



Für euch und eure Gesundheit



GESUNDHEITS PROGRAMM 2026



DIAKO 



Deine Anmeldung

Gesundheit fängt bei dir an.

Wo kann ich mich anmelden?

- Über die LOGA APP unter Seminar3 (bitte immer eine E-Mail Adresse angeben)
- Per Mail: BGM@diako.de

Was heißt verbindlich bzw. Stornofrist?

- 14 Tage vorher ist der Kurs kostenpflichtig gebucht.
- Die Kosten werden nicht erstattet.
- Du hast die Möglichkeit, selbst einen Ersatz zu suchen.

Was zahle ich dafür?

- Der Eigenanteil steht im Angebot.
- Mit der Anmeldung erklärst du dich damit einverstanden, dass die Kursgebühr mit Beginn des Kurses über die Gehaltsabrechnung einbehalten wird.

Wer darf mitmachen?

- Alle Mitarbeitenden des DIAKO Krankenhauses, der Diakonissenanstalt zu Flensburg, DIAKO Zentrale Dienste, DIAKO Service, Menüservice Nord, DIAKO Pflege und DIAKO Nordfriesland



Kurse – Übersicht

- 1 Rückengerätetraining
- 2 Funktionstraining
- 3 Faszientraining
- 4 Hatha Yoga
- 5 Pilates 1
- 6 Mittags-Yoga 1
- 7 Ayurveda & Yoga 1
- 8 Fitnessboxen
- 9 Move & Relax
- 10 Mittags-Yoga 2
- 11 Nervensystem Release
- 12 Ayurveda & Yoga 2
- 13 Selbstverteidigung
- 14 Rückengerätetraining 2
- 15 Regenerierender Yoga
- 16 Pilates 2
- 17 Osteoletic 1
- 18 Mittags-Yoga 3



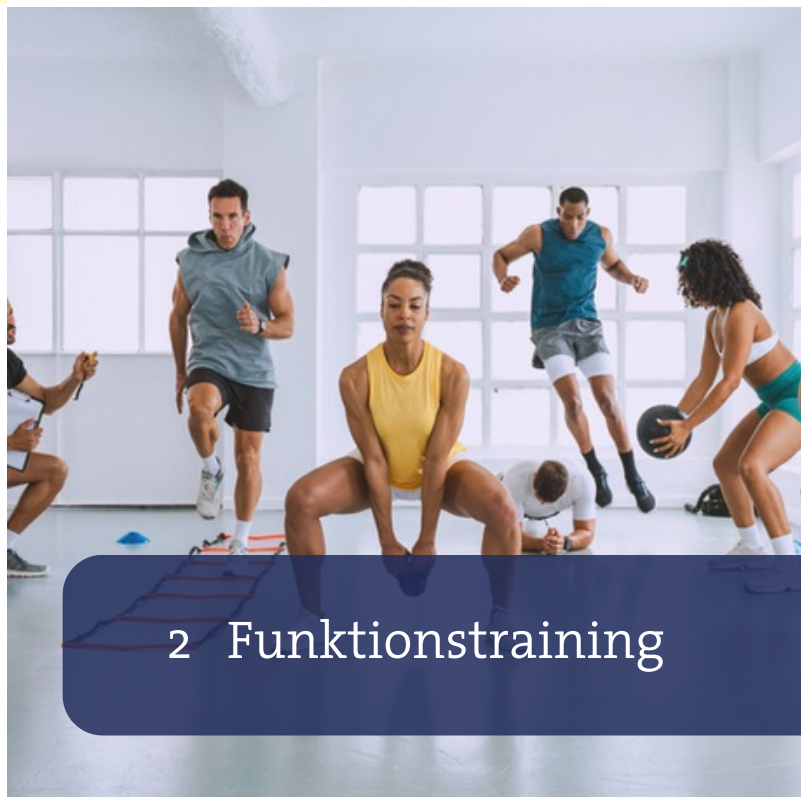
1 Rückengerätetraining

- Trainingszirkel für ganzheitliches Rückentraining
- Mit praktischen Übungen zur Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- Mit fachlicher Unterstützung

