



FC 110

Freizeitclub 110 Sport + Hobby

Sport contra Stress

Rückenschule & Mehr :
Gesundheits- und Fitnessangebote 2020 im FC110

Programm Januar – April 2020

Ab Januar 2020 werden wieder neue Gesundheits- und Fitnesskurse für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der beteiligten Firmen angeboten.

Folgende Kurse können von Ihnen besucht werden:

- [Power Back' - Arbeitsplatzbezogene Rückenschule \(bereits seit 27 Jahren!\) – \(Beginn: 28. Jan 2020\)](#)
- [Pilates \(Beginn: 27. Jan 2020\)](#)
- [Alles was Fit und Spass macht \(Beginn: 30. Jan 2020\)](#)
- [Yoga \(Beginn: 13. Jan 2020\)](#)
- [Kraftzirkel / Aktive Pause](#) (nur für Keysight/Advantest-Mitarbeiter)

Bitte beachten Sie, dass für die Teilnahme an den Kursen eine **Mitgliedschaft im Freizeitclub FC110** bestehen muss.

Die Böblinger Kurse können in der Herrenberger Str. 110-130 im Raum – ErgoFit – hinter der Kantine – separater Eingang (siehe Wegweiser letzte Seite) statt.

Wir hoffen, dass etwas für Sie dabei ist, mit dem Sie sich **fit & gesund** halten können. Alle, die eines dieser Angebote bereits genutzt haben, wissen, dass dabei auch der Spass nicht zu kurz kommt!

Ab sofort können Sie sich anmelden!

Wir freuen uns auf Ihre zahlreichen Anmeldungen!

Viele Grüße

Betriebsärztlicher Dienst - HPE / Keysight Technologies

Ulrich Greve – Keysight Technologies, Spartenleiter Rückenschule

Susanne Helmer – HPE Böblingen

P.S. Sie können diese Information natürlich gerne auch an interessierte Kolleginnen und Kollegen weitergeben!!

Rückenschule & Mehr :
Gesundheits- und Fitnessangebote 2020 im FC110

Termine Power-Back Training:

Rückenschuletermine Böblingen Januar - April 2020 (Nun bereits seit 27 Jahren !)				
Kursleiterin:	Pepi Pircher-Georgiadis			
Ansprechpartner:	HPE: Susanne Helmer, susanne.helmer@hpe.com HP – Keysight – Advantest – Philips – DXC.technology: Ulrich Greve (ulrich_greve@keysight.com)			
Kursort:	H-130 ErgoFit neben der Cafeteria			
Kurs-Nr.:	RS-Di-1	RS-Di-2	RS-Di-3	RS-Di-4
Zeit:	Dienstag 8.15-9.15h	Dienstag 12.30-13.30h	Dienstag 17.00-18.00h	Dienstag 18.00-19.00h
Die nachstehenden Termine gelten für alle 4 Kurse!!!				
	28.01.2020			
	04.02.2020			
	11.02.2020			
	18.02.2020			
Faschingsferien				
	03.03.2020			
	10.03.2020			
	17.03.2020			
	24.03.2020			
	31.03.2020			
Osterferien				
	28.04.2020			
Die Kursgebühren für die Teilnehmer betragen: <u>100,00 € für den Trimester-Kurs</u>				

Termine Pilates:

Pilates – Methode		
Kursleiterin:	Pepi Pircher-Georgiadis	
Kursort:	H-130 ErgoFit neben der Cafeteria	
Kursnummer:	PI-Mo-1 10 Kurseinheiten	PI-Mo-2 10 Kurseinheiten
Zeit:	Montags 11.15 – 12.15 Uhr	Montags entfällt !!!
	27.01.2020	
	03.02.2020	
	10.02.2020	
	17.02.2020	
Faschingsferien		
	02.03.2020	
	09.03.2020	
	16.03.2020	
	23.03.2020	
	30.03.2020	
Osterferien		
	27.04.2020	
<u>Die Kursgebühren betragen 100,00 €</u>		

