

Maßnahmenkatalog



Screenings · Präventionskurse · Workshops & Schulungen



Arbeitssicherheit · Vorträge · Gesundheitstage



Beratung · Implementierung BGM · Mitarbeiter Massagen



Prävention durch Diagnostik

Der Erfolg eines Unternehmens ist Teamarbeit. Krankmeldungen und Arbeitsausfälle treffen jede Branche und verursachen bundesweit jährlich Zusatzkosten in Milliardenhöhe.

Mit betrieblicher Gesundheitsförderung können Sie die Leistungsfähigkeit, Motivation und Gesundheit Ihrer Mitarbeiter unterstützen und dafür sorgen, dass ihre Aufmerksamkeit am Arbeitsplatz voll zur Verfügung steht.

Messungen und Screenings mit anschließender Beratung machen den Teilnehmern den eigenen Gesundheitszustand bewusst und motivieren, aktiv zu werden.

Dieser Maßnahmenkatalog soll eine allgemeine Orientierung über unser Angebot vermitteln. Fast alles kann Ihren individuellen Bedürfnissen, Zeitvorgaben und Voraussetzungen angepasst werden.

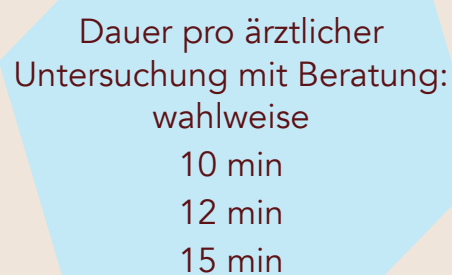
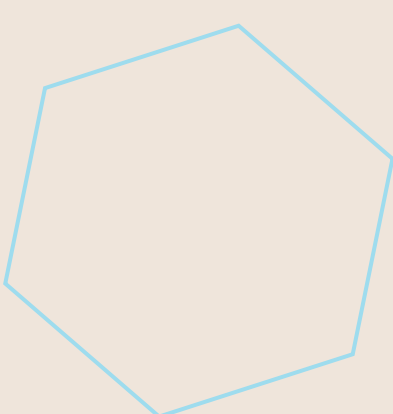


Hautkrebs-Screening

Damit sich Ihre Mitarbeiter in Ihrer Haut wohl fühlen

Hautkrebs ist die häufigste Krebserkrankung weltweit. Wird er aber rechtzeitig erkannt, liegen die Heilungschancen bei über 90 %.

Ein regelmäßiges Hautscreening ist darum extrem sinnvoll. Besonders für Menschen, die wegen ihres Hauttyps oder familiärer Vorbelastung ohnehin ein erhöhtes Hautkrebsrisiko haben.



Dauer pro ärztlicher
Untersuchung mit Beratung:
wahlweise
10 min
12 min
15 min

Dauer pro Scan mit Beratung:
wahlweise
10 min
15 min

Nur Teil-Scan mit Auswertung
und Tips zum Thema:
5 min

Bionic Health Scan

Schwächen erkennen, bevor sie zum Problem werden

Der „Bionic Health Scan“ ist eine schnelle und unkomplizierte Analyse für ganzheitliche Prävention.

Der patentierte und mehrfach ausgezeichnete Scan überprüft 38 verschiedene Körper- und Organfunktionen und deckt Schwierigkeiten auf, lange bevor eine Krankheit, Unterfunktion oder ein Mangel entstehen kann.

Messbare Werte:

- Cardio- & cerebro-vaskuläres System
- Darmfunktion
- Leberfunktion
- Dickdarmfunktion
- Gallenblasenfunktion
- Bauchspeicheldrüse
- Nierenfunktion
- Lungenfunktion
- Hirnnerven
- Knochendegeneration
- Knochendichte
- Endokrines System
- Immunsystem
- Knochenwachstumsindex
- Knochen
- Blutzucker
- Spurenelemente
- Vitamine
- Aminosäuren
- Co-Enzyme
- Homotoxine
- Schwermetalle
- Allgemeiner körperlicher Zustand
- Brust (w)
- Allergien
- Adipositas
- Collagen
- Haut
- Augen
- Meridiane und Bezugssysteme
- Puls von Herz und Gehirn
- Blutfette
- Prostata (m)
- Sexualfunktion (m)
- Spermien und Samen (m)
- Körperfunktionsanalyse
- Menstruationszyklus (w)
- Gynäkologie (w)
- Zusammenfassender Bericht



Lungenfunktionstest

Lassen Sie Ihre Mitarbeiter aufatmen

Eine eingeschränkte Lungenfunktion kann eine Unterversorgung mit Sauerstoff zur Folge haben. Die Symptome reichen von Kopfschmerzen bis hin zu schwerer Atemnot.

Ein Lungenfunktionstest liefert präzise Werte, die Auskunft über die Leistungsfähigkeit der Lunge und Störungen der Atemwege geben. Lungenerkrankungen wie Asthma oder eine chronische Verengung können frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Vorteile:

- Früherkennung
- Messung von Therapieerfolg
- Lungenfunktionsmessung mit Auswertungskarte zur Vorlage beim Hausarzt

Dauer pro Test
mit Beratung:

10 min

15 min

Ohne Beratung,
nur Auswertungskarte:

5 min



Herz-Check

Am Puls der Gesundheit

Herz-Kreislauf-Erkrankungen fordern jedes Jahr fast doppelt so viele Leben wie Krebserkrankungen. Obwohl die moderne Medizin bei Früherkennung sehr viele Möglichkeiten hat, schwere Folgen zu verhindern.

Dieser Check erfasst Werte, die sofort Auskunft über den Zustand des Herzens geben: Pulsfrequenz, arterielle Sauerstoffsättigung, Blutdruck und Puls.

Gefährdete Personen werden vor Ort beraten und wenn nötig an einen Facharzt verwiesen. Mit diesem Check gehen wir aber über bestehende Krankheitsbilder hinaus: Wir sensibilisieren für Risiken im Lebensstil und beraten individuell, um das Risiko einer Herzerkrankung zu verringern.



Dauer pro
Untersuchung
mit Beratung:
wahlweise
10 min
15 min



Dauer pro Messung
mit Beratung:
wahlweise
5 min
10 min

Blutdruckmessung

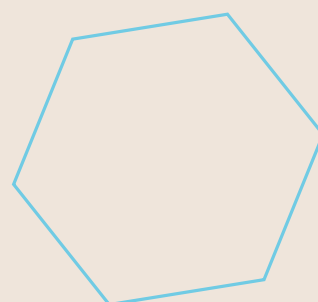
Werte von besonders hohem Wert

Die Messung des Blutdrucks gehört zu den wichtigsten diagnostischen Mitteln, denn dadurch lassen sich Beeinträchtigungen der Vitalfunktionen oder Erkrankung erkennen.

Ein **zu niedriger Blutdruck** ist für Betroffene immer mit unangenehmen Symptomen wie Schwindel, Konzentrationsmangel, Antriebslosigkeit, Kältegefühl usw. verbunden. Ein **zu hoher Blutdruck** hingegen wird häufig erst wahrgenommen, wenn er extrem hoch und damit potenziell lebensgefährlich ist.

Viele Faktoren spielen eine Rolle in der Entwicklung von Bluthochdruck: Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress oder Ernährung.

Eine Früherkennung ist der Schlüssel zur nachhaltigen Prävention von Herzerkrankungen.





Blutzuckermessung

Alles im grünen Bereich?

Der Stoffwechsel ist ein komplexes System, das das Gleichgewicht zwischen Nahrungsaufnahme und Nahrungsverwertung reguliert.

