



**Zapf**

Kalksandsteine  
Energiewände  
Bauberatung

# FITNESS-FIBEL

AUSGABE OKT. 2014



Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

# Gerry, die Gelbbauch- Unke ...



... SPRINGT AM LIEBSTEN  
DRAUSSEN HERUM,  
Z.B. IN TÜMPELN VON SANDGRUBEN



... HASST SCHLECHTES ESSEN  
UND STUBENHOCKEREI



... HAT SCHLAUE SPRÜCHE  
ÜBER FITNESS DRAUF

## Impressum

Zapfwerke GmbH & Co. KG  
Günthersbühler Str. 10  
D-90571 Schwaig  
Telefon: +49 911 9 95 85-0  
Telefax: +49 911 9 95 85-10  
E-Mail: info@zapf-ks.de  
Internet: www.zapf-ks.de

## Inhalt

WIR MÖCHTEN, DASS SIE GESUND BLEIBEN	4
Vorwort zu KS fit von Dr. Hannes Zapf	
GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN	5
Position des Betriebsrates zu KS fit	
SO WOLLEN WIR BGM IM UNTERNEHMEN LEBEN	6
Grundsätze des KS fit	
MACH DOCH EINFACH MIT!	8
Aktivangebote für jeden Geschmack	
WAS KS FIT NOCH LEISTET	15
Zusätzliche Maßnahmen und Fördermöglichkeiten	
LIVE DABEI IN LIGA ZWEI	20
Freikarten des FörderNetzWerkes Volleyball Schwaig	
ICH WILL MEHR ÜBER GESUNDHEIT ERFAHREN	21
Literaturhinweise, Buchtipps und Links	
WORAUF SIE SICH FREUEN DÜRFEN	23
Ausblick auf Planungen für 2015	



# WIR MÖCHTEN, DASS SIE GESUND BLEIBEN

## Vorwort zu KS fit von Dr. Hannes Zapf

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

es begann einmal in anderen Zeiten: Bereits in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts gab es regelmäßig Betriebssport bei Zapf – im Unternehmen und außerhalb des Unternehmens. Heute nennen Wissenschaftler dies „Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“.

In den letzten Jahren hat sich durch vielfältige Maßnahmen und Aktionen von Mitarbeitern, Betriebsrat und Geschäftsleitung in unserem Unternehmen ein neues Bewusstsein für „gesund bleiben“ und entsprechende Aktivitäten entwickelt. Frisches Obst und Mineralwasser sind dabei genauso wichtig wie gezielte Bewegung.

Mit diesem Heft wollen wir einen Überblick geben, was es heute bereits an Angeboten, Möglichkeiten und Informationsquellen im und außerhalb des Unternehmens gibt, etwas zu tun.

KS fit erinnert uns alle daran, dass es um Körper und Seele geht.

Das Wirtschafts- und Arbeitsleben in einem „Hochproduktiv“-Land und einem „Hochlohn“-Land stellt täglich große Anforderungen an jeden von uns. Da ist es wichtig, selbst regelmäßig für Ausgleich zu sorgen – körperliche und seelische Anspannungen bewusst loslassen und abbauen zu können.

Gleichzeitig entstehen körperliche und seelische Belastungen auch außerhalb der Arbeit. Oft lassen sich hier Herkunft und Einfluss auf den Arbeitsprozess nicht eindeutig beurteilen.

Wir wollen als verantwortungsvoller Arbeitgeber und als Kollegen/innen einen wesentlichen Beitrag leisten, dass jeder von uns gesund bleiben kann. Das Unternehmen und Kollegen/innen schaffen dazu Möglichkeiten, indem sie Ihnen ein Angebot machen. Jeder ist aber für seine Gesundheit selbst verantwortlich. Es liegt also an Ihnen, was Sie „daraus machen“.

Neue Ideen, wie wir beim BGM auch in Zukunft Fortschritte erzielen können, sind jederzeit herzlich willkommen. Sprechen Sie Ihren Vorgesetzten, den Betriebsrat oder mich bitte an.

Ihr Dr. Hannes Zapf



# GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN

## Position des Betriebsrates zu KS fit

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

für uns als Betriebsrat ist es ein wichtiges Bedürfnis, dass alle Mitarbeiter/innen des Unternehmens „gesund und fit“ werden und bleiben.

Deshalb sehen wir das Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“ als sehr wichtigen Beitrag an.

Einige Mitarbeiter des Betriebsrates nahmen bereits aktiv an Angeboten zur Förderung und Erhaltung der eigenen Gesundheit, wie zum Beispiel Spitzingsee, Blutwertbestimmung und Walkingrunden im Behringersdorfer Wald, teil.

