

# Der Gesundheitstag

Impulse für nachhaltige Gesundheitsaktivitäten



## I) Unterstützendes Rahmenprogramm

Geben Sie ihrem Gesundheitsevent den individuellen besonderen Rahmen. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir möglichst viele Beschäftigte für die Teilnahme am Gesundheitstag motivieren. Dies zu erreichen erfordert eine gute Vorbereitung und Beratung. Folgende Kriterien spielen dabei eine wichtige Rolle

1. Themenspezifische Gesundheitstage wie „Stressbewältigung“; „Ein starker Rücken“, „fitness at home“, „Fit am Arbeitsplatz“ oder „Achtsamkeit & Resilienz“ und andere...
2. Zeitlich flexible Gesundheitstage - wie der große Gesundheitstag, die Gesundheitswoche, arbeitsbegleitende Gesundheitsaktionen
3. Zielgruppenspezifische Gesundheitstage – gesamte Firma, spezielle Abteilungen, Teams, Einbeziehung der Familien, spezielle Altersgruppen (Azubis, 50+), Tätigkeitsbezogene Gesundheitstag
4. Beteiligung/Einbeziehung der Mitarbeiter – Ideenwand, Quiz, Rallye, Tombola oder gemeinsam spielerisch in Bewegung sein durch ein „Mini Tischtennis Turnier“ oder ein „Menschenkicker-Event“

## II) Checks/Analysetools + Individuelle Beratung

Themenspezifische Tests gekoppelt mit individueller Beratung sensibilisieren die Teilnehmer für ihre Gesundheitsschwerpunktthemen. Sie stärken die Risikowahrnehmung, zeigen mögliche Potentiale auf und geben auch positives Feedback/Bestätigung für bisherige Erfolge einer gesunden Lebensweise

1. BIA-Körperfettmessung
2. Stress-Pilot (HRV-Messung)
3. **NEU: Messung der körperlichen Fitness (FMS-Test - „Functional-Movement-Screen“)**
4. **NEU: Messung der Lungen- und Atemfunktion (MIR Spirobank – Spirometrie)**
5. **NEU: Demografie -Alterssimulations-Anzug**
6. Lauf- und Gang Analyse mit Axillex System
7. Der kleine Fitness Pass
8. Augen-Test mittels Augenübungen
9. Treppen-Test (Herz-Kreislauf)

## III) Impulsvorträge

Unsere Fachreferenten bieten interessante Kick-Off Vorträge zu speziellen Gesundheitsthemen an. Wählen Sie Ihre Wunschthemen aus unseren Rubriken Bewegung/Fitness, Psychohygiene, Entspannung/Regeneration, Arbeitssicherheit/Ergonomie oder Ernährung aus. Diese werden als Vorträge mit unterstützender Powerpoint Präsentation aufbereitet, lebendig & interaktiv vorgetragen und im Nachgang als PDF Datei für Ihr Intranet zur Verfügung gestellt.

### III) Erlebbarer Workshops

#### Bewegung & Fitness (20)

1. Theraband – das Fitness-Studio für die Hosentasche
2. Flexibar – der Schwungstab für die Tiefenmuskulatur
3. NEU: Airex – Koordination & Gleichgewicht
4. NEU: Blackroll – Faszientraining – Das Zähneputzen für die Muskulatur
5. NEU: Pezziball – Koordination & Gleichgewicht
6. NEU: Kurzhantel - Kräftigung
7. NEU: TRX – System – das funktionelle Training mit dem eigenen Körpergewicht
8. Nordic Walking/Walking
9. Gentle Running
10. Running
11. Brainwalking
12. NEU: GFK - Geistig fit durch Koordination – der Spaßmacher
13. Stretching
14. NEU: Core Training – das Tagesschauprogramm für die Kern-Muskelgruppen
15. Training Schulter/Nacken
16. Training Rücken
17. Training Schulter-Arme-Hand
18. Training Gesäß-Beine-Füße
19. Neue Rückenschule
20. Bewegungsprogramm für den Arbeitsplatz

#### Psychohygiene (14)

1. NEU: Achtsamkeitstraining (auch als Parkour)
2. Wirksame Minipausen – Gekonnt Auftanken
3. Stressmanagement
4. Mentales Training
5. Innerer Schweinehund & Motivation
6. NEU: Zeitfindung – Wunsch nach mehr Zeit
7. Selbstmanagement
8. NEU: Resilienztraining
9. Life Balance
10. NEU: Vereinbarkeit „Ich & Familie & Beruf“
11. Tipps rund ums Thema Schlafen
12. Kommunikationstraining
13. Konfliktmanagement
14. Burnout Prävention

### Entspannungstraining/Regeneration (9)

1. Progressive Muskelrelaxation (PMR)
2. Autogenes Training
3. NEU: Geführte Visualisierung
4. Atementspannung
5. NEU: Methode des Body Scan
6. NEU: Feldenkrais-Methode
7. Yoga
8. Qi Gong
9. Tai Chi

### Arbeitssicherheit & Ergonomie (7)

1. NEU: „froach – Minipausen“
2. Augenentspannung/Augentraining
3. Rückenfreundlicher Arbeitsplatz
4. NEU: Koordination & Sturzprophylaxe
5. Ergonomie – Steharbeitsplatz
6. Ergonomie – Bildschirmarbeitsplatz
7. Ergonomie – Bücken, Heben, Tragen

### Ernährung (3)

1. Aktuelle Ernährungsempfehlungen - Dein Bauch liebt dich auch
2. Essen im Arbeitsalltag
3. Gemeinsames Zubereiten - praktisch einfach & genussvoll

### **IV) Einzelcoaching**

1. Gesundheitscoaching
2. Rückencoaching am Arbeitsplatz
3. Ergonomiecoaching
4. NEU: Fitnesscoaching „Fit at home“ mit individuellem Trainingsplan
5. Ernährungsberatung

### **V) Nachhaltigkeit & Refresher**

- NEU: Bewegungs- und Entspannungsanimation „froach – wirksame Minipausen“
- NEU: Individuelle Übungs- und Trainingspläne (PDF Datei oder Video)
- NEU: Regelmäßige Test/Messungen inkl. Aktualisierung der Trainingspläne/Empfehlungen
- NEU: Qualifizierung von „Betrieblichen Gesundheitsmultiplikatoren“
- Vertiefende Gesundheitsseminare (auch als Team-Incentive)
- Spezielle Angebote für Führungskräfte