

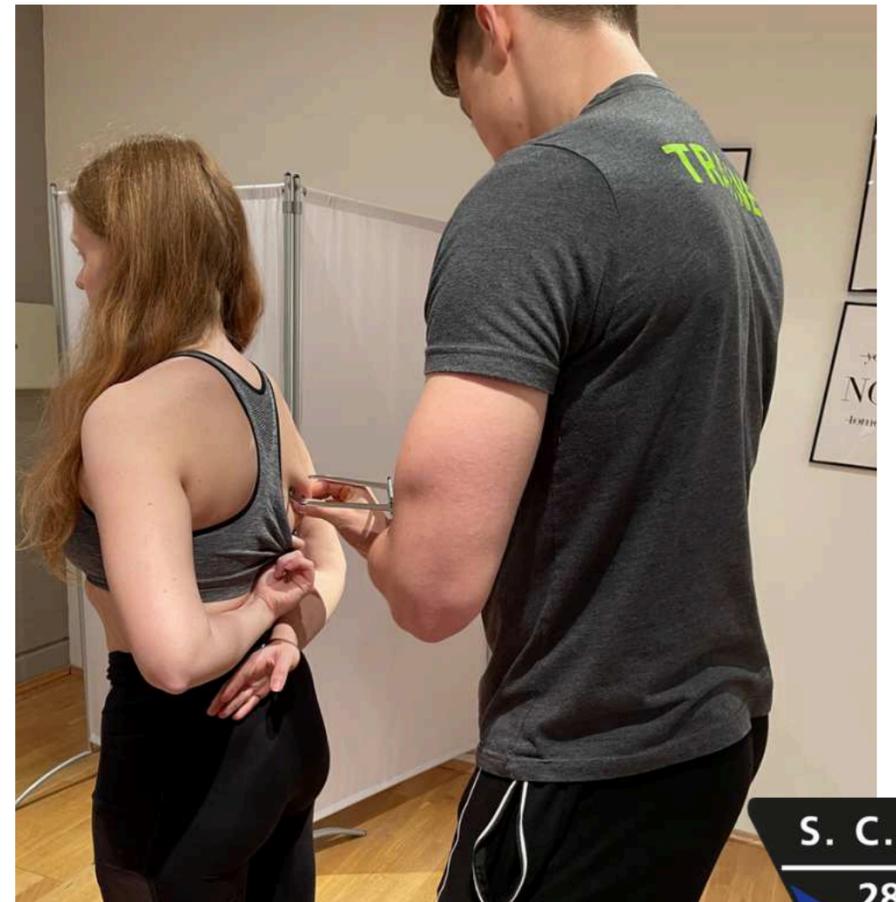
# Gestalte mit uns dein **GESUNDHEITSMANAGEMENT**



A man with long reddish hair and glasses, wearing a dark blue business suit over a white shirt, is exercising in a bright office. He is standing on a yellow mat, holding two red dumbbells with both arms raised in a V-shape. He has a wide, happy smile. The office background includes a desk with a laptop, a white chair, a wooden shelf with binders and a clock, and large windows letting in sunlight. The overall atmosphere is positive and energetic.