Die. 13.01.-17.03. 10x, 30€
17-18 Uhr mit Anette im KG-Saal

- Funktionales Training im Zirkel
- Stärkt deine Ganzkörperkraft
- Trainiert deinen Stoffwechsel durch komplexe Bewegungsabläufe
- Mit und ohne Geräte

Do. 15.01.-19.03. , 10x, 30€
17-18 Uhr mit Lisa im KG-Saal



2 Funktionstraining

- Tue deinem ganzen Faszienetz etwas Gutes
- Mit und ohne Unterstützung von Hilfsmitteln wie der Faszienrolle

Mo. 02.02.-23.02., 4x, 15€
17-18 Uhr mit Stephen im KG-Saal



3 Faszientraining



4 Flow-Yoga

- Macht dich beweglicher
- Baut Kraft auf
- Schult deine Körperwahrnehmung und Koordination
- Aktivierung deines Energiesystems
- Bewusste, tiefe Entspannung und Stressabbau

Do. 15.01. - 19.03., 10x, 30€
18-19 Uhr mit Laura im KG-Saal

- Eine sanfte Ganzkörpertrainingsmethode
- Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gekräftigt und gedehnt
- Kraft und Beweglichkeit werden aus der Körpermitte heraus trainiert

Mi. 21.01. - 11.03., 8 x, 25€
17:30-18:30Uhr mit Joyce im KG-Saal



5 Pilates





6 Mittags-Yoga

FOKUS RÜCKEN

- Macht dich beweglicher und baut Kraft auf
- Schult deine Körperwahrnehmung und Koordination
- Aktivierung deines Energiesystems
- Bewusste, tiefe Entspannung und Stressabbau

Do. 5.2.-26.2., 12:30-13:15 Uhr, 4x, 15€, mit Anette im Fliednersaal 3

DAMPF ABLASSEN

- Ganzkörpertraining mit Partner
- Grundlagenausdauer, Schnellkraft und Beweglichkeit werden trainiert

Do. 16.04.-28.05., 6x, 20€
17-18 Uhr mit Onur im KG-Saal



7 Fitnessboxen





8 Ayurveda und Yoga



In diesem Kurs

- lernst du, was Ayurveda umfasst und bekommst ein Grundverständnis für die Anwendbarkeit in der eigenen Lebensgestaltung.
- ermittelst du deine ganz individuelle Konstitution und erhältst Alltagstipps für dein spezifisches Dosha und allgemeine Detox-Tipps für den Frühling.
- Kochen wir gemeinsam ein Kitchari für den Frühling und stellen eigene Gewürzmischungen her.

In der daran anschließenden ca. 30-minütigen Yogaeinheit variieren wir je nach Dosha die verschiedenen Yogaarten.

Die. 14.04.-05.05. 4x, 30€ (inkl. kochen)
17:00-18:30 mit Vanessa + Anette
im KG-Saal

Am letzten Termin kochen wir in der
Küche der Zentralschule Harrislee
(kein Yoga).





9 Move & Relax

- Kombination aus Yoga, Core- und Rückentraining sowie Meridiandehnung
- Für einen kraftvollen + geschmeidigen Körper und einen entspannten Geist

Die. 02.06. - 23.06., 4x, 15€,
17:00 -18:00 Uhr
mit Anette im KG-Saal

- Durch Bewegung, Eigenbehandlung und Atmung helfen wir unserem Nervensystem zwischen Leistung und Entspannung zu wechseln
- Du lernst, wie du den Körper schneller in die Regeneration bringen kannst

Do. 04.06. - 25.06., 4x, 15€
17:00 -18:00 Uhr
mit Lisa im KG-Saal



10 Nervensystem Release





11 Mittags-Yoga 2

FOKUS SCHULTER-NACKEN

- macht dich beweglicher und baut Kraft auf
- schult deine Körperwahrnehmung und Koordination
- Aktivierung deines Energiesystems
- Bewusste, tiefe Entspannung und Stressabbau

Do. 4.6.-25.6., 12:30-13:15 Uhr, 4x,
mit Anette im Fliednersaal 3, 15€

In diesem Kurs

- lernst du, was Ayurveda umfasst und bekommst ein Grundverständnis für die Anwendbarkeit in der eigenen Lebensgestaltung
- ermittelst du deine ganz individuelle Konstitution und erhältst Alltagstipps für dein spezifisches Dosha
- stellst du dir deine eigene Tee- und Gewürzmischung zusammen und bekommst ein Dosha-spezifisches Rezept für ein traditionelles ayurvedisches „Kitchari“



12 Ayurveda & Yoga 2

In der daran anschließenden ca. 30-minütigen Yogaeinheit variieren wir je nach Dosha die verschiedenen Yogaarten.

