

### Teilnahme an nicht-zertifizierten Gesundheitskursen

Bei Nachweis der regelmäßigen Teilnahme (mind. 80 % der Termine) erstatten wir Ihnen **25,00 € in Form der Kamp-Lintforter Wertschecks** (maximal zwei Kurse pro Jahr.).

Nachweis mit dem Formular, das Sie im Intranet oder auf unserer Homepage finden, bitte jeweils nach Kursende einreichen.

### Psychologische Erstberatung

Zur Abklärung möglicher psychischer Belastungssituationen besteht das Angebot, bei der Kamp-Lintforter Dipl.-Psychologin Renate Mangold-Hänsel eine Psychologische Erstberatung in Anspruch zu nehmen. Die Kosten für den Beratungstermin übernimmt das St. Bernhard-Hospital. Weitere Beratungen oder eine Psychotherapie können nicht über das St. Bernhard-Hospital abgerechnet werden

Die Beratung findet in der Praxis von Frau Mangold-Hänsel statt, ein Termin kann unter der **Rufnummer 02842 / 9732218 telefonisch oder per Mail an [psychotherapeutin@mangold-haensel.de](mailto:psychotherapeutin@mangold-haensel.de)** vereinbart werden. Bitte geben Sie dabei an, dass Sie Mitarbeiter\*in des St. Bernhard-Hospitals sind und bringen zum Termin Ihre Mitarbeiterkarte mit. Die Abrechnung erfolgt anonymisiert.

### Hautkrebsscreening

Sie haben als Mitarbeiter\*in weiterhin die Möglichkeit, ein Screening zur Früherkennung von Hautkrebs in Anspruch zu nehmen.

Das Screening findet in der von Praxis Dr. med. Marco Fuchs in Kamp-Lintfort statt. Dort müssen Sie vorab unter der Rufnummer 02842 / 9214990 einen Termin vereinbaren. Geben Sie bitte dabei an., dass Sie Mitarbeiter\*in des St. Bernhard-Hospitals sind.

## Wichtige Hinweise

### Haftung

Für Schäden, Verluste und Unfälle übernimmt das St. Bernhard-Hospital keine Haftung.

### Ärztliche Voruntersuchung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist ggf. eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz dar.

Ist die Teilnahme aus wichtigen Gründen nicht möglich, ist unbedingt eine Abmeldung bei den Referenten oder im Gesundheitszentrum erforderlich.

### Nachweis über die aktive Mitgliedschaft im Sportverein, Fitness-Studio, am Milon-Zirkel oder an nicht-zertifizierten Gesundheitskursen

Im Intranet und auf der Homepage des Hospitals stehen Ihnen Vordrucke unter dem Link *Gesundheit/Betriebliches Gesundheitsmanagement* als PDF-Datei zur Verfügung. Diese bitte vom Anbieter ausfüllen lassen und im Gesundheitszentrum einreichen.

### Gutscheine

Die Gutscheine für Mitgliedschaften in Fitnessstudios, Sportverein etc. werden einmal je Quartal als 35 €-Gutschein ausgezahlt. Die Gutscheine des Werberings sind in beteiligten Kamp-Lintforter Geschäften einzulösen.

St. Bernhard-Hospital Kamp-Lintfort GmbH  
Gesundheitszentrum  
Bgm.-Schmelzing-Str. 90  
47475 Kamp-Lintfort

Ihre Ansprechpartner:  
Astrid Jeitner, Claudia Baumann, Jörg Verfürth  
Tel: 0 28 42 / 70- 81 32



**MACH MIT –  
BLEIB FIT!**

## Gesundheitskonto für Mitarbeiter\*innen

ST. BERNHARD-HOSPITAL  
KAMP-LINTFORT



## Liebe Mitarbeiter\*innen,

im Rahmen des neu aufgestellten Betrieblichen Gesundheitsmanagements im St. Bernhard-Hospital haben alle Mitarbeitenden die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitskonto für gesundheitsfördernde Maßnahmen in Anspruch zu nehmen. Jährlich stehen Ihnen bei Beschäftigung von 49,9–100 % **maximal 250,00 €** zur Verfügung, für MitarbeiterInnen mit geringerem Stundenumfang sind es **125,00 €**.

Gefördert werden zum einen **Maßnahmen der Primärprävention (entspr. § 20 SGB V)**, dazu zählen von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifizierte Gesundheitskurse unseres eigenen Gesundheitszentrums und anderer zertifizierter Anbieter. Bei Nachweis der regelmäßigen Teilnahme (mind. 80 % der Termine) erstatten wir Ihnen die vollständige Kursgebühr für maximal zwei Kurse pro Jahr. Bitte reichen Sie dazu die Teilnahmebescheinigung des Anbieters im Original im Gesundheitszentrum ein.

Für die Kurse unseres Gesundheitszentrums entfällt dafür der bisherige Preisnachlass in Höhe von 20 %.