Der Zuckerstoffwechsel regelt den Zuckerhaushalt im Körper. Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker kann zu Zellschädigungen und Symptomen führen und ein erstes Anzeichen für Diabetes sein.

Mit einer einfachen Blutzuckermessung kann eingeschätzt werden, ob der Teilnehmer gefährdet ist. Im Gespräch während der Messung erfährt der Teilnehmer, ob alles in Ordnung ist oder wo er Hilfe findet, um eine Diabetes- oder andere Stoffwechselerkrankungen langfristig zu vermeiden.

Dauer pro Messung
mit Beratung:
wahlweise
5 min
10 min



INKLUSIVE:
Blutentnahme,
Versand,
Labor Auswertung
anonym per Email

Großes Blutbild

Der Ursache auf den Grund gegangen

Das große Blutbild gibt Aufschluss über den Sauerstofftransport, das Immunsystem und die Blutgerinnung. Es verschafft den optimalen Überblick über den Gesundheitszustand. Hier können die Ursachen für Müdigkeit, Schwindel und Kurzatmigkeit gefunden werden. Ebenso kann eine Anfälligkeit für Infektionen und ein „sich ständig schlapp fühlen“ erkannt werden und den Ursachen von Entzündungswerten auf den Grund gegangen werden.

Messbare Werte:

- Leukozyten
- Erythrozyten
- Hämoglobin
- Hämatokrit
- MCV
- MCH
- MCHC
- Neutrophile
- Granulozyten
- Lymphozyten Monozyten
- Eosinophile Granulozyten
- Basophile Granulozyten



Hörtest

Schützen Sie Gehör und Nerven Ihrer Mitarbeiter

Für Hörbeeinträchtigungen sind vor allem Lärmbelastung und Stress verantwortlich. Da sich das Hörvermögen in der Regel schleichend verschlechtert, merkt der Betroffene es anfangs meist gar nicht. Ein vermindertes Hörvermögen wird schnell selbst zu einem massiven Stressfaktor bei der Arbeit.

Auch für jüngere Menschen ist eine frühzeitige und regelmäßige Überprüfung des Gehörs unverzichtbar. Denn auch für das Hören gilt: Je früher etwas unternommen wird, desto geringer sind die negativen Auswirkungen.

Dauer pro Messung
mit Beratung:
10 min





Sehtest und Brillenwerkstatt

Damit Arbeit keine Kopfschmerzen bereitet

Der Sehtest dient der schnellen und zuverlässigen Erkennung einer Sehschärfenminderung, denn auch diese verändert sich schleichend und oft unbemerkt.

Eine nicht erkannte Sehschwäche kann vor allem beim Lesen oder am Computer zu unangenehmen Spannungs- und Druckgefühlen im Bereich von Nasenwurzel/Schläfen oder Kopfschmerzen führen. Aber auch zu seelischem Stress, Anstrengung, Frust und der Verminderung der Arbeitsleistung.

Eine schlecht sitzende Brille kann ebenfalls Kopfschmerzen verursachen. Darum bringen wir auch gleich eine kleine Brillenwerkstatt mit, um die Sache wieder gerade zu biegen und für einen klaren Durchblick zu sorgen.

Dauer pro Messung
mit Beratung:
wahlweise
10 min
15 min



Dauer pro Check
mit Beratung:
wahlweise
15 min
20 min
zusätzlich Auswertung
mit Übungen
und Tips

Motorik: Unfall- und Sturzprävention

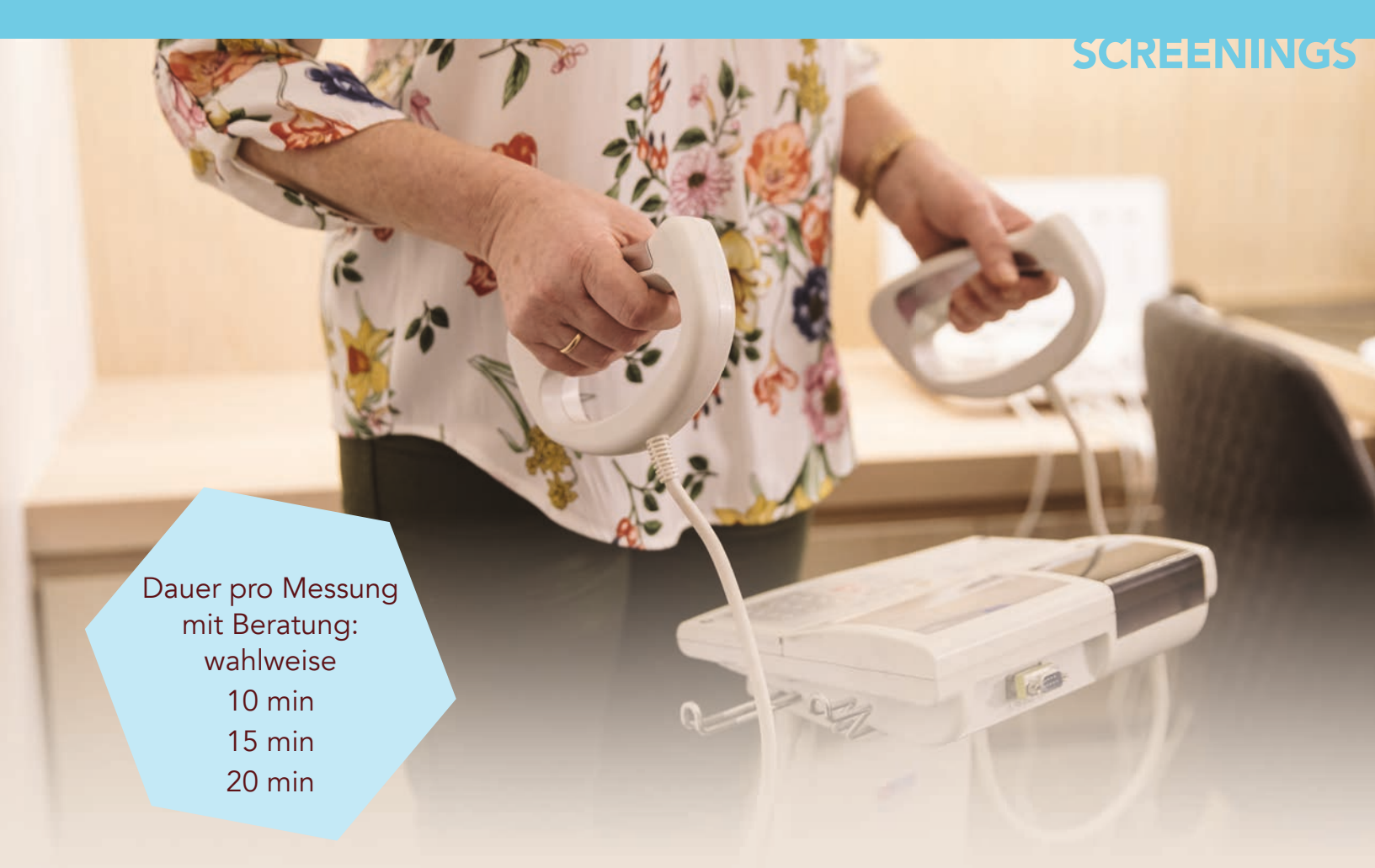
Richtig reagieren, bevor etwas passiert

Motorik bezeichnet den gesamten koordinierten Bewegungsapparat, der aktiv vom Gehirn gesteuert wird und ist damit in vielen Berufen von besonderer Bedeutung: Von der Prävention von Unfällen bis zu berufsspezifischen Bewegungsabläufen.

