 02.09.) | **WO:** Hauptgebäude

Klinikum, Ebene G.0, Gruppenraum Physiotherapie | bei Dorith Klukas | **ANMELDUNG:** siehe Seite 4/5





RÜCKEN-FIT

Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisation der Wirbelsäule zur Linderung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Gut für deinen Rücken nach langem Sitzen, Stehen oder schwerem Heben und Tragen – nachhaltiger als der Einsatz von Medikamenten.

WANN: Dienstags 18 bis 19 Uhr | 14.04. bis 09.06.2026 (außer 26.05.) | **WO:** Reha-Zentrum | bei Deniz Yilmaz | **ANMELDUNG:** siehe Seite 4/5

SOFT-BALANCE

Ein sanfter Einstieg in den Feierabend für dich bei einem Mix aus Yoga, Pilates und Entspannung. Training für die tiefliegende Muskulatur und sanfte Dehnung der im Alltag einseitig belasteten Muskeln in einem. Mit der abschließenden Gedankenreise schaltest du bewusst vom Arbeitsalltag ab.

WANN: Dienstags 18 bis 19 Uhr | 18.08. bis 29.09.2026 | **WO:** Reha-Zentrum | bei Deniz Yilmaz | **ANMELDUNG:** siehe Seite 4/5

FITNESS-8ER-PROGRAMM

Fit werden mit den Kursen und Fitness-Geräten im sports & friends: Egal ob Kraft-, Rücken- oder Ausdauertraining – mit der Fitness-8er-Karte bist du flexibel. Die Karte gilt für acht frei wählbare Tage. Du kannst 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 und ist innerhalb von drei Monaten einzulösen. Das Angebot ist auf zehn Karten pro Monat insgesamt begrenzt!

WANN: Täglich | Max. 10 Teilnehmer pro Monat | **WO:** sports & friends | **Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 8.30 bis 21 Uhr, Samstag, Sonntag 10 bis 18 Uhr | **ANMELDUNG:** siehe Seite 4/5, nach der Anmeldung kontaktiert dich sports & friends, wann du deine Karte abholen kannst.

GROOVE TANZWORKSHOP

Mittanzen im eigenen Groove – ein Tanzerlebnis für Herz, Körper und Seele. Im Mittelpunkt steht der Spaß und nicht die Choreo zum Lernen. Verschiedene Musikrichtungen laden zur freien Umsetzung angeleiteter Schritte ein – jeder nach seinen Möglichkeiten und mit Wohlfühlfaktor. Mit Elementen aus der Achtsamkeit wird die Verbindung zu sich selbst gestärkt und wieder gelernt, die Bedürfnisse des eigenen Körpers wahrzunehmen und ihnen zu folgen.

Kleidung? Sporty oder Casual – Hauptsache bequem und bereit für ein paar Schweißperlen.

WANN: Montags 17.15 bis 18.15 Uhr | 20.04., 04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 29.06., 31.08., 14.09. und 28.09.2026 | **WO:** PKL, Haus 10, Bewegungsraum | bei Estrella Piechulek | **ANMELDUNG:** siehe Seite 4/5



WALKEN

Willkommen zur gemeinsamen Walking-Runde und idealen Vorbereitung für den Lüneburger Firmenlauf. Gemeinsam wird in der Gruppe gewalkt und sich Schritt für Schritt auf die Strecke von vier Kilometern vorbereitet.

Walken hat viele positive Nebeneffekte für die Gesundheit, wie Senkung des Blutdrucks, Steigerung der geistigen Fitness und ist zudem ein gesunder und Gelenk schonender Laufstil.

Es ist jeder Walker willkommen, ob Neueinsteiger oder kleiner Profi. Stöcke können mitgebracht, aber auch gestellt werden. Eine gemeinsame Teilnahme am Firmenlauf ist wünschenswert, aber keine Vorbedingung zur Teilnahme am Kurs.