Rückenschule & Mehr :
Gesundheits- und Fitnessangebote 2020 im FC110

Termine Alles was Fit und Spaß macht:

Alles was Fit und Spaß macht	
Kursleiterin:	Pepi Pircher-Georgiadis
Kursort:	H-130 ErgoFit neben der Cafeteria
Kursnummer	AFS-Do-1
Zeit	Ab Donnerstag, 30.01.20 13.30 – 14.30 Uhr
	30.01.2020
	06.02.2020
	13.02.2020
	20.02.2020
	Faschingsferien
	05.03.2020
	12.03.2020
	19.03.2020
	26.03.2020
	02.04.2020
<u>Die Kursgebühren für die Teilnehmer betragen 120,00 €</u>	

Termine Yoga:

Yoga	
Zeitraum:	Böblingen Januar - März 2020
Kursleiterin:	Constanze Mueller
Kursort:	H-130 ErgoFit neben der Cafeteria
Kursnummer:	YO-Mo-1
Zeit:	Ab Montag, 13.01.2020 12:30-13:40 Uhr
	13.01.2020
	20.01.2020
	27.01.2020
	03.02.2020
	10.02.2020
	17.02.2020
	24.02.2020
	02.03.2020
	09.03.2020
	16.03.2020
	23.03.2020
	30.03.2020
<u>Die Kursgebühren für die Teilnehmer betragen 120,00 €</u>	

Rückenschule & Mehr :
Gesundheits- und Fitnessangebote 2020 im FC110

Termine [Kraftzirkel](#):

Kraftzirkel					
Zeitraum:	Böblingen - Januar – April 2020				
Kursleiterin:	Pepi Pircher-Georgiadis				
Kursort:	H-130 ErgoFit neben der Cafeteria				
das „Mini-Fitness-Programm“ mit der Maxi Wirkung					
Kurs-#	RS-KZ-Mo-1	RS-KZ-Di-1 RS-KZ-Di-2	RS-KZ-Mi-1 RS-KZ-Mi-2	RS-KZ-Do-1 RS-KZ-Do-2	
Zeit	Montag 14:00-14:30 14:30-15:00	Dienstag 11:30-12:00 12:00-12:30 13:45-14:15 14:15-14:45	Mittwoch 10:45-11:15 11:15-11:45 14:30-15:00 15:00-15:30	Donnerstag 12:00-12:30 12:30-13:00	Freitag Kein Kurs
	27.01.2020	28.01.2020	29.01.2020	30.01.2020	---
	03.02.2020	04.02.2020	05.02.2020	06.02.2020	---
	10.02.2020	11.02.2020	12.02.2020	13.02.2020	---
	17.02.2020	18.02.2020	19.02.2020	20.02.2020	---
	Faschingsferien				---
	02.03.2020	03.03.2020	04.03.2020	05.03.2020	---
	09.03.2020	10.03.2020	11.03.2020	12.03.2020	---
	16.03.2020	17.03.2020	18.03.2020	19.03.2020	---
	23.03.2020	24.03.2020	25.03.2020	26.03.2020	---
	30.03.2020	31.03.2020	01.04.2020	02.04.2020	---
	Osterferien				---
	27.04.2020	28.04.2020	29.04.2020	30.04.2020	---
Kostenfrei – nur für Mitarbeiter von Advantest, Keysight & Philips					

Unsere Trainerinnen

Die Kurse Rückenschule und Pilates werden von [Pepi Pircher-Georgiadis](#) geleitet. Pepi ist Diplom Sportlehrerin und bietet bereits seit vielen Jahren Kurse im Bereich Gesundheitsvorsorge, Fitness und Wellness an und ist vielen von uns aus früheren Kursen schon bekannt.