Wir testen die fünf wichtigsten Bereiche der Motorik:

- Koordination
- Reaktionsfähigkeit
- Stabilität
- Beweglichkeit
- Kraft

Idealerweise arbeiten alle 5 Fähigkeiten im Gleichgewicht miteinander. Als Grundlage für die Unfallprävention erhält der Teilnehmer eine Grafik, die Stärken und Schwächen visualisiert, gemeinsam mit einer Trainingsempfehlung, um ggf. ein Gleichgewicht herzustellen.



Dauer pro Messung
mit Beratung:
wahlweise
10 min
15 min
20 min

Körperanalyse mit der BMI Waage

Schwer ist nicht gleich dick

Übergewicht kann die Entstehung zahlreicher Krankheiten begünstigen, aber auch Untergewicht kann eine Reihe von Komplikationen verursachen.

Da sich unser Gesamtgewicht u.a. aus Wasser, Knochen und Muskulatur zusammensetzt, dient der Body-Mass-Index (BMI) zur Einschätzung des Körperfettanteils.

Wir erfassen mit der BMI Waage in nur wenigen Minuten die folgenden Daten:

- Körpergewicht
- Körperwasser
- Muskelmasse
- Körperfett
- Viszeraalfett
- Knochenmasse
- körperliches Alter
- Metabolismus /Grundumsatz

Die Teilnehmer erhalten ihre individuellen Werte und bekommen im persönlichen Gespräch wichtige Hinweise zum körperlichen Zustand, Handlungsbedarf, Risiken und Tipps, um ihre Werte mit kleinen Verhaltensänderungen zu verbessern.





Venen-Check

Beruhigt bis in die Zehenspitzen

Das Gefühl von müden, schweren Beinen am Ende des Tages ist vielen Arbeitnehmern nur zu gut bekannt. Viele leiden allerdings unwissentlich unter einer Veneninsuffizienz, die zum Nährboden für eine gefährliche Thrombose werden kann.

Unser Venencheck gibt Teilnehmern Aufschluss über ihre Venenfunktion und sie können sich, wenn notwendig, mit den Ergebnissen an ihren Arzt wenden.

Ersparen Sie Ihren Mitarbeitern mit Maßnahmen zur Früherkennung von Venenleiden träge, müde Beine und verbessern Sie Lebensqualität und Leistungsbereitschaft.

Dauer pro Messung
mit Beratung:
wahlweise
5 min
10 min



Wirbelsäulenvermessung

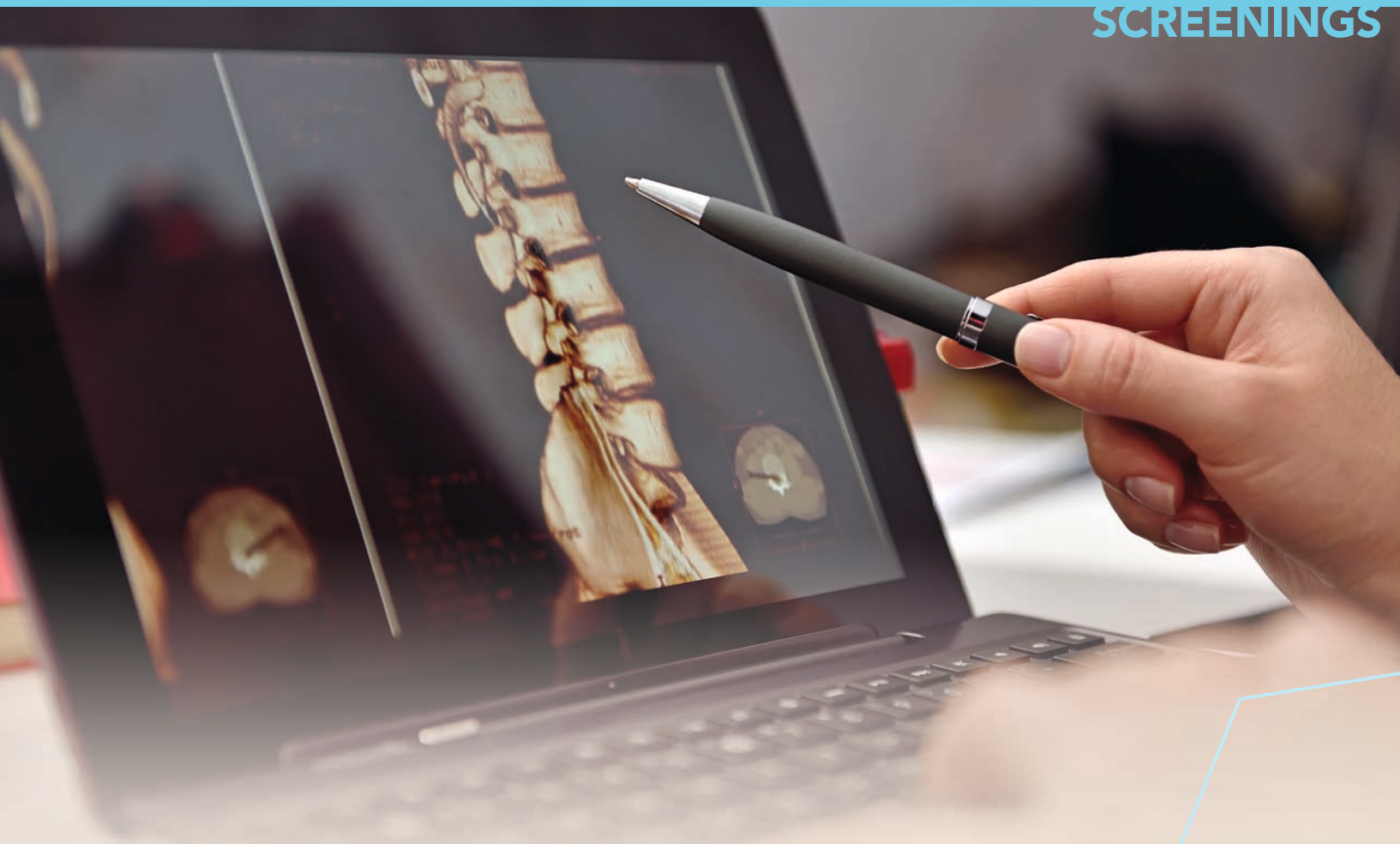
Herausfinden, ob Wirbel aus der Reihe tanzen

Von Rückenschmerzen ist fast jeder betroffen, egal ob bei einer sitzenden oder stehenden Tätigkeit. Um sie auszugleichen, steuert der Körper mit einer Schonhaltung gegen. Auf Dauer entsteht ein Teufelskreis aus Schmerzen und Schonhaltung, die zu weiteren Verhärtungen führt.

Bei der Wirbelsäulenvermessung wird festgestellt, ob die Beweglichkeit eingeschränkt ist und wo ein Ungleichgewicht herrscht. Wir empfehlen individuelle Übungen und Verhaltensänderungen, um dem entgegenzuwirken und langfristig eine stabile Haltung zu entwickeln, die den Belastungen der Tätigkeit standhalten kann.

Dauer pro Messung
mit Beratung:
wahlweise
10 min
15 min
20 min





Wirbelsäulenvermessung mit Computergestützter Bildgebung

Die Hauptleitung im Visier

Im Laufe des Lebens ist die Wirbelsäule unzähligen Belastungen ausgesetzt, angefangen vom Hinfallen beim Laufenlernen über Fahrradstürze bis hin zum bekannten Schleudertrauma. Dadurch können kaum wahrnehmbare Wirbelfehlstellungen entstehen, die den Rücken aus dem Gleichgewicht bringen oder Druck auf Nerven ausüben.