Wir wollen alle Mitarbeiter motivieren und Anstoß zum Nachdenken geben.

Wir finden es echt 👍, dass unser „Chef“ sich so für die Gesundheitserhaltung aller Mitarbeiter einsetzt und viele kostenlose Maßnahmen, die im vorliegenden Heft zusammengestellt wurden, anbietet.

Es gibt nur wenige Arbeitgeber, bei denen so ein großes Augenmerk auf die Gesundheit – die ja nicht nur im Betrieb, sondern auch im privaten Bereich unverzichtbar ist, gelegt wird. Damit bleiben wir als Unternehmen auch attraktiv für „Neue“, um offene Stellen zügig besetzen zu können.

Wir wünschen uns, dass sich noch mehr Kollegen/innen zu ihrer eigenen Gesundheitserhaltung bekennen und aktiv an Angeboten des Gesundheitsmanagements teilnehmen – denn:

„Gesundheit geht uns alle an!“

Viel Freude und Erfolg beim Ausprobieren unserer BGM-Maßnahmen KS fit!

Euer Betriebsrat





# Grundsätze

SO WOLLEN WIR BGM IM UNTERNEHMEN LEBEN



## 1: Wir gehen als Führungskräfte voran

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) genießt für unsere Führungskräfte einen hohen Stellenwert, weshalb sich diese ihrer Vorbildfunktion und Multiplikatoren-Wirkung bewusst sind und aktiv mit „gutem Beispiel“ vorangehen.



## 2: Wir arbeiten gemeinsam für einen BGM-Erfolg

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) kann nur dann erfolgreich gestaltet werden, wenn alle betrieblichen Akteure – sprich: Arbeitgeber, Führungskräfte, Mitarbeiter/innen und Betriebsrat – die hohe Bedeutung erkennen und gemeinsam an einem Strang ziehen!



## 3: Wir stehen gemeinsam in der Verantwortung

Das Unternehmen schafft Rahmenbedingungen und fördert damit gezielt Aktivitäten des BGM zur Gesunderhaltung seiner Belegschaft. Es steht darüber hinaus in der Verantwortung, Vorgaben und Erkenntnisse aus den Bereichen UVV, Arbeitssicherheit und Ergonomie nach bestem Wissen und Gewissen zu beachten. Die Mitarbeiter/innen sind für ihre Gesundheit selbst verantwortlich und sich dessen bewusst, dass durch gesundheitsorientiertes Verhalten wesentlicher Einfluss darauf genommen werden kann.



## 4: Wir leben gesundheitsorientiertes Verhalten und haben Spaß an gemeinsamen Aktivitäten

Alle betrieblichen Akteure sprechen sich für gesundheitsorientiertes Verhalten aus und leben dieses nach bestem Wissen und Gewissen im Rahmen ihrer individuellen und persönlichen Möglichkeiten. Deshalb basiert das Angebot auf dem Grundsatz der Freiwilligkeit. Bei sportlichen Aktivitäten steht das Breitensportliche Miteinander und die damit verbundene Fitness – auf keinen Fall also ein Leistungssportlicher Ansatz – im Vordergrund.



## 5: Wir freuen uns über jeden

Jeder ist eingeladen, sich an den BGM-Angeboten aktiv zu beteiligen – unabhängig von Geschlecht, Alter, Nationalität oder aktuellem „Fitness-Zustand“ – niemand darf sich deshalb ausgegrenzt fühlen. Eine aktive Einbindung unter Berücksichtigung individueller Rahmenbedingungen steht für das Unternehmen stets im Vordergrund.



## MACH DOCH EINFACH MIT!

Aktivangebote für jeden Geschmack

### da:nova Gesundheitsseminar am Spitzingsee

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Mit der da:nova GmbH in Erlangen stehen unserem Unternehmen jedes Jahr externe Partner für die Durchführung eines praxisbezogenen Gesundheitsseminars (2tägig) in der traumhaften Umgebung des Spitzingsees zur Verfügung. Neben der Vermittlung von theoretischen Inhalten rund um das Thema „Gesundheit und Prävention“ steht dabei das persönliche Erfahren und Erleben unterschiedlicher Ansätze zur Verbesserung oder Stabilisierung der gesundheitlichen Situation der teilnehmenden Personen im Vordergrund.

#### Ihr Nutzen

Erweitern Sie Ihr Know-how rund um das Thema „Gesundheit und Prävention“. Lassen Sie sich von Gesundheitsexperten motivieren und gezielt bei der Umsetzung begleiten. Erfahren Sie mehr über Möglichkeiten und Grenzen, mit Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu nehmen. Genießen Sie die traumhafte Kulisse mit gesundheitsorientierten Aktivitäten zusammen mit Kollegen.