Die. 18.08.-08.09. 4x, 30€ (inkl. kochen)
17-18:30 Uhr mit Vanessa + Anette
im KG-Saal

Am letzten Termin kochen wir in der
Küche der Zentralschule Harrislee
(kein Yoga)





13 Selbstverteidigung

- Selbstverteidigungstechniken, die im Ernstfall zielführend angewendet werden können.
- Erlerne ein selbstsicheres Auftreten, um potentielle Täter abzuschrecken

Do. 20.08.-08.10.26, 17-18 Uhr,
8x, 25€, mit Onur im KG-Saal

- Trainingszirkel für ganzheitliches Rückentraining
- Mit praktischen Übungen zur Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- Mit fachlicher Unterstützung

Do. 22.09.-01.12.26, 10x, 30€
17-18 Uhr mit Anette im KG Saal



14 Rückengerätetraining 2





15 Regenerierender Yoga

Bringe Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang durch Tiefenentspannung

- in tiefen, lange gehaltenen Dehnungen
- sanften Flows und
- beruhigenden Atemübungen.

Do. 24.09.-26.11.26, 18:00-19:00 Uhr,
10x, 30€, mit Laura im KG-Saal

- Eine sanfte Ganzkörpertrainingsmethode
- Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt aktiviert, gekräftigt und gedehnt
- Kraft und Beweglichkeit werden aus der Körpermitte heraus trainiert

Mi. 07.10.-25.11.26, 8x, 25€
18:00-19:00 Uhr mit Joyce im KG-Saal



16 Pilates 2





17 Osteoletics

Osteopathische Selbstbehandlung,
aufmerksame Bewegung und
Atemtechniken nach dem
osteopathischen, ganzheitlichen
Verständnis.

Um Schmerzen vorzubeugen, den
Körper immer wieder neu aufzuräumen
– und zu genießen.

Do. 15.10.-17.12., 17:00-18:00 Uhr,
10x, 30€, mit Lisa im KG-Saal

FÜR EIN RUHIGES NERVENSYSTEM

- wohltuende Tiefenentspannung
- lange gehaltenen Dehnungen
- beruhigenden Atemübungen

Gönn dir eine kleine Auszeit,
um wieder in Balance zu kommen.

Do. 05.11.-26.11., 12:30-13:15 Uhr, 4x,
15€, mit Anette im Fliednersaal 3



18 Mittags-Yoga 3





Fortbildungen und Seminare – Übersicht

- 19 Schmerzprävention (Impulsvortrag)
- 20 Seminar Vagus
- 21 Osteopathische Selbstbehandlung
- 22 Work Life Flow
- 23 Herzgesundheit (Impulsvortrag)
- 24 Achtsamkeit

»Abend zusammen mit Kollegen und Kolleginnen«
in der Freizeit:

- 25 Ayurvedischer Kochabend
- 26 Christmas Magic: In der Weihnachtsbäckerei



19 Schmerzprävention Impulsvortrag

Als »Selbstheilungsnerv« und im Zusammenhang mit Stress wird gerade viel über ihn gesprochen und geschrieben: Der Vagus-Nerv. Wir klären, was tatsächlich dahinter steckt.

Du erhältst Inspiration, wie du diesen Nerv, der für unsere Entspannung und Regeneration steht, aktivieren kannst.

Mi. 18.03., 9-12 Uhr, 20€
im Pniel-Saal mit Lisa

Schmerzen sind das älteste Alarmsystem unseres Körpers. Fast jeder hat dabei schon Schmerzen erlebt, obwohl scheinbar alles »in Ordnung« war.

Wie können wir also diesen Schmerzen vorbeugen? Hier lernst du etwas über den Hintergrund zu Schmerzen und wie du ihnen bestmöglich vorbeugen kannst.