Diese computergestützte Vermessungsmethode nimmt jeden Wirbelkörper genau unter die Lupe und deckt auf, wo die Beweglichkeit gehemmt ist, Nerven unter Druck stehen oder gar eingeklemmt sind.

Dauer pro Messung
mit Beratung:
wahlweise
15 min
20 min



Auch als Selbsttest
im Homeoffice
erhältlich!

Weitere Tests

Das Labor kommt den Ursachen auf die Spur

- Vitamin-D-Test
- Vitamin-A-Test
- Zink-Test
- Selen-Test
- Eisen-Test
- Long-COVID-Test
- Hausstauballergie
- Pollenallergie
- Gesundheit Frauen
- Herzgesundheit
- Darmvorsorge-Test
- Leaky-Gut-Test
- Aminosäuren-Test
- Histaminintoleranz-Test
- Großer Allergietest
- Lebensmittelallergie-Test
- Stoffwechsel-Test
- Zöliakie-Test
- Cortisol-Test
- Darmparasiten-Test
- Serotonin-Test
- Melantonin-Test
- PSA-Test
- u.v.m.



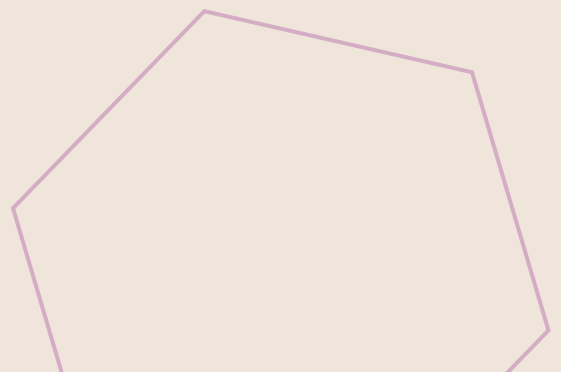
Kurse und Präventionskurse

Bewegliche Mitarbeiter bewegen mehr

Unsere Kurse sollen die Teilnehmer inspirieren:

- zu einem aktiven Leben
- zu mehr Bewegung
- eine neue Sportart zu entdecken
- einen Sportkurs zu beginnen
- längst vergessene Leidenschaften für Sport und Bewegung wiederzuentdecken
- die eigenen Grenzen und Fähigkeiten erkennen
- und zu handeln

Jeder Kurs beinhaltet eine kurze Einführung, gemeinsame Übungen und ein Handout, um zuhause in Eigenregie weitermachen zu können.





Faszientraining

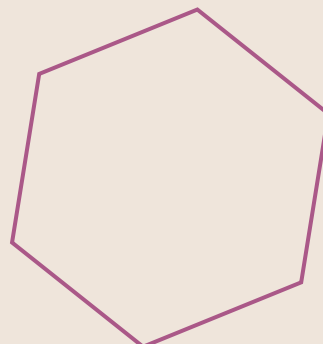
Wenn Büroarbeit unter die Haut geht

Als Faszien wird das feine, weiche Bindegewebe-Netzwerk unter der Haut bezeichnet, das Muskeln, Sehnen und Gelenke im gesamten Körper verbindet und beweglich hält. Bewegungsmangel kann eine Verklebung oder Verhärtung der Faszien verursachen, was Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zur Folge hat.

Beim Faszientraining werden die verklebten Faszien mit sanften Dehnübungen, aber auch mit Rollen und Kugeln aus verdichtetem Schaumstoff wieder geschmeidig gemacht und die Beweglichkeit wiederhergestellt.

INKLUSIVE:

- Einführung
- Übungen
- Handout
- Hacks für zuhause, für alle die keine Faszienrolle haben





Rückenschule

Lassen Sie Rückenschmerzen hinter sich

Ob Bürojob, körperliche Arbeit oder Berufe, die langes Stehen erfordern, der Rücken Ihrer Mitarbeiter arbeitet immer mit. Verspannungen und Schmerzen im Bereich von Nacken, Schultern und Rücken – besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule – sind seit Jahren die häufigste Ursache für Fehltage und Arbeitsunfähigkeit.

Im Rahmen einer Rückenschule lernen Teilnehmer, ihren Rücken im Alltag gezielt zu unterstützen, eventuelle Haltungsfehler zu korrigieren und mit einfachen, regelmäßigen Übungen die Abwärtsspirale zu einem ernsthaften Rückenleiden umzukehren.

INKLUSIVE:

- Einführung
- Übungen
- Handout

**INKLUSIVE:**

- Einführung
- Übungen
- Handout

Entspannungstechniken

Innere Ruhe kann man lernen

Heute ist es zwar kaum möglich, sich zu langweilen. Doch Reizüberflutung und permanente Erreichbarkeit machen es auch immer schwerer, sich wirklich zu entspannen.

Ein gestresster Körper schüttet Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin oder Dopamin aus. Werden diese nicht richtig abgebaut, beeinträchtigen sie unser Immunsystem und können schwerwiegende Folgen wie Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Verspannungen und Schlafstörungen mit sich bringen.

Wir bieten verschiedene Techniken an, mit denen Ihre Mitarbeiter lernen Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und die Muskulatur zu lockern. Wir entwerfen gerne ein maßgeschneidertes Programm für die Ansprüche in Ihrem Berufsfeld.





Stretch & Relax

Idealer Ausgleich bei physischer und psychischer Belastung

Sich zu strecken und zu dehnen ist ein natürlicher Impuls bei Müdigkeit und Steifheit. Als Form des Körpertrainings wirkt sich Stretching besonders positiv auf die Wirbelsäule aus und lockert verspannte Muskeln. Es verbessert die Blutzirkulation, vitalisiert und sorgt für ein Gefühl von Ausgeglichenheit.

Durch regelmäßiges Üben können auch hartnäckige Muskelverspannungen gelöst und der gesamte Bewegungsablauf verbessert werden.

INKLUSIVE:

- Einführung
- Übungen
- Handout



Rumpfstabilität

Die goldene Mitte:
Verletzungsprävention und Leistungssteigerung

In diesem Kurs verbessern Teilnehmer ihre Körperstabilität und Koordination durch unser gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie.

Eine erhöhte Rumpfstabilität optimiert die Körperhaltung, verbessert Bewegungsabläufe, beugt Verspannungen vor und baut ein positives Körperbewusstsein auf.

INKLUSIVE:

- Einführung
- Übungen
- Handout



Tai Chi

Schattenboxen gegen Stress

Sanfte Bewegungen, die sich auch für ältere Teilnehmer, Übergewichtige oder Personen mit Verletzungen oder Gelenkerkrankungen eignen. Sie gehen fließend ineinander über und sprechen so alle Gelenke und Muskeln an.

Hier geht es nicht nur um meditative Bewegung, sondern auch um Achtsamkeit. Ganz nebenbei kann sich Arthrose verbessern und die kognitive Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt aber
abhängig von
Raumgröße



Qi-Gong

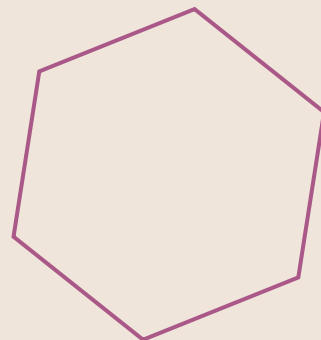
Die innere Ruhe gefunden

Hier werden Atemtechniken mit Bewegungsformen und Konzentrationsübungen kombiniert und geistige sowie körperliche Fähigkeiten gemeinsam gefördert.

