



## GESUNDHEIT

Bewegen. Entspannen. Vorsorgen.

**Zwei  
kostenfreie  
Kurse  
im Jahr!**

### **Ausbau des Angebots an Bewegungskursen für die Beschäftigten des Wetteraukreises**

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Wir freuen uns, Ihnen wieder eine Auswahl an Bewegungskursen aus dem offenen vhs-Programm kostenfrei anbieten zu können.

Sie können zwei Bewegungskurse jährlich aus dem offenen vhs-Programm kostenfrei belegen. Von Hatha-Yoga über Funktions- und Wirbelsäulengymnastik bis Qigong: Als Beschäftigte/r des Wetteraukreises können Sie aus einem breiten Angebot an Bewegungskursen in vielen Orten des Wetteraukreises oder auch aus Online-Angeboten wählen.

Sie finden die Kurse auf der vhs Website unter Gesundheit/BGM.

Weitere Informationen zum Anmeldeverfahren finden Sie Intranet unter Gesundheitskurse

Bitte beachten Sie, dass die Kursangebote außerhalb der Arbeitszeit besucht werden müssen.

## Kennen Sie schon die Angebote des betrieblichen Gesundheitsmanagements für Beschäftigte des Wetteraukreises?

### Bildschirmarbeitsplatzbrille

Sie können beim Fachdienst Personal einen Zuschuss beantragen.

### Vergünstigungen von Fitnessstudios und Tanzschulen

Für verschiedene Studios im Wetteraukreis gibt es vergünstigte Angebote, wenn Sie beim Wetteraukreis beschäftigt sind.

### Mobile Massage

Jeweils 2-mal im Monat findet in Friedberg sowie in Büdingen ein Angebot zur mobilen Massage vor Ort statt.

### Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie im Intranet des Wetteraukreises.

Zudem gibt es im Intranet noch verschiedene Ratgeber und Leitfäden, z. B. zum Umgang mit Sucht oder sexueller Belästigung am Arbeitsplatz.

Kostenfreie Teilnahme  
an Gesundheitskursen  
wie Yoga, Pilates etc.  
der VHS im gesamten  
Wetteraukreis!  
Mehr Infos dazu  
auf Seite 47