**Mach mit - bleib fit!**

# Screenings und Mitmach-Aktionen



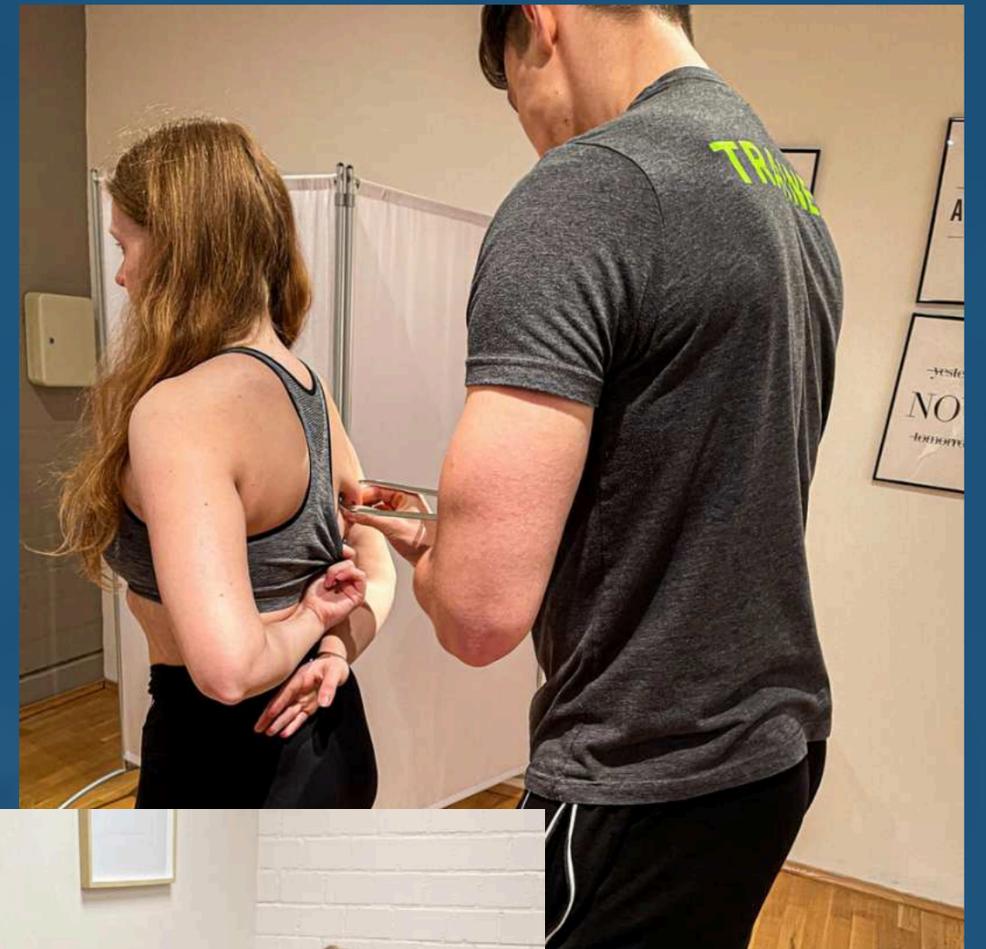
# Körperanalyse und Beratung

- Messung des Körperfettanteils

Durch die Messung wird dein Körperfett, Wasser und Muskelanteil im Körper ermittelt.

In der 15-minütigen Beratung wird den TeilnehmerInnen erläutert, was die Werte bedeuten und wie man auf sein Ergebnis Einfluss nehmen kann.

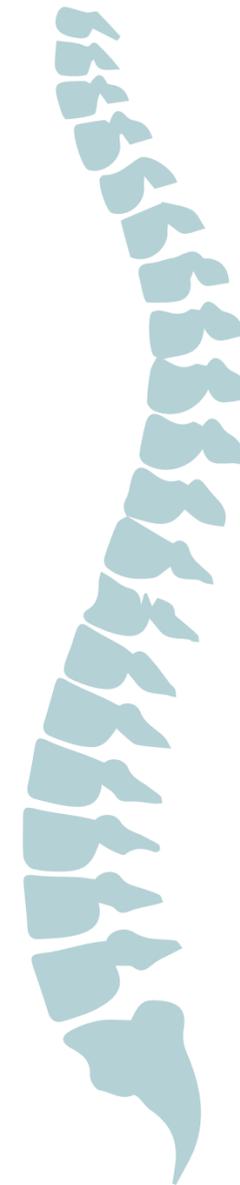
Beziehungsweise wie man seine Werte verbessern kann.



# MediMouse - Wirbelsäulenvermessung

- Vermessung der Wirbelsäule zur Verbesserung der Haltungskompetenz

Teilnehmende erwartet eine 15-minütigen Betreuung mit einer Messung und anschließender Beratung durch unsere Fachkraft. Für die Messung wird das Messgerät, per Bluetooth, mit einem Handy verbunden und entlang der Wirbelsäule gefahren.



# BioRelaxx

- Überprüfung der individuellen Entspannungsfähigkeit

Mittels eines Ohrklipps und unter der Vorgabe eines bestimmten Atemrhythmus wird die Herzfrequenz der Teilnehmenden aufgezeichnet und analysiert. Nach der Analyse folgt eine Beratung durch Fachpersonal.



# Balaceboard & PlankPad

- Überprüfung deiner Koordination  
(Speziell deinem Gleichgewichtssinn)

Versuche auf dem Holzboard dein Gleichgewicht zu finden während du verschiedene Spiele oder Übungen bewältigen sollst, die auf einem Monitor vor dir angezeigt werden.

Diese Station schult nicht nur die Koordination, sondern bringt auch eine Menge Spaß mit sich.