Blockaden können sich lösen und die Teilnehmer erreichen einen Zustand der Entspannung und Ruhe.

Die körperlichen Anforderungen dieses Kurses sind sanft, sodass auch **Ältere, Erkrankte und Schwangere** ohne Anstrengung mitmachen können.

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt aber
abhängig von
Raumgröße





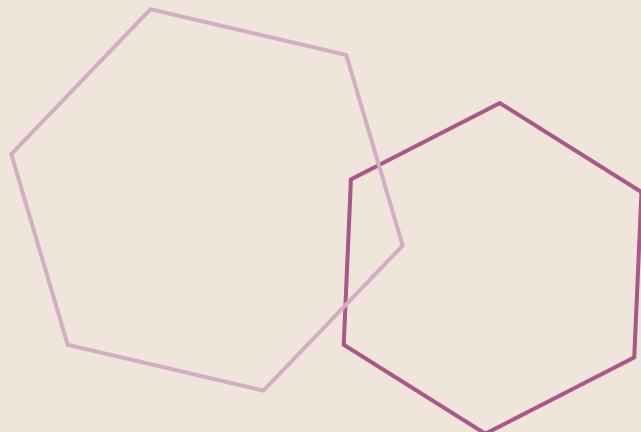
Yoga & Manager-Yoga

Körper und Seele im Gleichgewicht

Ein ganzheitliches Übungssystem, mit Bewegungen, die den Körper herausfordern, ihn kräftigen und dehnen, kombiniert mit Atemübungen und Meditation. Das Ergebnis: Harmonie und Einklang.

Yoga kann als Einführungs-, Anfänger- oder Fortgeschrittenenkurs angeboten werden. Außerdem exklusiv bei uns:
Manager-Yoga – ein maßgeschneiderter Kurs für Führungskräfte im Büro-Outfit.

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt aber
abhängig von
Raumgröße





Pilates

Ganzkörpertraining

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tiefliegende Muskulatur aktiviert, die für eine gesunde Haltung besonders wichtig ist.

Daher ist Pilates für Menschen mit Bewegungsmangel und in sitzender Tätigkeit ein idealer Ausgleich.

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt aber
abhängig von
Raumgröße



Core Training

Die Mitte gestärkt

Diese Trainingsart hat der Physiotherapeut Mark Verstegen für Hochleistungssportler entwickelt, um Schlag- und Trittkraft vom Rumpf aus zu verbessern. Die Deutsche Fußballnationalmannschaft beispielsweise verwendet diese Trainingsmethoden seit 2004.

Für Menschen mit Bewegungsmangel oder einer Tätigkeit mit einstiger Belastung, können bereits von 2-3 Übungen aus diesem Konzept immens profitieren.

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt aber
abhängig von
Raumgröße



SOS-Fitness-Studio

Soforthilfe bei Hexenschuss, steifen Nacken und co.

Jeder kennt das: Nach dem Aufwachen stellt man fest, dass der Hals in eine Richtung nicht mehr gedreht werden kann. Die warme Dusche hilft nicht...

Man bückt sich nach einem Kugelschreiber und beim Aufrichten schießt der Schmerz in den unteren Rücken - Hexenschuss!

Was tun, wenn es nicht zufällig der Tag ist, an dem die Massagen im Unternehmen stattfinden? Zum Arzt gehen? Schmerzmittel nehmen? Krank melden? Oder einfach ertragen?

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, die Beweglichkeit selbst wiederherzustellen und wie sie solchen Situationen künftig vorbeugen können.

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt aber
abhängig von
Raumgröße



Selbst-Massage

Sich zu helfen wissen

Wer unter Verspannungen leidet, muss die Schmerzen nicht bis zum nächsten professionellen Massagetermin im Unternehmen aushalten.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, ihre Wirbelsäule selbst wieder ins Lot zu bringen, Faszien an Stirn und Händen zu lösen und bekommen ein paar Tricks und Kniffe aus der Akupressur an die Hand.

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt aber
abhängig von
Raumgröße
mit Handout



Massage

Entspannung in Handarbeit

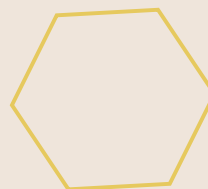
Sitzende Tätigkeiten oder körperliche Arbeit im Stehen können den Rücken belasten und zu Verhärtungen und hartnäckigen Verkrampfungen der Muskulatur führen. Das wiederum kann Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Bewegungseinschränkungen und Migräne verursachen.

Die negativen, körperlichen Erscheinungen lenken von den eigentlichen Aufgaben ab und kosten Ihre Mitarbeiter Gelassenheit, Produktivität und Effizienz. Das belastet nicht nur den Einzelnen, sondern auch das Betriebsklima und Ihre Kunden.

Eine Massage kann schnell Abhilfe schaffen. Falls Sie an regelmäßigen Massagen im Betrieb interessiert sind, fordern Sie gern ein individuelles Angebot an, da hier die Preise von denen für Veranstaltungen und Gesundheitstage abweichen.

wahlweise:

- auf dem mobilen Massagestuhl
- durch die Kleidung
- auf der Liege
- mit Öl auf der Haut





Auf Wunsch:
mit beeindruckenden
Vorher - Nachher
Fotos.

Photonen Grundbehandlung

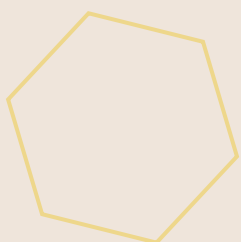
Die helle Freude für den Körper

Licht hat eine positive Wirkung auf den Körper und die Seele: Die Sonne hilft, schneller über eine Grippe hinwegzukommen und Vitamin D kann der Körper ohne Sonnenlicht gar nicht herstellen. Viele Prozesse im menschlichen Körper stehen in engem Zusammenhang mit Lichtteilchen, auch Photonen oder Biophotonen genannt.

Inzwischen ist nachgewiesen, dass Körperzellen sehr schwache Lichtimpulse nutzen, um Informationen auszutauschen. Werden Zellen verletzt oder erkranken, so lässt die Intensität des Lichts nach.

Die Photonen-Therapie führt den geschwächten Zellen Licht in Form von Photonen zu und regt sie dazu an, sich zu regenerieren. Die 25-minütige Grundbehandlung wirkt vitalisierend, harmonisiert den Hormonhaushalt und fördert das Immunsystem. Teilnehmer berichten, sich nach der Behandlung wach, fit und voller Energie zu fühlen.

Photonentherapie ist vollkommen schmerzfrei, nicht invasiv und es sind weder Nebenwirkungen noch Kontraindikationen bekannt.

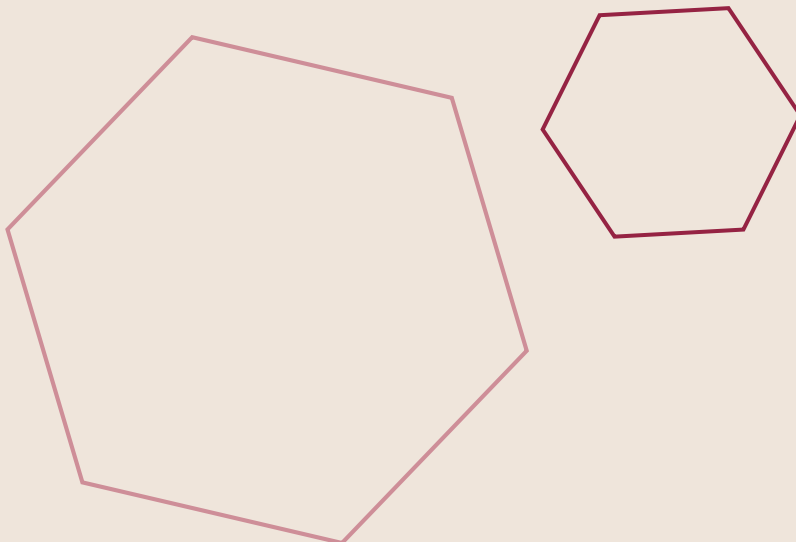




Arbeitssicherheit

Schützen Sie Ihre wichtigste Ressource

Wir unterweisen Ihre Mitarbeiter zu verschiedenen Themen der Arbeitssicherheit um Unfälle und andere Beeinträchtigungen der Gesundheit zu vermeiden. Der Schlüssel ist, das Wissen leicht verständlich zu vermitteln, mit vielen Beispielen zu verdeutlichen und mit Übungen zu verfestigen.





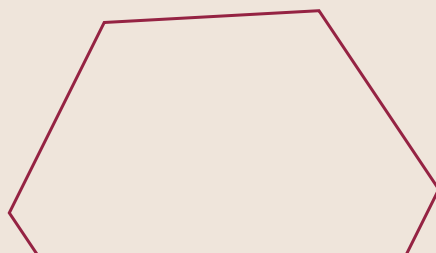
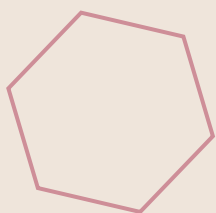
Reanimationstraining (mit Defi-Training)

Jeder kann Leben retten

Jährlich erleiden in Deutschland mehr als 50.000 Menschen einen plötzlichen Herzstillstand. Und das außerhalb eines Krankenhauses. Nur zehn Prozent der Betroffenen überleben.

Deshalb sieht der Gesetzgeber ab einer bestimmten Unternehmensgröße einen betrieblichen Ersthelfer vor. Aber viele Menschen fühlen sich auch nach erfolgreichem Abschluss einer Ersthelferausbildung unsicher, ob das Gelernte auch im Ernstfall wirklich abrufbar und umsetzbar ist.

Jetzt können Ihre Ersthelfer die Reanimation mit moderner LED-Technologie trainieren. Bei korrekter Herzdruckmassage leuchten LEDs unter der Haut der Übungspuppe, um die Blutversorgung zu visualisieren. Die audiovisuellen Anweisungen des Defi-Trainingsgeräts entsprechen denen des Original-Defibrillators. Besser kann der Ernstfall in stressfreier Umgebung nicht simuliert werden.





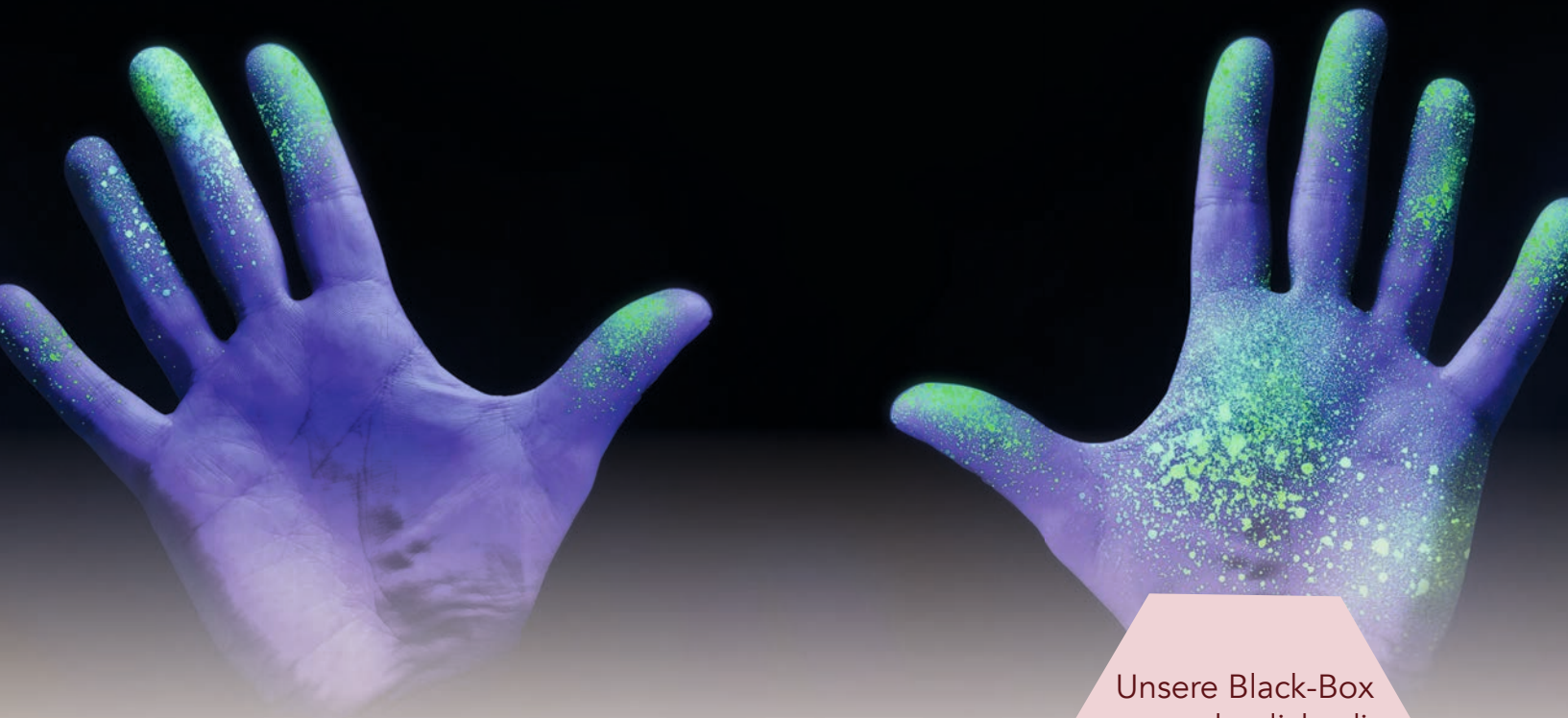
Lärmmessung

Helfen Sie Ihren Mitarbeitern, Ruhe zu bewahren

Krach macht krank. Mit unserem Schallpegelmessgerät werden von Ihnen zu beliebigen Zeitpunkten die Schallpegel am Messort aufgezeichnet. So können Sie auf Grundlage einer soliden Messung entscheiden, ob weitere Maßnahmen nötig sind.

Wir werten nach der Rücksendung des Geräts gerne Ihre Aufzeichnung mit einer speziellen Software aus. Mit der Auswertung als PDF können Sie im ASA (Arbeitsschutzausschusses) oder als FaSi (Fachkraft für Arbeitssicherheit) evtl. notwendige Maßnahmen auf Basis präziser Daten ergreifen, um Ihre Mitarbeiter zu schützen.

Mit
Maßnahmen-Empfehlung
zur angemessenen
Umsetzung für ASA
oder FaSi



Unsere Black-Box veranschaulicht die richtige Technik eindrucksvoll mit wow-Effekt!

Infektionsschutz

Eine Hygienemaßnahme, die sich gewaschen hat

Routiniertes Händewaschen ist der beste Schutz vor Grippewellen und anderen Infektionen. Leider ist die lückenlose Umsetzung für Hygienebeauftragten eine echte Herausforderung:

Zum einen waschen sich trotz Anweisung viele Menschen in unbeobachteten Momenten nicht die Hände, wodurch sich Erreger über Arbeitsgeräte, Türklinken und Aufzugknöpfe schnell im Unternehmen verbreiten können.