Im Trainer-Team leitet [Constanze Müller](#) den Yoga-Kurs leiten. Constanze ist Yogalehrerin SKA (Sebastian Kneipp Akademie), ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und leitet seit 7 Jahren ihre eigene Yogaschule in Hildrizhausen.

Rückenschule & Mehr : **Gesundheits- und Fitnessangebote 2020 im FC110**

Bitte beachten Sie folgende Punkte:

- Die Rückenschule, wie auch die anderen Kursangebote, sind Teil des gemeinsamen Freizeitclubs von mehreren Firmen. Deshalb müssen alle Teilnehmer Mitglied im Freizeitclub sein.
- Anmeldungen zum Freizeitclub und weitere Informationen finden Sie auf der Homepage: www.fc110.de
(Login: bitte sich registrieren und dann bitte die Anmeldung durchführen. Durch die Registrierung ist keine Anmeldung gemacht!!)

Kostenübernahme durch Krankenkassen

- Der Nutzen dieser Vorsorgeprogramme zur Erhaltung der Gesundheit und zur Vermeidung hoher Folgekosten ist mittlerweile allgemein anerkannt. Deshalb übernehmen inzwischen viele Krankenkassen ganz oder teilweise die Kosten für die hier im FC110 Programm angebotenen Kurse, da diese von lizenzierten Trainern durchgeführt werden. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse. Entsprechende Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.

Wie kommen Sie in den Kursraum?

- Einen bebilderten Wegweiser ist auf der letzten Seite. Da der Kursraum ErgoFit von außen zugänglich ist, erübrigt sich zurzeit die Ausweispflicht.
- Zum Umkleiden sind im Raum „spanische Wände“ aufgestellt, wir hoffen jedoch, dass durch zukünftig geplante, geeignete Baumaßnahmen ein direkter Zugang zu Sanitärräumen ermöglicht wird. Für „dringende Fälle“ ist beim Trainer eine Zugangskarte zu den Toiletten in der Cafeteria auch außerhalb deren Öffnungszeiten verfügbar.

Power-Back Training
Für Muskelaufbau und aufrechte Haltung

Infos: Inhalt des Kurses ist die arbeitsplatzbezogene Rückenschule

Die moderne, ganzheitliche **Rückenschule** weil ein gesunder Rücken Spaß macht! Rückenschmerzen, Nackenprobleme, Verspannungen? Langes Sitzen – wenig Bewegung – viel Stress?

In der Rückenschule wird die „überlastete“ Muskulatur mit einfachen aber effektiven Übungen gedehnt, gestärkt und wieder funktionsfähig gemacht. Beweglichkeit und Wohlfühl ist das Ergebnis! Gezielte Programme für „Vielsitzer“ werden eingeübt und bringen mehr Bewegungsfreiheit und Entspannung im Arbeitsalltag.

In der Rückenschule gewinnt man einen neuen Freund: **seinen Rücken!**

Ziel der Maßnahme:

1. Langfristig schonende Verhaltensweisen, wie richtiges Sitzen, Stehen, Heben, Tragen usw., im Arbeitsalltag zu ermöglichen.
2. Funktionelle Übungsprogramme stabilisieren die Wirbelsäule, stärken die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und helfen gegen Verspannungen.
3. Kurzprogramme für den Arbeitsplatz und einfache Entspannungsverfahren dienen dazu das physische und psychische Wohlbefinden zu steigern.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert.

Informationen zur Teilnahme an der Power-Back/Rückenschule :

- Die Teilnehmer müssen Mitglieder im Freizeitclub FC110 sein
- Die Kursgebühren für die Teilnehmer betragen: **€100,00 für den Trimester-Kurs**
- Es gibt 10 Kurseinheiten (à 60 Minuten)
- Da der momentane Raum ErgoFit von außerhalb zugänglich ist, entfällt zur Zeit die Notwendigkeit eines Ausweises für H-130 „Campus Fremde“ :
- Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses auf das Konto der Kursleiterin überwiesen werden:

Anmeldungen für Power-Back/ Rückenschule:

Können direkt über die Webseite des FC110/Rückenschule/Kontakt link gemacht werden oder per mail an den jeweils Zuständigen

Keysight – Advantest – Philips – HP - DXC.technology –Micro Focus:

ulrich_greve@keysight.com

mailto:ulrich_greve@keysight.com?subject=Anmeldung-Rueckenschule

HPE (Kurse Böblingen): susanne.helmer@hpe.com

<mailto:susanne.helmer@hpe.com?subject=Anmeldung-Rueckenschule>

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Kursnamen, Ort und Zeit an. Falls mangels Teilnehmer einzelne Kurse nicht angeboten werden können, wäre es gut, wenn Sie einen Alternativtermin angeben würden.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge der Anmeldung berücksichtigt!

Pilates

Infos: Was ist Pilates Methode ?

DER SANFTE WEG ZU KÖRPERBALANCE UND STABILITÄT. Das Besondere an dieser Methode ist ihr ganzheitlicher Ansatz. Körper und Geist werden über das kontrollierte, konzentrierte Arbeiten gleichermaßen gefordert. Die Integration des individuellen Atemrhythmus schafft zusätzlich eine ganzheitliche und auch mental entspannende Komponente. Dieses Übungsprogramm verbindet auf ideale Weise Dehn- und Kräftigungsübungen vor allem für die rumpfstabilisierende Muskulatur. Wir werden wahrnehmungsorientiert und mit viel Gefühl auf die sanfte Art arbeiten.

Ein echtes "Feel-Well-Programm" für Körper und Seele !

Informationen zur Teilnahme an dem Pilates Kurs:

- Die Teilnehmer müssen Mitglied im Freizeitclub sein
- Die Kursgebühren für die Teilnehmer betragen: **100,00 €**
- Es gibt 10 Kurseinheiten (à 60 Minuten)
- Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses auf das Konto der Kursleiterin überwiesen werden:
- Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert.

•

Anmeldungen für Pilates: Keysight – Advantest – Philips – DXC.technology - HP – HPE
– Micro Focus:

Direkt bei Pepi: wellnessreisen@aol.com

Alles was Fit und Spass macht

Infos: Was ist „Alles was Fit und Spaß macht“?

Ein abwechslungsreiches Kursangebot !

In jeder Woche ein anderer Schwerpunkt:

- **Pilates**
- **Rückentraining**
- **Krafttraining**
- **Entspannungs-Techniken**
- **Taiji, Qigong**
- **HIIT-Training**
- **Und vieles mehr**

Informationen zur Teilnahme an dem Alles was Fit und Spass macht Kurs:

- Teilnehmen können alle Mitarbeiter von Keysight – Advantest – HPI – HPE – Philips – DXC Technology – Micro Focus.
- Die Teilnehmer müssen Mitglied im Freizeitclub sein.
- Dieser Kurs wurde ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert. Deshalb werden die Kosten des Seminars von den gesetzlichen Krankenkassen zu 80% übernommen.
- Die Kursgebühren für die Teilnehmer betragen **120,00 €**
- Es gibt 9 Kurseinheiten (à 60 Minuten) inkl. Kursunterlagen

- Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses an Kursleiter überwiesen werden:

Anmeldungen für das „Alles was Fit und Spaß macht“ Seminar:

Direkt bei Pepi: wellnessreisen@aol.com

Yoga Training



Constanze Müller ist eine erfahrene Yogalehrerin.

Sie praktiziert seit 24 Jahren Yoga, leitet seit 7 Jahren ihre eigene Yogaschule und ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Durch die Zertifizierung übernehmen viele Krankenkassen einen Teil der Kosten.

Um Ihnen eine Vorstellung zu geben, wie der Unterricht gestaltet werden wird, finden Sie Details zum Aufbau ihrer Yogastunden und zu ihrer Yogaschule online:

<http://thesilver.magix.net/website/kontakt.5.html#Yoga?>

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert.