#### Zielgruppe

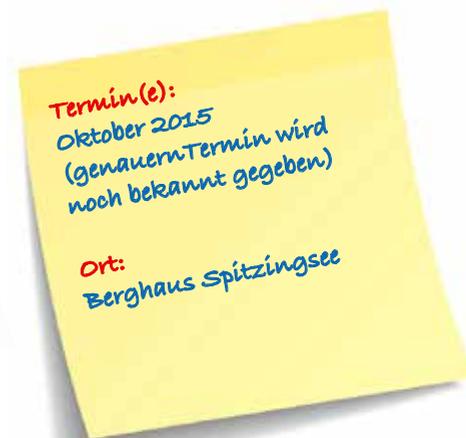
Alle Mitarbeiter/innen – maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen

#### Kosten

100 %-ige Kostenübernahme  
durch Arbeitgeber

#### Ansprechpartnerin / Anmeldung

Nicole Schuba: schuba@zapf-ks.de



## MACH DOCH EINFACH MIT!

Aktivangebote für jeden Geschmack

### Lauftreff (Walking und Jogging)

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Nach individueller Abstimmung mit den am Lauftreff interessierten Personen ist die Umsetzung des Lauftreffs an unterschiedlichen Tagen bzw. zu abgesprochenen Zeiten – u.a. in Abstimmung an mögliche Schichtzeiten – angedacht. Darüber hinaus werden alle Beteiligten in die Auswahl der Strecke (Laufzeit, Lauflänge, Anspruch der Streckenauswahl) gezielt eingebunden, um allen Leistungsniveaus gerecht zu werden und eine Über- und auch Unterforderung zu vermeiden.

#### Ihr Nutzen

Verbessern Sie zusammen mit netten Kollegen/innen Ihre konditionellen Fähigkeiten sowie Ihre Ausdauer. Genießen Sie die Natur rund um den „Zapf-See“ beim gemeinsamen Laufen.

#### Zielgruppe

Alle Mitarbeiter/innen –  
Vorkenntnisse Joggen bzw. (Nordic-)Walking sind nicht erforderlich

#### Ansprechpartner / Anmeldung

Jogging:

Torsten Naujoks: naujoks@zapf-ks.de

Walking:

Sigrun Koschenz: koschenz@zapf-ks.de



## MACH DOCH EINFACH MIT!

Aktivangebote für jeden Geschmack

### **Gesundheitscheck mit Ernährungsberatung**

#### **Kurzbeschreibung / Zielsetzung**

In Kooperation mit Frau Dr. Constanze Meier-Lorenz (Fachärztin für Allgemeinmedizin) und Herrn Dr. Christian Meier (Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin) – bietet unser Unternehmen einen ausführlichen Gesundheitscheck mit Ernährungsberatung an. Auf Basis eines ausführlichen Anamnesebogens, eines Ernährungsprotokolls sowie den Ergebnissen aus einem „großen Blutbild“ erhalten alle Interessenten aussagekräftige und fundierte Informationen zum aktuellen Gesundheitszustand sowie jede Menge Tipps aus medizinischer Sicht. Wichtiger Hinweis: Eine Anonymität und ein streng-vertraulicher Umgang mit diesen Informationen (Stichwort: „Ärztliche Schweigepflicht“) werden uneingeschränkt von allen Beteiligten garantiert.

#### **Ihr Nutzen**

Anhand der einzelnen Daten ihres großen Blutbildes ermittelt und bespricht das Ärzteteam Stärken und Schwächen Ihres Gesundheitszustandes mit Ihnen. Insbesondere positive und negative Veränderungen über mehrere Jahre können anhand des Blutbildes aufgezeigt werden. Das Ärzteteam gibt Ihnen auch unabhängig von Ihrem Hausarzt Tipps, wie Sie Ihren Gesundheitszustand verbessern können.

#### **Zielgruppe**

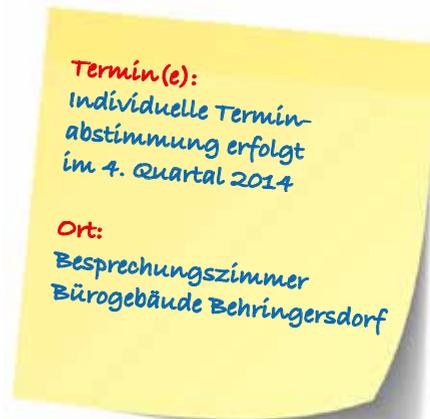
Alle Mitarbeiter/innen

#### **Kosten**

100 %-ige Kostenübernahme durch Arbeitgeber

#### **Ansprechpartnerin / Anmeldung**

Nicole Schuba: schuba@zapf-ks.de



## MACH DOCH EINFACH MIT!

Aktivangebote für jeden Geschmack

### **Winterausflug / Ski-Wochenende**

#### **Kurzbeschreibung / Zielsetzung**

„Alle Jahre wieder!“ – so ist es zumindest geplant – findet ein Winterausflug bzw. ein Ski-Wochenende statt. Sicherlich werden frühere Teilnehmer/innen bestätigen, dass es sich bisher stets um ein gelungenes Wochenende und ein tolles Event gehandelt hat.