Zum anderen wissen viele gar nicht, wie man sich die Hände richtig wäscht.

Lückenhafte Einreibemethoden, zu kurze Dauer, falsches Abtrocknen etc. sind leider Normalität.

Unsere Black-Box macht mit UV-Licht ungenügendes Händewaschen eindrucksvoll sichtbar und macht die Bedeutung der Händehygiene für alle Teilnehmer persönlich erleb- und nachvollziehbar. Dies schärft das Hygienebewusstsein.





Workshops

Unter einem Workshop versteht man eine kurze Veranstaltung, bei dem sich eine Gruppe von Personen mit einem Thema intensiv befasst. Es werden unterschiedliche pädagogische und kreative Ansätze genutzt, um die Thematik zu veranschaulichen.

Den Teilnehmern wird das nötige Wissen und alle Grundlagen vermittelt, um Handlungsanweisungen und Tipps eigenständig anwenden zu können. Auf Gesundheitstagen bieten sich Workshops im Gegensatz zu Vorträgen oder Messungen wunderbar an, um mit Impulsen zu einem Themenbereich den Arbeitsalltag zusätzlich aufzulockern.

Unsere Workshops sind

- anschaulich
- interaktiv
- schmackhaft
- interessant
- herausfordernd
- u.v.m.





Smoothie Workshop

Vitaminreiche Versorgung im stressigen Arbeitsalltag

Köstliche Smoothies sind schnell zubereitet und eignen sich als vitalstoffreiche Mahlzeiten oder gesunde Snacks zwischendurch. In diesem Workshop erläutern wir, wie Superfoods die Nährstoffversorgung der Zellen, dem Entgiften bestimmter Organe und der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit helfen können.

Doch was sind Superfoods eigentlich?

Wie können sie helfen, Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken, und auf welche sollten wir auf keinen Fall verzichten?

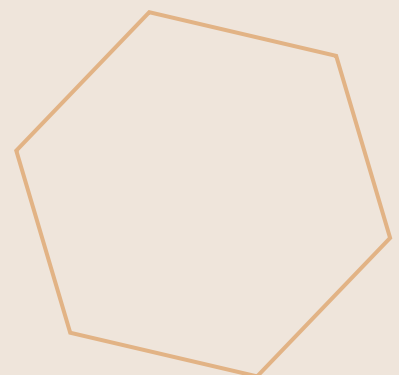
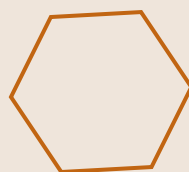
Und was ist ein „ungesunder Smoothie“?

All diese Fragen und mehr beantwortet unser Workshop. Wir stellen drei erprobte, leckere Rezepte für abwechslungsreiche Smoothies vor: Zwischenmahlzeit, Vitaminbombe und Energizer.

INKLUSIVE:

- Verkostung
- Ernährungsquiz
- Tombola
- 3 Rezepte zum Mitnehmen

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt





Glutenfreies Brot und gesunde Brotaufstriche

Heiße Tipps für die Ernährung

Schon die alten Ägypter waren fleißige Brotbäcker und bis heute ist Brot unser Grundnahrungsmittel Nummer Eins. Doch was einmal gesund und nahrhaft war, ist heute eine der Hauptquellen für Diabetes Typ 2, kann Müdigkeit und Übergewicht verursachen und das Immunsystem belasten.

Denn unser Getreide ist heute stark verändert: der Nährstoffgehalt ist gering und das enthaltene Gluten (Klebereiweiß) kann ein echtes Problem für unseren Organismus werden.

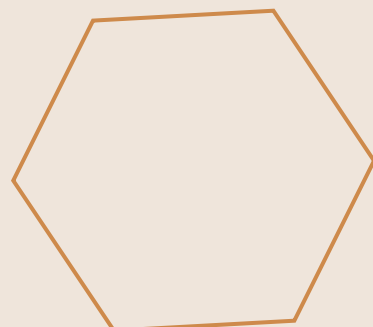
In diesem Workshop lernen die Teilnehmer ein alternatives Brot ganz einfach selbst zu backen. Es ist lecker, vegan und enthält weder Gluten noch künstliche Zusatzstoffe. Dazu können sie drei gesunde und leckere Brotaufstriche probieren.

Alle Teilnehmer verlassen den Workshop mit interessanten Input für Ihre Gesundheit und können wie immer alle Rezepte mit nach Hause nehmen.

INKLUSIVE:

- Verkostung
- Ernährungsquiz
- Tombola
- 3 Rezepte zum Mitnehmen

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt



Sehtüchtig

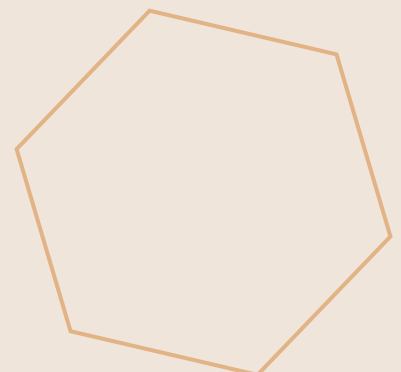
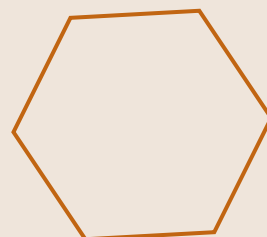
Gesundes Arbeiten im Blick

Arbeiten am Bildschirm ist Schwerstarbeit für die Augen. Wie jeder Muskel im Körper kann der Augenmuskel durch einseitige Belastung verspannt und abgeschwächt werden. Folgen können Trockenheit, verschwommene Sicht, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, verfrühtes abendliches Ermüden, Konzentrationsschwächen und erhöhte Fehlerquoten am Arbeitsplatz sein.

Wir zeigen den Teilnehmern Methoden, um ihre Augen zu entspannen und die Augenmuskulatur mit gezielten Übungen zu stimulieren.

INKLUSIVE:

- Übungen
- Handout
- Zertifizierte Trainer



Effizienz- und Zeittraining für Führungskräfte

Erklären Sie Organisation zur Chefsache

Je höher die Position, desto größer der Verantwortungsbereich und der Organisationsaufwand. Wir können Ihren Mitarbeitern in neuen Führungspositionen oder mit gewachsenen Teams dabei helfen, den Überblick zu bewahren.

Mit bewährten Organisationsmodulen wie z.B. Zeittraining lassen sich erhöhte Anforderungen effizient bewältigen. Die Teilnehmer lernen außerdem, „Zeitfallen“ zu erkennen. Ihre Führungskräfte bekommen erprobte Werkzeuge an die Hand, um ihre Arbeit so zu strukturieren, dass sie übersichtlich und klar priorisiert bleibt. Probleme des Arbeitsplatzes werden nicht mit ins Bett genommen.

Stellen Sie die Work-Life-Balance Ihres wertvollsten Kapitals wieder her, erhöhen Sie die Motivation - und freuen Sie sich über weniger Arbeitsausfälle, Burnout etc. - dank eines stressfreien Arbeitsklimas.