WANN: Dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr | 21.04. bis 09.06.2026 (außer 26.05.)

WO: Treffpunkt Kurpark am Springbrunnen | bei Silke Bockelmann

ANMELDUNG: siehe Seite 4/5

LAUF-TRAINING

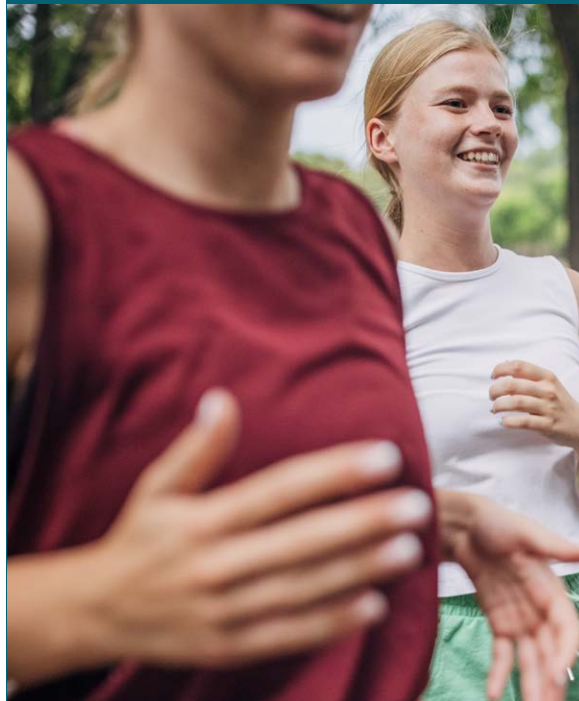
Schritt für Schritt und mit professioneller Unterstützung entwickelst du deine Lauftechnik und verbesserst sie. Als Ausdauersport trainiert Laufen das Herz-Kreislauf-System und kräftigt die Muskulatur.

Es gibt jeweils einen Kurs für (Wieder-)Einsteiger und einen für Fortgeschrittene. Wer möchte, kann das Training auch gut für die Vorbereitung auf die Firmenläufe nutzen. Und danach kann im Lauf-Treff (S. 20) weiter trainiert werden.

WANN: Dienstags | Kurs f. Fortgeschrittene 17 bis 17.45 Uhr | Kurs f. Anfänger 17.45 bis 18.30 Uhr | 14.04. bis 02.06.2026

WO: Reha-Zentrum, Terrasse zum Kurpark | bei Astrid Mattern

ANMELDUNG: siehe Seite 4/5



LAUFKALENDER 2026

LÜNELAUF

AM 8. MAI 2026 beim OSV in Ochtmissen

18.00 Uhr: Hauptlauf (6,2 km)

17.30 Uhr: Kinderlauf (Jahrgang 2015 oder jünger), 1 km

17.30 Uhr: Walker (6,2 km)

Das Startgeld wird als Spende für ein lokales Umweltprojekt eingesetzt.

LÜNEBURGER FIRMENLAUF

AM 12. JUNI 2026 auf dem Gelände des ADAC Fahrsicherheitszentrums in Embsen

19.00 Uhr: Laufen (6,36 km) & Walken (4 km)

18.00 Uhr: Kinderlauf (3 bis 14 Jahre, so weit wie möglich)

Das Business läuft – kreative Outfits sind willkommen.

Startgebühren werden bei beiden Läufen von der Gesundheitsholding übernommen und ein Lauf-Shirt gestellt. Details zur Anmeldung und zum jeweiligen Ablauf werden per Mail und im Intranet bekanntgegeben.

Dies wird von einer Azubis-Projektgruppe vom SKL, PKL und Reha-Zentrum koordiniert.