Mi. 04.03. 11-12 Uhr, 10€,
im Pniel-Saal mit Lisa



20 Seminar Vagus-Nerv



SLOW
DOWN



21 Osteopathische Selbstbehandlung

Möglichkeiten, wie du Beschwerden vorbeugen kannst: Durch sanfte oder intensivere Eigenbehandlung von Kopf bis Fuß hilfst du deinem Körper sich selbst zu regulieren.

Do. 27.08. 9-12Uhr, 20€
im Pniel-Saal mit Lisa

Strategien zur Stärkung unserer inneren Widerstandskraft

- Stress verstehen
- Eigene Stressmuster erkennen
- Resilienz stärken und Muster aufbrechen
- Achtsamkeitsübungen
- Impulse für die Umsetzung im individuellen Leben

Do. 17.09. 9-12 Uhr, 20€
im Pniel-Saal mit Anette



22 Work Life Flow





23 Herzgesundheit Impulsvortrag

Wir geben einen Einblick über Aufbau, Funktion und mögliche Störungen des Herz-Kreislauf-Systems und schauen dann v.a., wie wir es bestmöglich unterstützen und Problemen vorbeugen können.

Mi. 11.11. 11:00 - 12:00 Uhr, 10€
mit Lisa im Pniel-Saal

Was steckt hinter »Achtsamkeit«?

- Du lernst alltagspraktische Möglichkeiten, wie Achtsamkeit hilft immer wieder mehr bei dir selbst und ausgeglichener zu sein.
- Es ist eine Hilfe, das »Schnell-Schnell« des Alltags zu unterbrechen und fördert deine mentale, seelische und körperliche Gesundheit.

Do. 03.12. 9:00 - 12:00 Uhr, 20€,
mit Lisa im Fliednersaal



24 Achtsamkeit





25 Ayurvedischer Kochabend

Ghee – das goldene Elixier im Ayurveda

Bei diesem Kochabend lernt ihr die Vorzüge und zahlreichen Einsatzmöglichkeiten von Ghee kennen und stellt euer eigenes Ghee her. Bitte bringt hierzu saubere (am besten ausgekochte) Einmachgläser mit.

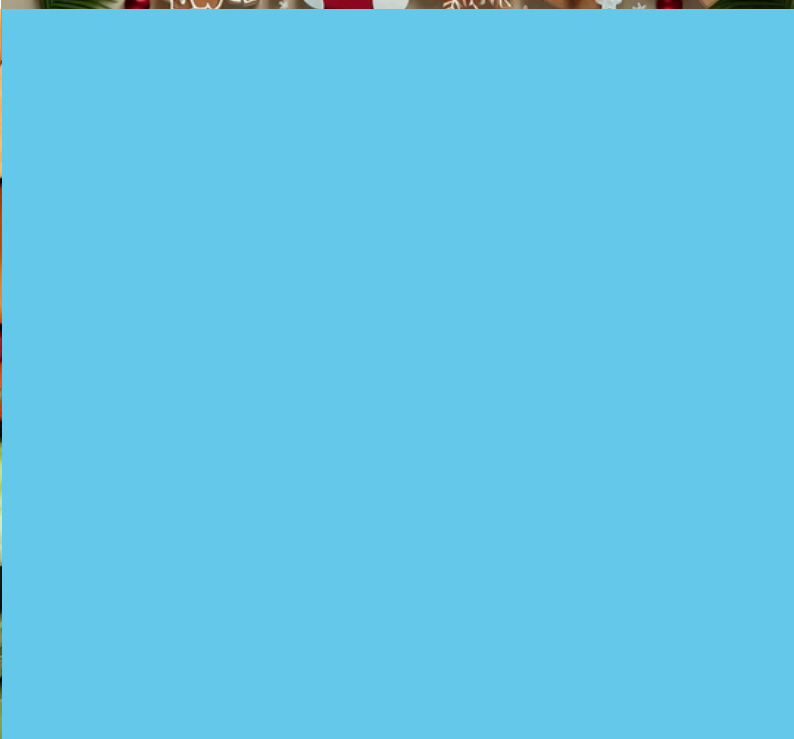
Mo. 2.11. 17-20:00 Uhr 25€
mit Vanessa in der
Zentralschule Harrislee

Gemeinsam wollen wir Plätzchen und Früchtebrot backen und anschließend einen Teil davon verkosten.