Informationen zur Teilnahme am Yoga:

- Die Teilnehmer müssen Mitglied im Freizeitclub sein
- Die Kursgebühren für die Teilnehmer betragen **120,00 €**
- Es gibt 12 Kurseinheiten (à 70 Minuten)
- Die Kursgebühr bezahlbar per Überweisung, die Kontodaten bekommen Sie in der ersten Stunde.

Anmeldungen für Yoga: HPE – HPI – Keysight – Advantest – Philips – DXC.technology:
Bitte per E-Mail bei Ulrich Greve (ulrich_greve@keysight.com)

Rückenschule & Mehr :
Gesundheits- und Fitnessangebote 2020 im FC110

Kraftzirkel

(nur für Keysight/Advantest Mitarbeiter)

Infos: Was ist der Kraftzirkel ?

Es ist ein optimales Training für den ganzen Körper. Eine Kombination von Kraft- Ausdauer- und Haltungsschulung, die den TN, in kürzester Zeit, ein gutes Körpergefühl von Stabilisation, Entspannung und Regeneration gibt.

Und wie sieht die Praxis aus:

Ein Geräteparcours führt Sie durch ein Zirkeltraining! Es werden alle Muskeln trainiert, hauptsächlich die, die bei sitzender Tätigkeit wenig beansprucht werden. Es wird an einfachen aber effektiven Kraftgeräten trainiert, die ein optimales Ergebnis erreichen.

Ein ideales Training für den ganzen Körper.

Auch wenn es sich banal anhört:

➤ **Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen!**

Anmeldungen für den Kraftzirkel:

Keysight: Bitte direkt bei Pepi Pircher-Georgiadis anmelden: wellnessreisen@aol.com

Kurse außerhalb dieses Firmenprogramms

Die oben beschriebenen Kurse, die für Mitarbeiter/innen von HPI, HPE, Keysight, Philips, Advantest und DXC.technology angeboten werden, helfen, Gesundheit und Fitness zu erlangen bzw. zu erhalten, wobei auch der Spaß und die Freude nicht zu kurz kommen.

Viele von Ihnen würden sicher auch gerne einen der Kurse besuchen, aber Sie können zu den Kurszeiten nicht oder Sie würden gerne mit Freunden oder Partner/Partnerin einen gemeinsamen Kurs belegen.

Neben den vielen anderen Anbietern solcher Kurse bietet Pepi Pircher-Georgiadis auch außerhalb des Firmenprogramms Kurse und Reisen an. Informationen hierzu finden Sie unter der Homepage: www.Reisen-fuer-die-Sinne.de → Kursangebote oder Sie schicken Pepi ein Mail mit Ihrer speziellen Anfrage an: wellnessreisen@aol.com

Constanze Müller leitet eine Yogaschule in Hildrizhausen. Ihr dortiges Angebot finden Sie unter: <http://thesilver.magix.net/website/kontakt.5.html#Startseite>

Des Weiteren bieten wir eine Kooperative mit dem **Sportstudio Clever Fit** in Holzgerlingen an. Zum klassischen Angebot kommt hier auch Solarium und Massarium hinzu, sowie diverse fokussierte Programme und Work-Outs.

Informationen direkt im Studio, oder bei Ulrich Greve ulrich_greve@keysight.com



Einen virtuellen Rundgang gibt's auf der Homepage:

<https://www.clever-fit.com/fitness-studios/clever-fit-holzgerlingen/>

Egal für welchen Kurs Sie sich entscheiden – wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern

Viel Erfolg und viel Spaß bei den Kursen !

**Rückenschule & Mehr :
Gesundheits- und Fitnessangebote 2020 im FC110**

Der Weg zum ErgoFit

Vom Empfang H130 aus zur Treppe...



...oben am Keysight Empfang vorbei, Richtung Cafeteria und diese umrunden...



...schon steht man vor dem ErgoFit Raum:

