

Themenfelder



Bewegung

caritasaktiv

Sport hat viele positive Effekte auf die Gesundheit, insbesondere auf das Immunsystem und das Herz-Kreislaufsystem. Aber natürlich sollten Sie sich nicht nur aus Vernunftgründen mehr bewegen: Sport macht Spaß. Probieren Sie es!

Gesunde Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Sie fördert außerdem unser Wohlbefinden und unsere Fitness. Nutzen Sie unsere Aktionen für Ihre bewusste Ernährung!



Ernährung

caritasaktiv

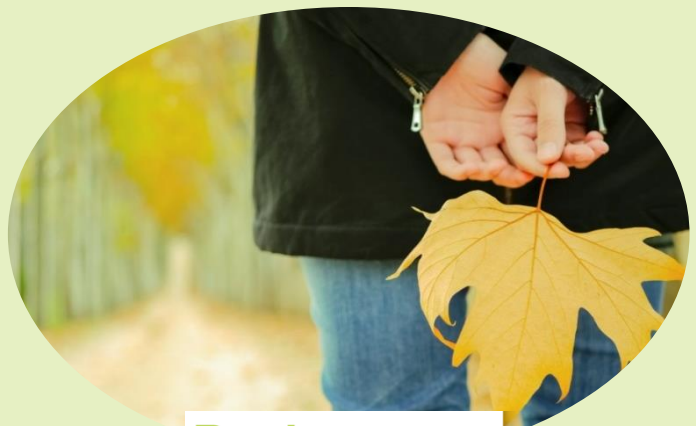
Entspannung und Erholung sind wichtig, denn daraus schöpfen wir neue Kraft. Verschiedene Formen der Entspannung tragen dazu bei, dass unser Körper und unsere Psyche gesund und fit bleiben!



Entspannung

caritasaktiv

Christliche Spiritualität ist ein Weg, dem Leben eine Tiefe zu geben, die über die eigene Lebensenergie hinausgeht. Sie regt zu einer bewussten Gestaltung von Beziehungen an – der Beziehung zu uns selbst, unseren Nächsten und zu Gott.



Besinnung

caritasaktiv



Caritas Aktiv

Gesundheitsförderung im Caritasverband Köln

Ihre Gesundheit ist uns wichtig. Daher verfolgen wir im Caritasverband Köln einen ganzheitlichen Ansatz. Wir sorgen für Ihre Sicherheit am Arbeitsplatz und kümmern uns um Ihre berufliche Wiedereingliederung, wenn Sie längere Zeit erkranken sollten.

Mit caritasaktiv fördern wir darüber hinaus aktiv Ihre Gesundheit und unterstützen Sie in Ihrem persönlichen Engagement. Werden Sie aktiv!

Das können Sie von caritasaktiv erwarten

- caritasaktiv begleitet Sie durch das Jahr. So bieten wir Ihnen in jedem Quartal neue themenspezifische Gesundheitsimpulse **kostenlos** an.
- Darüber hinaus unterstützen wir Ihr individuelles Engagement mit einem jährlichen Gesundheitszuschuss (bei Teilnahme an zertifizierten Präventionskursen nach §20 SGB 5) bis zu **50 €**.
- Das Angebot einer **Vorteilsmitgliedschaft** in den Fitnessclubs von JustFit und FitnessFirst können nicht nur Sie persönlich, sondern auch Ihre Angehörigen nutzen, die mit Ihnen im gleichen Haushalt leben.

Sie haben Anregungen für caritasaktiv?

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail!

Anna Krebber

Telefon: 0221-95570-264

E-Mail: anna.krebber@caritas-koeln.de

Ich freue mich auf Ihre Ideen!