Im Rahmen von Mitarbeiterveranstaltungen gibt es zusätzlich die Möglichkeit einen Wettbewerb gegeneinander durchzuführen.



# Alterssimulationsanzug

Teilnehmende erwartet eine 15-minütige Zeitreise. Ist der Alterssimulationsanzug erst einmal angelegt, werden die Teilnehmenden angeleitet, verschiedene Alltagsübungen auszuführen. Im Anschluss wird in einem individuellen Beratungsgespräch das Erlebte besprochen und reflektiert.



# Ergonomietraining am Arbeitsplatz

Im Ergonomietraining analysieren wir zunächst die Arbeitsplätze, um diese individuell auf die Bedürfnisse jeden einzelnen Mitarbeiters anzupassen.

Es werden Tipps zum richtigen Sitzen, Stehen, Heben und Tragen gegeben und auch geübt.

Außerdem folgt eine Einzelberatung mit individuellen Tipps für den Arbeitsalltag.



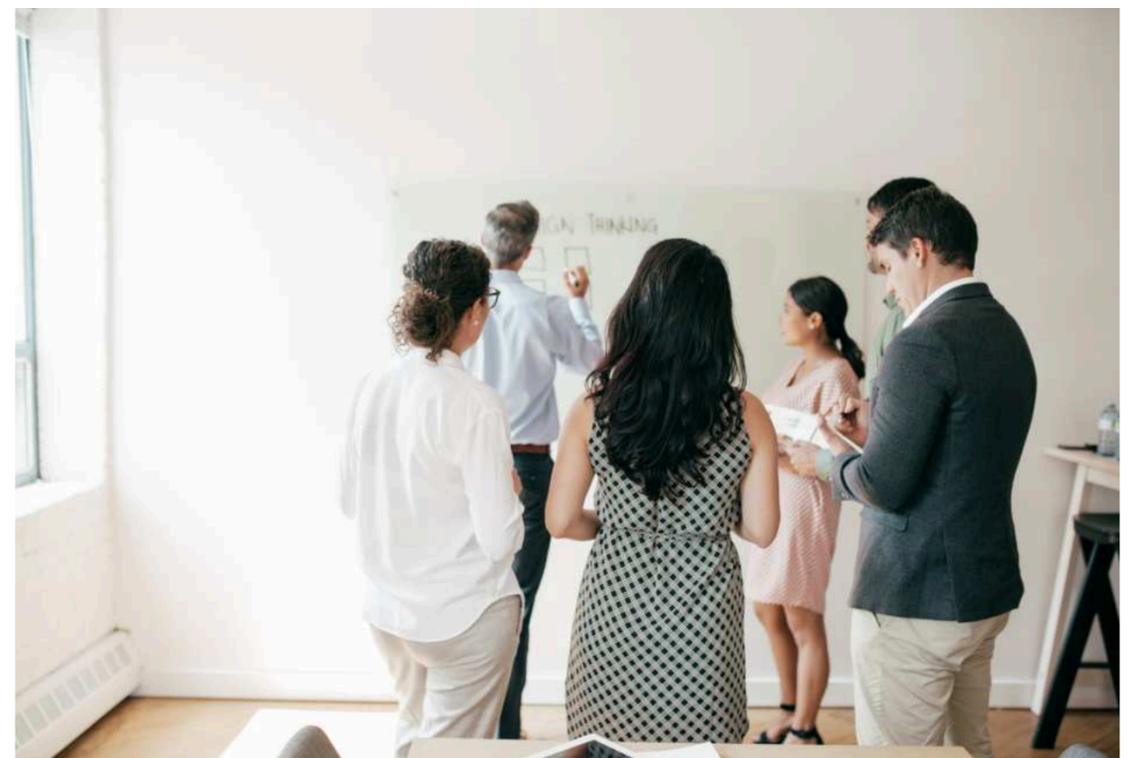
# Smoothie bike

Teilnehmende setzen sich auf das Standfahrrad und betreiben durch das Treten in die Pedale den Mixer. So produzieren Ihre Mitarbeitenden mit ihrer eigenen Muskelkraft gesunde und bunte Smoothies.

Zusätzlich gibt es bei Bedarf eine kurze Ernährungsberatung und ein paar gesunde Rezepte zum mitnehmen.