Fit mit sports & friends

*Vergünstigt trainieren
exklusiv für alle
Kollegen!!!*

Fitness-8er-Karte: 69 Euro statt 89 Euro (Eintritt für acht Tage) // **Monatsbeitrag:** 47,50 Euro statt 67,50 Euro, Laufzeit 12 Monate, danach monatlich kündbar // **Gesundheits-Check:** Anamnese, Erstgespräch, Trainingsplan usw., einmalige Gebühr: 49 Euro statt 99 Euro

Gültig für: alle Mitarbeiter der Gesellschaften der Gesundheitsholding

Den aktuellen Kursplan findest du unter www.sportsandfriends.de/kurse



Aqua-Fitness im SaLü

Von Aqua-Jogging über Aqua-Power 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 erhältst du 20 % Rabatt auf alle Aqua-Fitness-Kurse. Die Teilnahme wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Kurstermine, -angebote und Anmeldung: www.salue.info

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



Tauche ein: 10 * Sommer zum kleinen Preis im Freibad Hagen



4RAW/SaLü



Der Sprung ins kühle Nass vor der Morgenschicht, Bahnen ziehen zum Feierabend oder Relaxen an heißen Sommertagen – mit der 10er Karte bist du voll flexibel.

Dein Arbeitgeber unterstützt deine Karte mit 10 Euro. Dafür Karte buchen und ab Mai im Freibad Hagen an der Kasse unter Vorlage des Personal- oder Mitarbeiterausweises abholen. Die 10er Karte kostet insgesamt 43 Euro. Deinen Eigenanteil von 33 Euro kannst du direkt an der Kasse bezahlen. Das Angebot ist limitiert und kann pro Mitarbeitenden in dieser Saison nur einmal in Anspruch genommen werden.

WANN: Täglich Mai bis September | Max. 80 Teilnehmer | **WO:** Freibad Hagen | Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 6.30 bis 20.30 Uhr, Samstag, Sonntag u. Feiertag 7 bis 20.30 Uhr

ANMELDUNG: siehe Seite 4/5, Karte ab Mai an der Freibad-Kasse abholen

WALDBADEN

Shinrin Yoku, der japanische Pfad für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem, erwartet dich an einem Samstagmorgen. Tauche ein in den Naturraum Wald und tanke Kraft für einen immer stressigeren Arbeitsalltag. Du erlernst Stresskompetenzen und aktivierst deine Wohlfühl-Ressourcen, mit denen du dich psychisch und körperlich „in Balance“ halten kannst.

Gewandert wird eine Route von 5 km. Zwischendurch gibt es eine Vesperpause, zu der du dir bitte selbst Verpflegung und Getränke mitbringst. Bitte denke auch an festes Schuhwerk. Weitere Details erhältst du vor dem Workshop vom Trainer.

WANN: Samstag 10 bis 14 Uhr | 09.05.2026

WO: Waldgebiet bei Reppenstedt mit Parkmöglichkeiten, Start- und Endpunkt identisch, Treffpunkt wird vom Trainer, Martin Hubal, mitgeteilt

ANMELDUNG: siehe Seite 4/5

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: Buche dein Achtsamkeitstraining beim Anbieter deiner Wahl. Nach Abschluss reichst du die gewünschten Unterlagen bei deiner Krankenkasse ein. Für die Erstattung durch den Arbeitgeber sende das Antwortschreiben der Krankenkasse sowie Kopien der Rechnung und Teilnahmebescheinigung an Gesundheitsholding, Jana Summann.

Die Teilnahme am Achtsamkeitstraining gilt nicht als Arbeitszeit.

In Lüneburg findest du 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

Martin Hubal | Informationen und Termine unter www.mbsr-achtsamkeit-lueneburg.de

* Kostenerstattung bis max. 100 %

BAUCH BEINE RÜCKEN

Das effektive Ganzkörper-Workout zur Stärkung der Muskulatur in Bauch, Oberschenkeln sowie Rücken – und der Po profitiert nebenbei auch noch. Das Training beugt Haltungsschäden vor, kräftigt und strafft das Bindegewebe.