Bitte bringt hierzu eine Kastenform und eine Brotdose mit.

26 Christmas Magic: In der Weihnachtsbäckerei

Mo. 30.11. 17-19:30 Uhr 25€ mit Nina
in der Zentralschule Harrislee





Physiotherapeutische Angebote

PHYSIO-SPRECHZEIT

- für alle Mitarbeitenden mit immer wieder auftretenden oder akuten Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates.
- Wir bieten hier Unterstützung und Beratung.

Fragen in der Physio-Sprechzeit können sein:

- Welche Ausgleichsübungen sind bei den vorhandenen Beschwerden zu empfehlen?
 - Welche Entlastungsübungen kann ich in meinen Arbeitsablauf einbauen?
 - Wie kann ich eine aktive Pause gestalten?
 - Wie lassen sich Bewegungsabläufe im Alltag verbessern?
 - Welche BGM-Angebote oder Angebote des Betriebsärztlichen Dienstes wären passend?
 - Was kann ich zu Hause für mich tun?
 - Welche Gesundheitsaktivitäten sind in der Freizeit förderlich?
-
- Tape, wenn empfohlen und gewünscht, wird mit 10,-€ berechnet (vom Gehalt einbehalten)

Die Physio-Sprechzeit ersetzt
keine physiotherapeutische Behandlung oder ärztliche Diagnostik!

Nur mit Terminvergabe unter folgendem Link: www.etermin.net/BGM



Physiotherapeutische Angebote

PHYSIO – BEWEGTE PAUSE

Jeden Dienstag von 10:00 - 10:30 Uhr
im KG-Saal der Physikalischen Therapie
nur mit Anmeldung unter: www.etermin.net/BGM

Das BGM bietet gesondert buchbare Bewegungseinheiten, aktive Pausen vor Ort innerhalb der Abteilung unter physiotherapeutischer Leitung an

Was bringt die Aktive Pause?

- Ausgleich von Dysbalancen
- Steigerung des Wohlbefindens
- Schmerzlinderung
- Verbesserung der Haltung & Beweglichkeit
- Beruhigung des Nervensystems
- Teambuilding
- u.v.m.

Auf Anfrage können individuell Themenschwerpunkte festgelegt werden.

Die Bewegte Pause ersetzt
keine physiotherapeutische Behandlung oder ärztliche Diagnostik!



Angebote in eurem Bereich/Team

- Ernährung im Schichtdienst (nach DGE-Richtlinien)
- Gesunder Rücken
- Resilienz
- Heben und Tragen
- Kleine Yoga-Pause
- Nackenfit
- Anti-Stress-Pause
- Bewegte Pause
- Achtsamkeit
- Ernährungsquiz im Team
- Meditation
- Entschleunigung

Angebote im Bereich/auf der Station
nach Absprache

Kontaktiert uns dafür gerne:
BGM@diako.de, 0461-8122118

Angebote in Breklum – Kooperation

unter anderem

- Kardiotraining,
- Funktionstraining,
- Pilates,
- Ballspiele und
- Physioberatung

Weitere Informationen im Intranet der
DIAKO Nordfriesland

Fragen, Anregungen oder Wünsche?
Gerne an gesundheitszirkel@diako.de



Meditationstage auf Röm – Kooperation



7.6. – 9.6.2026

10.6. – 12.6.2026

23.8. – 25.8.2026

26.8. – 28.7.2026

Die Diakoniegemeinschaft der Ev.-luth. Diakonissenanstalt zu Flensburg lädt Mitglieder der Diakoniegemeinschaft und Mitarbeitende der DIAKO ein zu den diesjährigen Meditationstagen in unserem schönen Tagungshaus auf Röm (maximal 7 Teilnehmende pro Termin).

Mit Eutonie-Übungen und Meditationen nehmen wir unsere Ganzheitlichkeit als Geschöpfe Gottes wahr.

Die Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmungen und Meditation vermitteln Möglichkeiten zur Stressbewältigung im Alltag.