Die zertifizierten Kurse müssen diesen Handlungsfeldern entsprechen:

- Entspannung/Stressreduktion
- Bewegungsprogramme
- Vermeidung von Fehl-/Mangelernährung
- Suchtprävention (Raucherentwöhnung ...)

Gefördert werden diese Maßnahmen bis zur Jahreshöchstgrenze von 125,00 bzw. 250,00 €. Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten.

Wir laden Sie herzlich ein, sich aktiv an unserem Präventionsprogramm zu beteiligen.

Direktorium und Projektgruppe „Betriebliches Gesundheitsmanagement“

## Sachbezogene Gesundheitsmaßnahmen

### Yoga-Kurs für Mitarbeiter\*innen (6 Termine)

dienstags 19:30–20:30 Uhr

Gesundheitszentrum Raum 1

Kursleitung: Ulrike Altegoer

Je Kurs berechnen wir 40,00 € von Ihrem Gesundheitskonto.

Anmeldung: telefonisch im Gesundheitszentrum

**Tel. 8132 o. 0 28 42 / 70 81 32**

### Milon-Zirkel (Kraft-/Ausdauertraining)

Bei Physiotherapie Bleek in Kamp-Lintfort, Mindestteilnahme für 6 Monate, der Mitarbeiterpreis beträgt monatlich 35,00 € incl. Puls-Brustgurt. Bei Nachweis der regelmäßigen Teilnahme (bei Anmeldung und dann jeweils zum Beginn eines Halbjahres über das Milon-Formular) zahlt das Hospital je Quartal einen **Zuschuss in Höhe von 35,00 € als Gutschein**. Die Gebühr für die Einweisung (20,00 € ist vom Mitarbeiter selbst zu tragen).

**Anmeldung: 02842 / 2402** (bitte geben Sie dabei an, dass Sie MitarbeiterIn des St. Bernhard-Hospitals sind).

### Sportvereine (aktive Mitgliedschaft)

Sie erhalten je Quartal einen **Zuschuss in Höhe von 35,00 € als Gutschein** für die aktive Mitgliedschaft in Sportvereinen, die das Gütesiegel „Sport Pro Gesundheit“ besitzen, einem Kreis-Sport-Bund angehören oder Rehasport bzw. Präventionskurse anbieten. Der Nachweis erfolgt über das Formular, dass Sie im Intranet oder auf unserer Homepage finden, bei Anmeldung und dann jeweils zum Halbjahresbeginn.

### Fitnessstudios (aktive Mitgliedschaft)

Die regelmäßige u. aktive Nutzung eines Fitnessstudios, die das TÜV Rheinland „Prae-Fit Fitness-Siegel“ tragen oder für Rehasport nach § 44 Abs. 3 SGB IX bzw. Präventionskurse (s. o.) zertifiziert sind, werden von uns im Rahmen unseres Gesundheitskontos mit **35,00 € als Gutschein pro Quartal bezuschusst** (Nachweis mit dem Formular, das Sie im Intranet oder auf unserer Homepage finden, bei Anmeldung und dann jeweils zum Halbjahresbeginn).

### Schwimmen (im Panoramabad Kamp-Lintfort)

Bei Erwerb einer Mehrfachkarte bietet das Panoramabad einen Nachlass auf die Tagespreise in Höhe von 10 %. Das Hospital gewährt pro Quartal einen **Zuschuss in Höhe von 35,00 € als Gutschein** bei regelmäßiger Nutzung (Nachweis in Form der Kassenbelege bei Anmeldung und jeweils zum Halbjahresbeginn).

## Weitere Möglichkeiten

### „Erste Hilfe“ bei Verspannungen

Bei der salvea in Kamp-Lintfort erhalten MitarbeiterInnen des St. Bernhard-Hospitals im Notfall einen Termin im Monat (bis max. 8 Anwendungen pro Jahr), für Anwendungen (Fango, Massage). Die Kosten werden vom St. Bernhard-Hospital übernommen. Die salvea rechnet die Leistungen monatlich direkt mit dem Hospital ab.

### Mit dem Rad zur Arbeit

Fleißige Fahrradfahrer können sich im Gesundheitszentrum eine Bonuskarte abholen. Wer regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit kommt, erhält je Halbjahr einen **Gutschein für Zweirad Behringer im Wert von 24,00 €** (für Neuanschaffungen, Reparaturen ...), dazu Bonuskarte mit den Terminen bei Anmeldung und jeweils zum Ende eines jeden Halbjahres einreichen).

### Lauftreff

für Anfänger und Fortgeschrittene

mittwochs 16:00 Uhr

Treffpunkt: Foyer

Termine: fortlaufendes Angebot

Ansprechpartnerin: Bärbel Krantz (Tel. 8407)



Wer regelmäßig an der Laufgruppe teilnimmt, erhält je Halbjahr einen **Kamp-Lintforter Wertscheck in Höhe von 25,00 €** (für Neuanschaffungen von Laufschuhen oder Sportbekleidung), dazu Bonuskarte mit den Terminen bei Anmeldung und jeweils zum Halbjahresende einreichen).