WANN: Montags 18 bis 19 Uhr | 13.04. bis 08.06.2026 | **WO:** Reha-Zentrum | bei Nicole Haberkamp | **ANMELDUNG:** siehe Seite 4/5

Gesundheit und Fitness mit Unterstützung des Arbeitgebers: RV Fit – das vitale Upgrade für dein Wohlbefinden.

Ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl verspricht das Trainingsprogramm der Deutschen Rentenversicherung mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung.

Bei ersten „Zipperlein“, wie gelegentlichen Rückenschmerzen, leichtem Übergewicht, Stress- oder Schlafproblemen, kannst du RV Fit bereits nutzen. Das Programm wurde von Ärzten entwickelt, ist speziell für Berufstätige (auch im Schichtdienst), in kleinen Gruppen, mit vier Tagen Freistellung durch den Arbeitgeber und exklusiv im Reha-Zentrum Lüneburg.

ABLAUF, ANMELDUNG UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

www.rv-fit.de

Kurse starten wöchentlich | Für Fragen steht dir das Reha-Zentrum gerne zu Verfügung,

Tel. 04131 2270 20 | rv-fit@tagesklinik-am-kurpark.de

Die Kosten trägt die Deutsche Rentenversicherung.



Hydro-Jet-Massage im Reha-Zentrum

Die Kombination aus „trockener“ Wassermassage und Wärmetherapie entspannt die Muskulatur und der Geist kommt zur Ruhe.

20 Minuten für 20 Euro, Anmeldung unter Tel. 04131 2270 20



Massage im Klinikum

Manchmal braucht der Körper eine Pause – eine kleine Auszeit vom Alltag. Eine Massage ist die perfekte Gelegenheit, sich etwas Gutes zu tun.

20 Minuten Massage: 20 Euro // Praxis für Physiotherapie im Klinikum Lüneburg
Anmeldung: Tel. 04131 60 201603

Unvergessliche Ferien gibt's auch ganz in der Nähe



Für Oster-, Sommer- und/oder Herbstferien nutzt gerne eines der vielen regionalen Ferienangebote in Lüneburg und Umgebung. Es gibt eine große Auswahl an verschiedenen Aktionen und Betreuungsangeboten. Diese werden vom Arbeitgeber mit 50 Euro pro Kind und pro Ferien bezuschusst und können zweimal im Jahr genutzt werden. Dafür die bereits bezahlte Rechnung bei der zuständigen Personalabteilung einreichen. Im Anschluss erfolgt die Erstattung über die nächstmögliche Gehaltsabrechnung. Zuschüsse des Arbeitgebers gelten als sogenannter Steuervorteil, der selbst versteuert und verbeitragt werden muss.

Bei folgenden Anbietern werdet ihr u. a. fündig:

Evangelische Familienbildungsstätte (Fabs) |

www.familienbildungsstaette.de

MTV Treubund | www.mtv-treibund.de

Pädagogische Initiative e. V. (PädIn) |

paedin.de/tageseinrichtungen/ferienbetreuung/

VHS | www.vhs.lueneburg.de

Partner: kidz-in-motion

Multisport-Camp für 5- bis 13-jährige Kinder. Das Angebot ist als Präventionskurs zertifiziert, sodass ein Teil der Kosten über die Krankenkasse erstattet werden kann. Der Zuschuss von 50 € wird direkt bei der Abrechnung abgezogen. Bitte hierzu bei der Anmeldung unter Arbeitgeber „Gesundheitsholding Lüneburg“ sowie die Tochtergesellschaft angeben.

<https://www.kidz-in-motion.de/standorte/lueneburg>

Ab jetzt mobil mit Rückenwind! Mit dem Dienstrad-Leasing ganz einfach zum Bike deiner Träume!

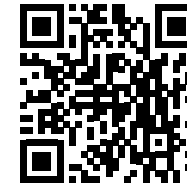
So viele Vorteile:

- » Vollkaskoversicherung und Mobilitätsgarantie
- » Jährliche Inspektion des Rades
- » Ob zur Arbeit, in der Freizeit oder beim Sport – dein Dienstrad kannst du jederzeit nutzen.
- » Fahrradtypen und -marken ab 499 € frei wählbar – auch Pedelecs möglich

Der Arbeitgeber least ein Fahrrad für dich und du zahlst im Rahmen einer Entgeltumwandlung eine Nutzungsgebühr für 36 Monate, die vom Bruttogehalt abgezogen wird. Du hast darüber steuerliche Vorteile und erhältst das Rad günstiger als beim Direktkauf.

Wir arbeiten mit dem Anbieter BusinessBike zusammen. Über dessen Homepage www.businessbike.de gibt es allgemeine Informationen, einen Leasingrechner und die Übersicht der Händler in deiner Nähe. Rückfragen gerne an die Personalabteilungen oder Jana Summann, Tel. 04131 60 101120.

Wenn du dich für ein Dienstrad entscheidest, dann melde dich direkt im Portal von BusinessBike für den Quickstart an.



mein.businessbike.de/4yRk-O57Y-jcx8-OHRB

MIT DEM RAD ZUR ARBEIT

1. MAI BIS 31. AUGUST 2026

Der Klassiker von AOK und ADFC: Wenn du an mindestens 20 Tagen im Aktionszeitraum das Rad für den Weg zur Arbeit genutzt hast, und sei es auch nur für eine Teilstrecke, dann kannst du mit deinem digitalen Aktionskalender an der Verlosung von Sachpreisen teilnehmen.

Unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de registrieren, losradeln und Leistungen dokumentieren.

STADTRADELN

11. BIS 31. MAI 2026

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.

Infos unter www.stadtradeln.de
Sobald die Zuordnung zur Gesundheitsholding möglich ist, informieren wir per Mail und im Intranet.

*Einfach App
nutzen und
Kilometer
sammeln!*

BOULDERN

Klettern über Felsblöcke oder Kletterwände ohne Seilsicherung ist ein effektives Ganzkörpertraining und macht den Kopf frei. Wenn auch du hoch hinaus willst, schließe dich jederzeit gerne der Gruppe an, die sich regelmäßig einmal pro Woche nach der Arbeit trifft. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

WANN: Donnerstags, ca. 16.30 bis 19 Uhr |

WO: Boulderhalle Urban Apes, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg | Eintrittspreis und ggf. Kletterschuhmiete | **ANMELDUNG:** Ralf Tetzlaff, Tel. 04131 60 201821

LAUF-TREFF

Triff dich mit Kollegen zu einer lockeren 45-minütigen Laufrunde. Jeder kann mit seiner individuellen Geschwindigkeit laufen – somit eignet sich der Treff sowohl für routinierte Läufer als auch Neulinge. Gemeinsam lässt sich der innere Schweinehund leichter überwinden. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