#### **Ihr Nutzen**

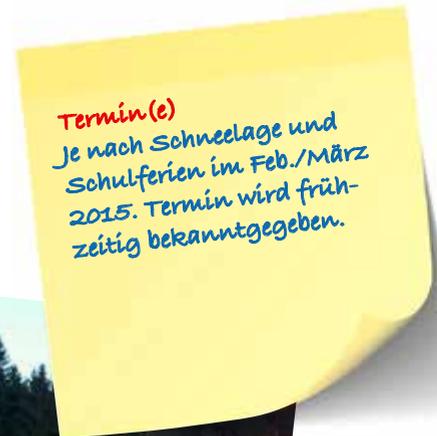
Genießen auch Sie ein tolles Wochenende in winterlicher Atmosphäre, sportliche Betätigung auf den Pisten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, leckeren Kaiserschmarrn und nette Gespräche beim „gemeinsamen Einkehrschwung“ sowie Hüttenzauber und Partystimmung beim Après-Ski zusammen mit winter-sportbegeisterten Kollegen/innen.

#### **Zielgruppe**

Alle Mitarbeiter/innen

#### **Ansprechpartner / Anmeldung**

Anja Gerlach: gerlach@zapf-ks.de



## MACH DOCH EINFACH MIT!

Aktivangebote für jeden Geschmack

### Schafkopfturnier

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Wer es etwas ruhiger, aber mindestens genauso spannend mag wie bei diversen Sportangeboten, der kommt beim Schafkopfturnier auf seine Kosten. Und natürlich winkt dem Gewinner auch ein toller Preis.

#### Ihr Nutzen

Verbringen Sie ein paar spannende Stunden gemeinsam mit schafkopfbegeisterten Kollegen/innen und teilen Sie dabei Ihre „Leidenschaft am Karteln“.

#### Zielgruppe

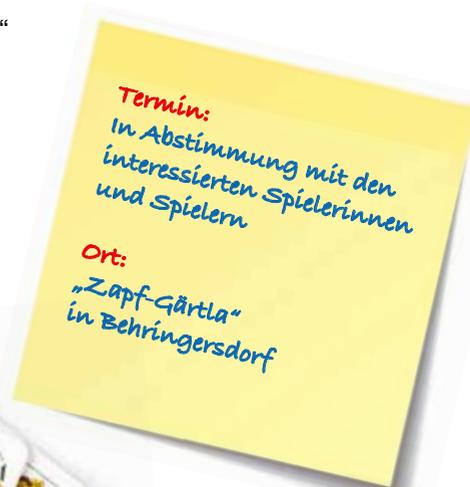
Alle Mitarbeiter/innen mit „Schafkopferfahrung“

#### Kosten

keine

#### Ansprechpartnerin / Anmeldung

Michael Leyerer: leyerer@zapf-ks.de



## MACH DOCH EINFACH MIT!

Aktivangebote für jeden Geschmack

### Teamplayer gesucht: Zapf-Volley-Cup 2015

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Anlässlich der Kärwa Behringersdorf ist auch im Juni 2015 wieder der Zapf-Volley-Cup geplant. Ähnlich wie beim „Firmenlauf“ besteht auch hier die Möglichkeit, dass sich unser Unternehmen mit einem motivierten Team präsentiert. Trotz des „Turnier-Charakters“ steht hier aber vor allem der Spaß am Beachvolleyball im Vordergrund.

#### Ihr Nutzen

Sportliche Betätigung bei Sonne, Sand und Partystimmung auf der „Heim-Kärwa“ – was soll man dazu noch groß sagen?!

#### Zielgruppe

Alle Mitarbeiter/innen, die „gerne im Sand mit einem Ball spielen und sich dabei auch von einem Netz nicht irritieren lassen“ – auch ohne Spielerfahrung

Alter: 16 bis 66 Jahre / Gemischte Teams (6-8 Spieler/innen je Team)

#### Kosten

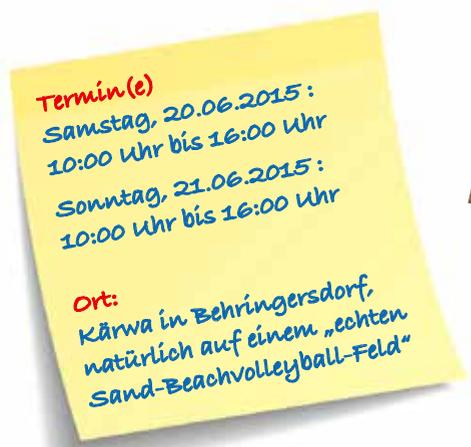
keine – Startgebühren bezahlt das Unternehmen

#### Ansprechpartner / Anmeldung

Anja Gerlach: gerlach@zapf-ks.de

#### WICHTIG:

Anmeldefrist bis 30.04.2015 beachten!



## MACH DOCH EINFACH MIT!

Aktivangebote für jeden Geschmack



### Firmenlauf B2RUN

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Nach dem Motto „Runter vom Bürostuhl, rein in die Sportschuhe“ erlebt die gesamte Belegschaft gemeinsam den einzigartigen Zieleinlauf in die Arena-Nürnberg. Die ca. sechs Kilometer lange Strecke ist für jeden machbar, auch für Laufeinsteiger oder Nordic Walker.

#### Ihr Nutzen

Verbessern Sie zusammen mit netten Kollegen/innen Ihre konditionellen Fähigkeiten sowie Ihre Ausdauer. Und danach genießen wir gemeinsam den Sommerabend bei „Brotzeit und Bier“ (isotonisch).

#### Zielgruppe

Alle Mitarbeiter/innen – Vorkenntnisse Joggen oder Nordic-Walking sind nicht erforderlich

#### Kosten

keine - Startgebühren Firmenlauf werden zu 100 % durch den Arbeitgeber getragen

#### Ansprechpartnerin / Anmeldung

Anja Gerlach: gerlach@zapf-ks.de



**Termin:**  
B2RUN Nürnberg -  
Firmenlauf: 21. Juli 2015

**Ort:**  
Nürnberg, Steintribüne



## MACH DOCH EINFACH MIT!

Aktivangebote für jeden Geschmack



### Mountainbike-Tour

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Wer mit eigener Muskelkraft so richtig „Gas geben möchte“ und das nötige „Sitzfleisch“ hat, um sich auch vor einem schweißtreibenden Auf- und Ab in der Natur nicht abschrecken zu lassen, der muss hier einfach mitmachen.

#### Ihr Nutzen

Verbessern Sie zusammen mit netten Kollegen/innen Ihre konditionellen Fähigkeiten sowie Ihre Ausdauer. Genießen Sie die Natur rund um den „Zapf-See“ – sofern Ihnen die temporeiche Fahrt durch das Gelände dafür noch Zeit und Gelegenheit lässt.

#### Zielgruppe

Alle Mitarbeiter/innen – ausreichend Kondition und Mountainbike-Erfahrung sind notwendig

#### Kosten

keine

#### Ansprechpartner / Anmeldung

Wolfgang Zapf: w.zapf@zapf-ks.de



**Termin(e)**  
Mountainbike-Tour in  
Abstimmung mit den  
interessierten Bikern

**Ort:**  
In Abstimmung  
mit den interessierten  
Mountainbikern



## WAS KS FIT NOCH LEISTET

Zusätzliche Maßnahmen und Fördermöglichkeiten

### ▶ Bis zu 250,00 € Zuzahlung für Gesundheitsmaßnahmen

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Gezielte Maßnahmen auf dem Gebiet der Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie der Suchtprävention beeinflussen Ihre persönlichen Risikofaktoren positiv und nachhaltig, um Erkrankungen und Behinderungen zu verhindern und einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Gesunderhaltung zu leisten.

Unser Unternehmen unterstützt u.a. Maßnahmen im Bereich Rücken-Fitness, Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Aquagymnastik, Raucherentwöhnung, Gewichtsreduktion, Ernährungsberatung, etc. – sofern Sie sich daran unter fachmännischer Anleitung beteiligen und eine regelmäßige und aktive Teilnahme nachweisen.

#### Ihr Nutzen

Sichern Sie sich jährlich bis zu 250,00 € Zuzahlung durch das Unternehmen für Kosten zu anerkannten / zertifizierten Maßnahmen, die durch Ihre Krankenkasse i.d.R. nicht (vollumfänglich) übernommen werden.

