

Berufsförderungswerk
Köln



Diakonie
Michaelshoven

Sport und Bewegung

im Berufsförderungswerk Köln



Zeit für Bewegung

Das Sportteam des Fachdienstes bietet Ihnen sowohl Einzelberatung als auch Einzeltraining und Gruppenprogramme zur Gesundheitsförderung an.

Darüber hinaus stehen Ihnen vielfältige Sportangebote im Freizeitbereich offen.

Das Sportteam unterstützt Sie, wenn Sie ...

- Ihre Gesundheit fördern wollen,
- Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern wollen, um für berufliche Anforderungen gewappnet zu sein,
- Ihre Freizeit aktiv gestalten wollen, um einen Ausgleich zu finden,
- an einem Gruppenangebot teilnehmen möchten,
- Sport und Bewegung in Ihren Alltag integrieren möchten.





Angebote zur Gesundheitsförderung

- Gesundheitscoaching, Einzelberatung
- Ausdauertraining durch Nordic Walking, Ergometer-Training
- Entspannung durch progressive Muskelentspannung und Körperwahrnehmung
- Gerätegestütztes Training, Medizinische Trainingstherapie
- Gewichtsmanagement
- Rückentraining, Faszientraining

Sportangebote in der Freizeit

- Fußball, Volleyball, Basketball, Tischtennis, Tennis
- Bogenschießen
- Cardio-Workout
- Fitnesstraining an Geräten
- Funktionelles Training mit Slingtrainer, Kettlebell, Posturomed
- Indoor-Klettern
- Pilates
- Rückentraining
- Schwimmen
- Yoga
- Drums alive



Termine

Einzeltermine vereinbaren Sie bitte mit dem Sportteam. Die Sprechzeiten finden Sie auf den Aushängen im Sportbereich.

Für die betreuten Gruppenangebot melden Sie sich bitte ebenfalls bei den Sporttherapeuten an.

Möchten Sie an einem offenen Sportangebot im Freizeitbereich teilnehmen, ist keine Anmeldung notwendig. Ort und Zeit entnehmen Sie den Aushängen im Sportbereich

Die Sporttherapeuten tauschen sich regelmäßig mit dem Reha-Team aus. Dabei unterliegen sie selbstverständlich der Schweigepflicht. Empfehlungen, die im Reha-Team ausgesprochen werden, stimmen wir vor der Umsetzung mit Ihnen ab.

Mit Menschen
Perspektiven schaffen.

Berufsförderungswerk Köln

Das Berufsförderungswerk Köln unterstützt als innovativer Marktführer im südlichen NRW Menschen bei der beruflichen Rehabilitation und Integration. Mit uns planen Menschen seit über 45 Jahren erfolgreich ihre berufliche Zukunft. Wir erfüllen unseren arbeits- und sozialpolitischen Auftrag als Teil der Diakonie Michaelshoven, die mit einer breiten Palette sozialer Dienstleistungen und rund 2.500 Mitarbeitern für Menschen da ist, die Hilfe benötigen.

Kontakt

Annette Heesen

a.heesen@bfw-koeln.de

Telefon: 0221 9956-2452

Manuela Kersting

m.kersting@bfw-koeln.de

Telefon: 0221 9956-2454

Ilse Mayer-Kalkschmidt

i.mayer-kalkschmidt@bfw-koeln.de

Telefon: 0221 9956-2452

Herausgeber: Berufsförderungswerk Köln gGmbH | **Druck:** ZB Kunstdruck, Köln

Fotos: Titel: © drubig-foto/Fotolia.com; © EpicStockMedia/Fotolia.com; © Andrey Popov Fotolia.com; © weyo/Fotolia.com Innenteil: © evgenii/Fotolia.com; © Diakonie Michaelshoven; e. V.; © Diakonie Michaelshoven e.V.

Spendenkonto | Stiftung der Diakonie Michaelshoven

Bank für Kirche und Diakonie | **IBAN:** DE77 3506 0190 0000 1113 33