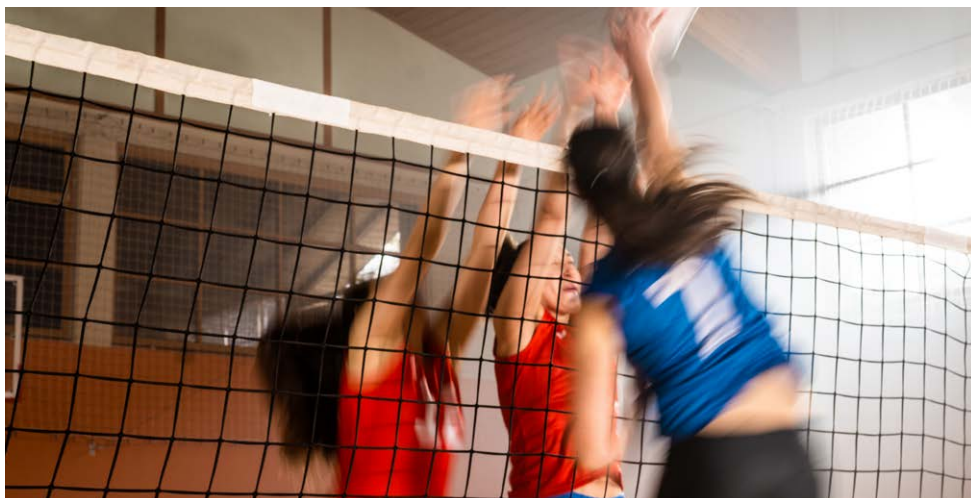
WANN: Mittwochs 17.15 bis 18 Uhr |

WO: Reha-Zentrum, Terrasse zum Kurpark | **ANMELDUNG:** Arne Vollbeer, Tel. 04131 60 101231, arne.vollbeer@gesundheitsholding-lueneburg.de

VOLLEYBALL

Die Volleyball Mix-Gruppe freut sich immer über neue Gesichter für eine Runde am Netz.

WANN: Montags 18 bis 20 Uhr | **WO:** PKL, Hs. 40 Sporthalle | **ANMELDUNG:** Henning Münster, Tel. 04131 60 107007



Ihre Gesundheit: Ansprechpartner

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT:

- » Präventives Angebot von Kursen, Workshops/Seminaren oder Veranstaltungen für Gesundheit und Wohlbefinden für alle Gesellschaften in der Gesundheitsholding
- » Netzwerkarbeit innerhalb des Konzerns und mit externen Einrichtungen wie Krankenkassen etc. zu Gesundheitsthemen

Iris Mennerich
Tel. 04131 2270 238

iris.mennerich@tagesklinik-am-kurpark.de

Jana Summann
Tel. 04131 60 101120

jana.summann@gesundheitsholding-lueneburg.de

SICHERHEIT UND GESUNDHEITSSCHUTZ:

- » Gefährdungsanalysen, Arbeitsplatzberatung, umfassende sicherheitstechnische Betreuung sowie Sicherung des Betriebsablaufs
- » Individuelle Beratung und Unterstützung zu den Maßnahmen des betrieblichen Arbeitsschutzes und zum Schutz vor Gefahren und gesundheitlichen Schädigungen bei der Arbeit.

Tel. 04131 60 107000 | sundg@gesundheitsholding-lueneburg.de

Weitere Kontaktdaten und Zuständigkeiten sind im Intranet zu finden.

SUCHTBEAUFTRAGTE:

- » Vertrauensvolle Unterstützung von Hilfe suchenden Beschäftigten bei der Bekämpfung von Suchtproblemen oder -gefährdungen und ggf. Vermittlung externer Unterstützungsangebote
- » Ansprechperson für Führungskräfte zu Suchtproblematik oder bei Suchtgefährdungen/-problemen einzelner Beschäftigter

Katja Müller, Leitende Oberärztin | Abteilung für Suchtmedizin und Psychotherapie
Tel. 04131 60 224014 | katja.mueller@pk.lueneburg.de

VIELFALTSMANAGEMENT UND CHANCENGLEICHHEIT:

- » Förderung eines respektvollen und inklusiven Arbeitsumfeldes
- » Verhinderung Diskriminierung und Eröffnung gleiche Chancen für alle

Yvonne Böttger | Tel. 04131 60 141011

Barbara Blecks | Tel. 04131 60 228301

vielfalt@gesundheitsholding-lueneburg.de

Betriebsärztlicher Dienst

Bekanntes Team mit frischer Perspektive

Der betriebsärztliche Dienst (BÄD) ist seit 01.01.2026 Teil der Gesundheitsholding und ab sofort für alle Beschäftigten da – mit dem Ziel Gesundheit und Arbeitsfähigkeit am Arbeitsplatz langfristig zu erhalten.

Die Leistungen des BÄD basieren auf der Arbeitsmedizinischen Vorsorgeverordnung (ArbMed-VV) sowie der jeweiligen Gefährdungsbeurteilung des Arbeitsplatzes. Die Kollegen des BÄD sind auch Ansprechpartner in besonderen Lebens- und Arbeitssituationen:

- » Beratung im Rahmen des Mutterschutzgesetzes
- » Unterstützung bei der Wiedereingliederung nach Erkrankungen
- » Mitwirkung im Betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM)
- » Durchführung notwendiger Einstellungs- und Eignungsuntersuchungen

Durchführung von Vorsorgeuntersuchungen

Pflichtvorsorgen: Alle Beschäftigten, für die aufgrund ihrer Tätigkeit eine Pflichtvorsorge vorgesehen ist, erhalten hierzu automatisch eine schriftliche Einladung durch den BÄD.

Angebotsvorsorgen: Zu diesen wird in der Regel gemeinsam mit der Pflichtvorsorge eingeladen. Davon ausgenommen sind die Vorsorgen zur Bildschirmtätigkeit und Nacharbeit. Diese lädt der BÄD nicht automatisch ein. Für Beschäftigte mit diesen Tätigkeiten besteht jedoch ein gesetzlicher Anspruch auf eine entsprechende Vorsorge. Das Angebot ist jedoch freiwillig und nicht verpflichtend. Das heißt, auch wenn Beschäftigte nicht regelmäßig zu einer Pflichtvorsorge durch den BÄD eingeladen werden, können sich diese zu den beiden genannten Anlässen jederzeit vertrauensvoll an den BÄD wenden.

Wunschvorsorgen: Diese können zu individuellen arbeitsmedizinischen Themen, die mit der Arbeit zusammenhängen oder zusammenhängen könnten, in Anspruch genommen werden – der BÄD nimmt sich gerne dafür Zeit.

Bei Unsicherheiten, ob ein Angebot infrage kommt, beraten die Kollegen des BÄD gerne persönlich und unkompliziert.

Alle betriebsärztlichen Leistungen sind für die Beschäftigten kostenfrei und werden vom Arbeitgeber getragen.



Ärztliche Ansprechpartner:innen

Franziska Krieger	für Klinikum, Ambulanzzentrum, Gesundheitsholding
Mirjana Trajkovic	für Psychiatrische Klinik, Reha-Zentrum, Service Plus, sports & friends, SaLü
Nils Arnold	für Städtisches Pflegezentrum

Bitte einen Termin vereinbaren unter:

Tel. 04131 60 107050 | betriebsarzt@gesundheitsholding-lueneburg.de

Die Praxisräume befinden sich in der Wichernstraße 34, Eingang B, 21335 Lüneburg

 <p>GESUNDHEITSHOLDING LÜNEBURG</p>	1
 <p>PSYCHIATRISCHE KLINIK LÜNEBURG</p>	2
 <p>KLINIKUM LÜNEBURG</p>	
 <p>AMBULANZZENTRUM LÜNEBURG</p>	3
 <p>SALZTHERME LÜNEBURG</p>	
 <p>REHA-ZENTRUM LÜNEBURG</p>	4
 <p>SPORTS & FRIENDS LÜNEBURG</p>	
 <p>ORTHOKLINIK LÜNEBURG</p>	4
 <p>SENIORENZENTRUM ALTE STADTGÄRTNEREI LÜNEBURG</p>	5
 <p>FREIBAD HAGEN LÜNEBURG</p>	6
 <p>SERVICE PLUS LÜNEBURG</p>	7



Gesundheitsholding Lüneburg GmbH
 Am Wienebütteler Weg 1 | 21339 Lüneburg
 Tel. 04131 60 100
www.gesundheitsholding-lueneburg.de
info@gesundheitsholding-lueneburg.de
 Gesellschafter: Hansestadt Lüneburg
Hand in Hand für Ihre Gesundheit