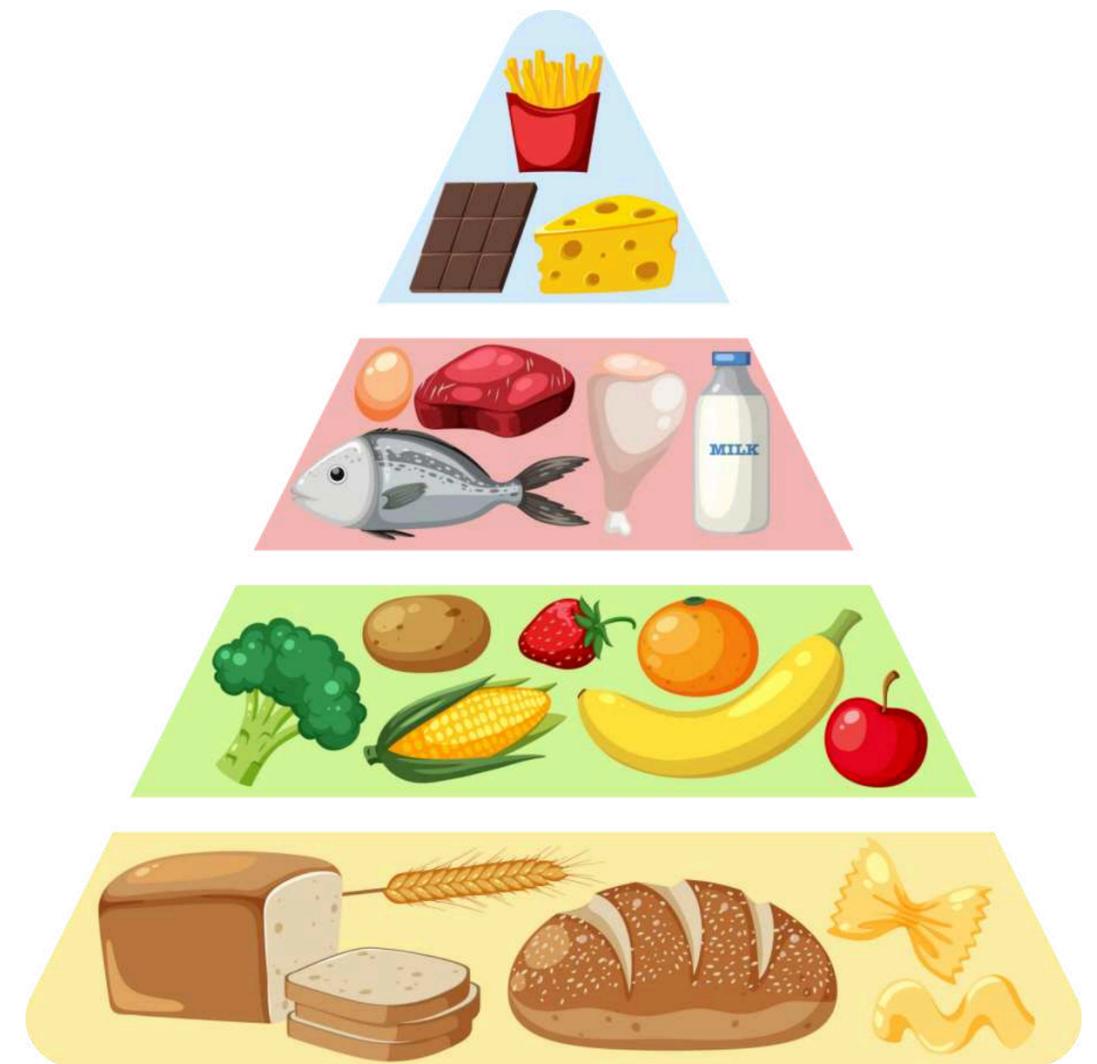
# Vorträge & Workshops



# “gesunde Ernährung”

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung ist ein Fundament für die Gesundheit des Menschen. Sie wirkt sich unmittelbar auf unser Wachstum und Entwicklung im Kindesalter aus, fördert aber auch im Erwachsenenalter unsere Leistungsfähigkeit oder kann zu Erkrankungen führen, wenn sie aus den Fugen gerät. Sensibilisieren Sie daher Ihre Beschäftigten in einem 30-minütigen Vortrag für das Thema und sichern Sie die Mitarbeitergesundheit.

\*Neben der allgemeinen “gesunden Ernährung” bieten wir auch Schwerpunktvortr ge zu Themen wie: “Ernährung in der Schichtarbeit” oder “gesunde Snacks” an.