#### Zielgruppe

Alle Mitarbeiter/innen

#### Kosten

Jährlicher steuerfreier Zuschuss bis zu 250,00 € für anerkannte Maßnahmen

#### Ansprechpartnerin / Anmeldung

Gemäß Vorgaben der jeweiligen Kursanbieter und Dienstleister

Sigrun Koschenz:  
koschenz@zapf-ks.de  
intern wegen Förderung



## WAS KS FIT NOCH LEISTET

Zusätzliche Maßnahmen und Fördermöglichkeiten

### ▶ Gutschein von bis zu 100,00 € für das Erreichen Ihrer persönlichen „Gesundheitsziele“

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Getreu dem Motto „Gib Dir Dein eigenes Gesundheitsziel“ möchte das Unternehmen den Anreiz schaffen, etwas Gutes für sich selbst zu tun. Individuell können Interessierte hier ein Gesundheitsziel – im Idealfall getreu der „SMART-FORMEL“ – selbst definieren und dann die Zielerreichung im Rahmen des Aktionszeitraums dem Projektteam mitteilen.

**S** = spezifisch: Was und wie viel soll genau erreicht werden?

**M** = messbar: Welches sind die Messkriterien? An welchem Zielmaßstab soll die Zielerreichung gemessen und kontrolliert werden?

**A** = attraktiv: Ist das Ziel anspruchsvoll und herausfordernd, akzeptabel und aktiv beeinflussbar?

**R** = realisierbar oder realistisch erreichbar: Ist das gesteckte Ziel unter Berücksichtigung der gegebenen Umstände und der vorhandenen Ressourcen erreichbar?

**T** = terminiert: Ist eine Frist gesetzt, innerhalb derer das genannte Ziel erreicht werden soll?

Bei einer Zielerreichung von > 80 % erhält man den Gutschein in Höhe von 100,00 € für ein Sportgeschäft. Darunter liegende Zielerreichungen – mindestens jedoch 50 % Zielerreichung – können nach individueller Prüfung durch das Projektteam evtl. mit einem anteiligen Gutschein honoriert werden.

#### Ihr Nutzen

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und sichern Sie sich bei entsprechendem Durchhaltevermögen und einer damit verbundenen Zielerreichung einen attraktiven Gutschein für Ihren nächsten Einkauf im Sportartikelbereich, denn Ihre aktuellen Laufschuhe sind schneller durchgelaufen als Sie vielleicht glauben!?

#### Zielgruppe

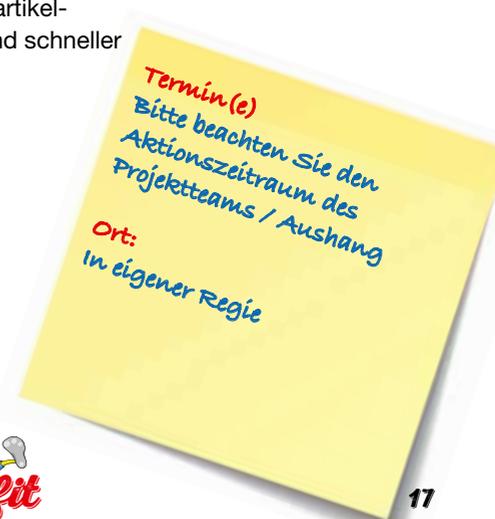
Alle Mitarbeiter/innen

#### Kosten

keine

#### Ansprechpartner / Anmeldung

Nicole Schuba: schuba@zapf-ks.de



## WAS KS FIT NOCH LEISTET

Zusätzliche Maßnahmen und Fördermöglichkeiten

### **Kostenfrei: Mineralwasser und Obst während der Arbeit**

#### **Kurzbeschreibung / Zielsetzung**

Das Decken des täglichen Flüssigkeitsbedarfs von bis zu 3 Litern / Tag – bei körperlicher Beanspruchung darüber hinaus – hat ebenso wesentlichen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden wie der regelmäßige Verzehr von Obst und damit verbundenen Vitaminen. Das Unternehmen stellt deshalb allen Mitarbeitern/innen kostenlos Mineralwasser und Obst zur Verfügung.

#### **Ihr Nutzen**

Sie decken während der Arbeitszeit Ihren Flüssigkeits- und Vitaminbedarf.

#### **Zielgruppe**

Alle Mitarbeiter/innen

#### **Kosten**

100 %-ige Kostenübernahme durch Arbeitgeber

#### **Ansprechpartnerin / Anmeldung**

Nicht erforderlich – hier gilt:  
„Einfach zugreifen und schmecken lassen!“

Bitte Mängel bei der Versorgung mit Ihrem Betriebsleiter oder dem Betriebsrat klären.



## WAS KS FIT NOCH LEISTET

Zusätzliche Maßnahmen und Fördermöglichkeiten

### **Individuelle Einzelfallförderung**

#### **Kurzbeschreibung / Zielsetzung**

„An mangelnden Finanzmitteln darf die Teilnahme an den BGM-Aktivitäten niemals scheitern“ – getreu dieser Aussage von Dr. Hannes Zapf stellt das Unternehmen jährlich ein limitiertes Budget zur Verfügung, um (z.B.) die notwendige Anschaffung von Sportausrüstung (z.B. Laufschuhe) in begründeten Einzelfällen nach individueller Prüfung anteilig zu bezuschussen bzw. vollständig zu übernehmen.

Die Überprüfung der Fördervoraussetzungen erfolgt nach individuellem Antrag an das Projektteam. Der Abruf der finanziellen Förderung erfolgt dann in „anonymisierter Form gegenüber der Geschäftsführung“.

#### **Ihr Nutzen**

Es gibt jetzt keinen wirklichen Grund mehr, nicht selbst aktiv an einem KS fit-Programm teilzunehmen.

#### **Zielgruppe**

Alle Mitarbeiter/innen in begründeten Fällen

#### **Kosten**

Bis zu 100 %-ige Kostenübernahme durch Arbeitgeber möglich

#### **Ansprechpartner / Anmeldung**

Torsten Naujoks: naujoks@zapf-ks.de



## „LIVE DABEI IN LIGA ZWEI“

Freikarten des FörderNetzWerkes Volleyball Schwaig

### Freier Eintritt zu den Heimspielen 2. Bundesliga Volleyball in Schwaig

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Zapf unterstützt als Initiator des FörderNetzWerkes Volleyball Schwaig die Mannschaft des SV Schwaig in der 2. Bundesliga Volleyball. Jede/r Mitarbeiter/in kann für die Heimspiele in Schwaig / Beginn: 19:30 Uhr zwei Freikarten bekommen.

Heimspieltermine:

27.09.2014	Gegner: TSV GA Stuttgart
18.10.2014	Gegner: TSV Grafing
15.11.2014	Gegner: SV Fellbach
23.11.2014	Gegner: Volley Youngsters Friedrichshafen (bereits: 16:00 Uhr)
29.11.2014	Gegner: TV 05 Waldgirmes
13.12.2014	Gegner: GSVE Delitzsch
10.01.2015	Gegner: FT Freiburg
24.01.2015	Gegner: TG 1862 Rüsselsheim
21.02.2015	Gegner: VC Eltmann
14.03.2015	Gegner: ASV Dachau
28.03.2015	Gegner: L.E. Volleys

#### Kosten

Keine – Freikarten müssen spätestens 8 Tage vor dem o.g. Spieltermin verbindlich bei Anja Gerlach bestellt werden

#### Ansprechpartnerin / Anmeldung

Anja Gerlach: gerlach@zapf-ks.de



Termine:  
Siehe oben

Ort:  
Hans-Simon-Halle  
Mittelbühlweg 11  
90571 Schwaig



## ICH WILL MEHR ÜBER GESUNDHEIT ERFAHREN!

Literaturhinweise, Buchtipps und Links

### Literaturhinweise und Buchtipps (A-Z)

#### Kurzbeschreibung / Zielsetzung

Haben wir Sie mit KS FIT vielleicht „neugierig gemacht“? Haben Sie vielleicht „Lust auf mehr“ und möchten sich mit interessanten Inhalten rund um das Thema „Gesundheit“ intensiver und in „eigener Regie“ beschäftigen?

Dann helfen Ihnen vielleicht nachfolgende sorgfältig zusammengetragenen Literaturhinweise, Buchtipps und Links:

**Das große Laufbuch:** Alles, was man übers Laufen wissen muss

Verlag: Südwest

Autor: Herbert Steffny

Preis: 24,99 €

**Der kleine Rückentrainer:** Schnelle Übungen für zu Hause und unterwegs

Verlag: Heyne

Autor: Wolfgang Möhring

Preis: 4,00 €

**Die neue Wirbelsäulengymnastik:** Das einfache Übungsprogramm mit großer Wirkung

Verlag: BLV Buchverlag

Autor: Carola Bleis

Preis: 7,99 €

**Optimales Lauftraining:** Vom Einstieg bis zum Halbmarathon

Verlag: Südwest

Autor: Herbert Steffny

Preis: 16,99 €

Nichts Passendes gefunden?!