MEDITATION IN DER DIAKO KIRCHE (ohne Anmeldung)

weitere Informationen im Intranet (quartalsweise)
mit entsprechenden Terminen

Das sind wir

BGM@diako.de
0461 812-2118



Anette



Nina



Lisa



Onur



Vanessa



Joyce



Laura

und Stephen (nicht mit
Bild)

Das Kleingedruckte

- Die allgemeinen Teilnahmebedingungen gelten für alle Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die besonderen Bedingungen, insbesondere die Anzahl und Art der Angebote, Anmeldetermine, Teilnahmegebühr, Teilnehmeranzahl sind den spezifischen Informationen zu entnehmen.
- Die spezifischen Informationen für jedes Angebot sind dem Katalog bzw. dem Poster zu entnehmen.
- Anmeldungen gelten 14 Tage vor Beginn als verbindlich und vollständig kostenpflichtig. Abmeldungen bis zum Verbindlichkeitsdatum (das exakte Datum ist jeweils den spezifischen Informationen zu entnehmen) sind kostenfrei möglich.
- Die Gebühr wird mit Kursbeginn von der Gehaltsabrechnung einbehalten. Bei Zahlung durch Überweisung ist die Gebühr direkt nach Anmeldung zu entrichten. Teilnahmeberechtigt sind Personen, die im Anmeldewesen erfasst sind und die Teilnahmegebühr vollständig vor Kursstart entrichtet haben.
- Die generelle Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen. Wird diese Teilnehmerzahl 14 Tage vor Angebotsstart nicht erreicht, so wird das Angebot abgesagt (via E-Mail) und du bekommst eine bereits entrichtete Gebühr erstattet.
- Es besteht grundsätzlich kein Anspruch auf Durchführung aller Termine zum angegebenen Zeitpunkt. Ein Angebot kann insbesondere ausfallen,
 - im Falle höherer Gewalt
 - wenn der Anleitende verhindert ist und es den Koordinatoren nicht gelingt, kurzfristig eine qualifizierte Vertretung zu stellen
 - bei Störungen des Betriebsablaufes wie Reparaturen u.ä.
 - aktuelle Informationen werden dir via E-Mail mitgeteilt.
- Der Zutritt zu den Räumlichkeiten, in denen die Angebote stattfinden, ist nur teilnahmeberechtigten Personen gestattet. Wir bitten dich, die Räumlichkeiten mit der auf der Angebotsinformation ausgewiesenen Bekleidung zu betreten, insbesondere bei Bewegungskursen mit sauberen Sportschuhen. Trainer sind angehalten und berechtigt, die Teilnahmeberechtigung zu kontrollieren und ggf. den Zutritt zu verweigern.
- Wird im Laufe eines Angebotes festgestellt, dass ein Teilnehmer nicht teilnahmeberechtigt ist, so wird dieser mit sofortiger Wirkung vom Angebot ausgeschlossen. Die DIAKO behält sich für diesen Fall die Einleitung rechtlicher Schritte, insbesondere die Geltendmachung von Schadensersatz sowie hausrechtliche Maßnahmen vor.
- Den Weisungen des anwesenden Personals ist Folge zu leisten. Das Angebotsmaterial ist pfleglich zu behandeln.
- Mitarbeitende des Hauses sind in Sachen Unfallschutz über die Berufsgenossenschaft abgesichert.
- Die über das Betriebliche Gesundheitsmanagement der Ev.-Luth. Diakonissenanstalt zu Flensburg angemeldeten Teilnehmer sind über den Veranstalter Betriebshaftpflicht versichert.
- Das Betriebliche Gesundheitsmanagement übernimmt keine Haftung für zum Angebot mitgebrachte Wertsachen, insbesondere Schmuck, Geld sowie Kleidung.
- Beim Anfertigen von privaten Foto- und Filmaufnahmen ist der Datenschutz (EU-DSGVO) und das allgemeine Persönlichkeitsrecht Dritter (Recht am eigenen Bild) zu beachten. Das Anfertigen von gewerblichen Foto- und Filmaufnahmen ohne Genehmigung durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement ist untersagt.



Für euch und eure Gesundheit

Gesundheit fängt bei dir an.

Fragen, Wünsche,
Anregungen?
BGM@diako.de
0461 812-2118



DIAKO 