# “Stress”

In diesem 30-minütigen Vortrag wird die Entstehung von Stress erläutert und definiert wie er sich zeigt (Symptome der verschiedenen Ebenen: physiologisch, Verhalten, Emotionen und kognitiv).

Es werden die Individuellen -Stressverstärker nach Kaluza vorgestellt: Sei perfekt - Sei beliebt - Sei stark - Sei vorsichtig - Ich kann nicht.

Die TeilnehmerInnen werden zur Selbstreflektion animiert und es werden Lösungen entwickelt dem persönlichen Stress vorzubeugen.



# “Faszien-Workshop”

Was sind Faszien und warum sollte man diese gezielt trainieren?

In diesem 30-minütigen Workshop werden diese Fragen beantwortet. Außerdem werden Übungen aus dem Faszientraining zum mitmachen angeleitet. Die MitarbeiterInnen lernen die verschiedenen Leitlinien der Faszien kennen und erfahren den Nutzen des Trainings.



# “Aktive Minipause”

Bewegung bringt das Herz-Kreislauf-System samt Durchblutung in Schwung und fördert die Abwehrkräfte des Immunsystems. Außerdem kann das Gehirn mehr Sauerstoff aufnehmen, was die Konzentration erhöht. Deshalb ist in Pausen körperliche Aktivität ideal. Bei der 30-minütigen Minipause leiten wir den MitarbeiterInnen passende Übungen an für den perfekten Arbeitsausgleich.



# “Den Nacken entlasten”

Eine Ursache für Schulter-/Nackenprobleme ist die im Alter zunehmende Unbeweglichkeit der Brustwirbelsäule. Ist der harmonische Bewegungsfluss der Wirbelsäule gestört, können Halswirbel- und Lendenwirbelsäule schnell überstrapaziert werden.

In diesem 30-minütigen Workshop werden Übungen vermittelt, die zu diesem speziellen Zusammenhang entwickelt wurden. Die Wirkung ist unmittelbar erfahrbar.





BETRIEBLICHES  
EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT

**BEM**

Eine unterschätze Säule des betrieblichen  
Gesundheitsmanagements

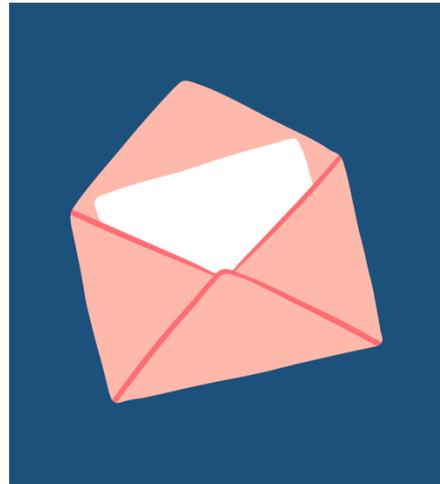
# BEM

ArbeitgeberInnen sind schon seit 2004 dazu verpflichtet ein betriebliches Eingliederungsmanagement in ihrem Unternehmen anzubieten. Das bedeutet, ist ein Beschäftigter innerhalb von 12 Monaten länger als insgesamt 6 Wochen krankgeschrieben, ist die Unterstützung durch ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) gesetzlich vorgeschrieben.

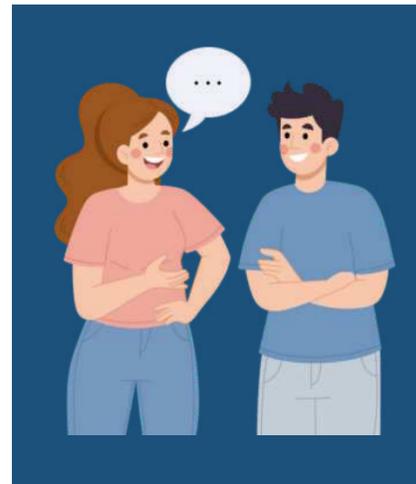
Viele ArbeitgeberInnen sehen dies als Last, obwohl Studien beweisen, dass sich ein gut umgesetztes BEM-Verfahren fürs Unternehmen wirtschaftlich durchaus lohnt. Zusätzlich wird das Image verbessert und die MitarbeiterInnenzufriedenheit gesteigert.



# WIR ÜBERNEHMEN DAS BEM VERFAHREN FÜR SIE...



**Kontaktaufnahme**



**Erstgespräch**



**weitere  
BEM Gespräche**



**Maßnahmen-  
umsetzung**



**Evaluation  
und Abschluss**