Dann versuchen Sie es doch einmal mit „passenden Suchbegriffen“ unter [www.google.de](http://www.google.de) oder [www.amazon.de](http://www.amazon.de)

Haben Sie vielleicht eine einschlägige Buchempfehlung für die nächste Ausgabe der Gesundheitsfibel? Dann freut sich Nicole Schuba jetzt schon auf Ihre Kontaktaufnahme: [schuba@zapf-ks.de](mailto:schuba@zapf-ks.de)



## ICH WILL MEHR ÜBER GESUNDHEIT ERFAHREN!

Literaturhinweise, Buchtipps und Links

### Links (A-Z)

<a href="http://www.aok-mittelfranken.de">www.aok-mittelfranken.de</a>	Gesundheitskurse und –angebote
<a href="http://www.barmer-gek.de">www.barmer-gek.de</a>	Gesundheitskurse und –angebote
<a href="http://www.bmi-rechner.net">www.bmi-rechner.net</a>	Umfangreiche Infos und Tabellen zum BMI
<a href="http://www.bodytrainer.tv">www.bodytrainer.tv</a>	Infos zu Muskelaufbau und Fettverbrennung
<a href="http://www.burnout-fachberatung.de">www.burnout-fachberatung.de</a>	Infos zum Thema Burnout
<a href="http://www.bz.nuernberg.de">www.bz.nuernberg.de</a>	Gesundheitskurse und –angebote
<a href="http://www.dak.de">www.dak.de</a>	Gesundheitskurse und –angebote
<a href="http://www.danova.de">www.danova.de</a>	Internetseite des externen Partners da:nova
<a href="http://www.dge.de">www.dge.de</a>	Tipps: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
<a href="http://www.ernaehrung.de">www.ernaehrung.de</a>	Ernährungstipps, Ernährungstherapie
<a href="http://www.herzstiftung.de">www.herzstiftung.de</a>	Tipps: Deutsche Herzstiftung
<a href="http://www.institut-fuer-resilienz.de">www.institut-fuer-resilienz.de</a>	Burnout-Beratung und -Prävention
<a href="http://www.intersport.de">www.intersport.de</a>	Sportausrüstung – auch online
<a href="http://www.kieser-training.de">www.kieser-training.de</a>	Gesundheitsorientiertes Krafttraining
<a href="http://www.kkh.de">www.kkh.de</a>	Gesundheitskurse und –angebote
<a href="http://www.lady-fitness-nuernberg.de">www.lady-fitness-nuernberg.de</a>	Fitness, Gesundheit & Lifestyle für Frauen
<a href="http://www.mcf.it">www.mcf.it</a>	Fitnessstudio mit 24h-Betrieb
<a href="http://www.post-sv.de">www.post-sv.de</a>	Größter Sportverein in Nürnberg
<a href="http://www.runme.de">www.runme.de</a>	Laufkalender Nürnberg
<a href="http://www.runnerspoint.de">www.runnerspoint.de</a>	Sportausrüstung – auch online
<a href="http://www.runtastic.com">www.runtastic.com</a>	GPS Laufen, Walken & Fitness
<a href="http://www.sportscheck.de">www.sportscheck.de</a>	Sportausrüstung – auch online
<a href="http://www.sv-schwaig.de">www.sv-schwaig.de</a>	Sportverein in der Zapf-Nachbarschaft
<a href="http://www.tk.de">www.tk.de</a>	Gesundheitskurse und –angebote
<a href="http://www.tsv-behringersdorf.de">www.tsv-behringersdorf.de</a>	Sportverein in der Zapf-Nachbarschaft

Haben Sie vielleicht eine einschlägige Linkempfehlung für die nächste Ausgabe der Gesundheitsfibel? Dann freut sich Nicole Schuba jetzt schon auf Ihre Kontaktaufnahme.



## WORAUF SIE SICH FREUEN DÜRFEN!

Wir machen gemeinsam weiter

### Ausblick auf die Planung für 2015

Für das Jahr 2015 arbeiten wir derzeit aktiv an folgenden Ideen und Maßnahmen:

- Kurzmassagen am Arbeitsplatz durch eine/n Physiotherapeuten/in
- Teilnahme an einem Fußballturnier mit einem Zapf-Team
- Ein KS fit-Sport-Shirt mit neuem Logo für gemeinsame KS fit Aktivitäten usw.

Sollten Sie dazu Ideen, Anregungen und Vorschläge haben, freuen wir uns schon auf Ihr Feedback an [schuba@zapf-ks.de](mailto:schuba@zapf-ks.de)

Darüber hinaus laden wir alle Mitarbeiter/innen gerne dazu ein, sich aktiv in den weiteren BGM-Entwicklungsprozess einzubinden. Kreative und engagierte Helfer/innen sind uns jederzeit gerne willkommen!

Das Projektteam Gesundheitsmanagement