Als eintägiges
Einzeltraining, direkt
am Arbeitsplatz.
Auch als
Gruppenworkshop möglich



Ergonomie am Arbeitsplatz

Richtig sitzen, gerne arbeiten

Über 17 Millionen Menschen in Deutschland gehen einer Beschäftigung nach, bei der sie dauerhaft an einem Schreibtisch vor einem Bildschirm sitzen. Typische Symptome wie Kopfschmerzen, trockene Augen sowie Schulter- und Nackenleiden bremsen fleißige Mitarbeiter aus, machen sie anfällig für schlechte Laune und ernsthafte Rückenleiden.

Ein ergonomisch eingerichteter Arbeitsplatz kann vor diesen Leiden und den resultierenden Folgeschäden schützen. Wir vermitteln ihren Mitarbeitern die Grundlagen und richten im Rahmen der vorhandenen Möglichkeiten den Arbeitsplatz gemeinsam optimal ein.



Dauer pro Begehung mit
Beratung und Einstellung:
wahlweise
15 min
20 min



Heben - Tragen - Bücken

Die richtige Technik hebt Leistung und die Laune gleich mit

Heben, Tragen und Bücken sind im gewerblichen Bereich alltägliche Bewegungen. Doch eine falsche Haltung kann starken Druck auf die Bandscheiben ausüben.

Diese Belastungen können auf Dauer zu Schmerzen und langfristigen Schäden an der Wirbelsäule führen. Bestimmte Techniken für unterschiedlichste Bewegungsabläufe können den Druck erheblich reduzieren.

Wir sensibilisieren die Teilnehmer und zeigen, worauf sie in ihrem Beruf achten sollten.

INKLUSIVE:

- Übungen
- Handout

Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt aber
abhängig von
Raumgröße



Anzahl Teilnehmer:
unbegrenzt aber abhängig
von Raumgröße
Einzelberatung und
Kleingruppen-Training
möglich

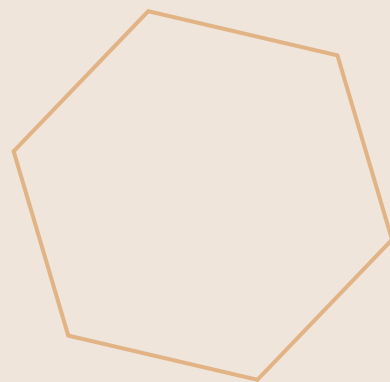
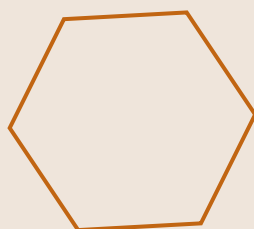
Rauchentwöhnung

Helfen Sie Ihren Mitarbeitern auf dem Weg in ein rauchfreies Leben

„Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundert Mal getan.“
- Mark Twain

Nichtraucher zu werden ist nicht schwer. Nichtraucher zu bleiben – das ist die große Herausforderung. Denn Nikotin verändert die Fähigkeit des Gehirns, selbst Glückshormone zu produzieren. Bis zur vollständigen Nikotinunabhängigkeit muss das ersetzt werden und neu erlernt werden.

Wir helfen Teilnehmern dabei, ihre persönliche Motivation zu finden und bieten hilfreiche Mittel und Methoden während der Entwöhnungsphase, sowie Strategien zur Vorbeugung gegen Rückfälle.





Beratung

Niemand muss Probleme alleine lösen

In Einzelgesprächen können individuelle Konstellationen und Probleme mit unseren Experten erörtert und aufgearbeitet werden.

Für alle unsere Maßnahmen gilt die ärztliche Schweigepflicht. Jeder Teilnehmer kann in einer sicheren Umgebung über seine persönlichen Schwierigkeiten sprechen. Hier finden wir Lösungsansätze, erarbeiten individuelle Pläne und unterstützen auf Wunsch beim Erreichen der gesetzten Ziele.





Ernährungsberatung

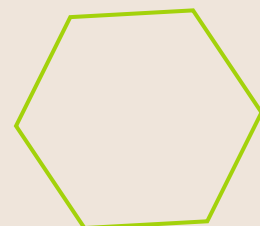
Zielerreichung Eins-zu-Eins


Die Ernährung bestimmt die Leistungsfähigkeit und Krankheitsresistenz. Vitaminarme Ernährung kann ein echtes Problem für die Gesundheit und den Arbeitgeber werden. Aber bei all den verschiedenen Diäten und Ernährungstrends noch den Überblick zu behalten, ist nicht einfach. Einige funktionieren und andere können die Gesundheit noch mehr beeinträchtigen.

Welches Ernährungsmodell das Richtige ist, hängt nicht nur von den persönlichen Zielen ab, sondern auch von den individuellen körperlichen Voraussetzungen.

In einem persönlichen Beratungsgespräch wird der Ist-Zustand erhoben, die Ziele erörtert und körperbezogene Voraussetzungen erfasst. Die daraus resultierenden Handlungsanweisungen sind so genau auf die Bedürfnisse des Teilnehmers zugeschnitten. Über die Gefahren anderer Modelle und ggf. des Ist-Zustands wird der Teilnehmer ebenfalls informiert.

Ist-ErnährungsCheck,
Ziele stecken,
Gewohnheiten anpassen,
Verhalten ändern, Planung,
Nachhaltigkeitsprüfung





Vorbeugung ernährungsbedingter Krankheiten durch:

- Risikobestimmung
- Ist-ErnährungsCheck
- Klärung Symptomatik
- Tipps
- ggf. Überweisung

Diabetesberatung

Rund 2 Millionen sind krank, ohne es zu wissen

Die „Deutsche Diabetes Hilfe“ gibt auf ihrer Webseite folgende dramatische Zahlen bekannt:

- In Deutschland gibt es aktuell rund 11 Millionen Menschen mit Diabetes. Dies ist eine Steigerung um 38 Prozent seit 1998.
- Jeden Tag gibt es fast 1.600 Neuerkrankungen
- Dunkelziffer: Von diesen 11 Millionen wissen ca. 2 Millionen nicht von ihrer Erkrankung
- Mehr als 95 Prozent der Betroffenen leiden an Typ-2-Diabetes

Für Arbeitgeber stellt das ein großes Problem dar, denn wer unter unerkannter und unbehandelter Diabetes leidet, wird körperlich häufig ausfallen – vom persönlichen Leidensdruck ganz zu schweigen.

Erhöhte Blutzuckerwerte haben starke Symptome: Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit, vermehrter Durst und trockener Mund, vermehrtes Wasserlassen, Sehstörungen, Bauchschmerzen, Verwirrung und Bewusstseinsstrübung, Bewusstlosigkeit bis hin zum diabetischen Koma.

Unsere Experten beraten Ihre Mitarbeiter zu Risiken in der Ernährung, im Lebensstil, Symptomen und Behandlung von bereits diagnostizierter Diabetes. Parallel zur Beratung kann auch ein entsprechender Test durchgeführt werden, um schon vor Ort die Gefährdung einzustufen.

Schuldnerberatung

Nicht jeder kann mit Geld umgehen.
Und noch weniger ohne.

Eine Überschuldung kann auch Auswirkungen auf andere haben, bedeutet aber in jedem Fall für die betroffene Person ein immer präsent Problem und einen massiven Stressfaktor. Personen, die sich überschuldet haben, sprechen aus Angst und Schamgefühl oft nicht darüber und machen ihre Situation unnötig noch schwerer.

Unsere Experten machen sich in sicherer Umgebung ein Bild von der Situation und helfen dem Betroffenen, das Problem zu erkennen. Es wird dann festgestellt, ob die Person die Situation selbst bereinigen kann, eine anwaltliche Schuldenregulierung nötig ist oder eine Privatinsolvenz unvermeidlich ist.

Zeigen Sie überschuldeten Mitarbeitern einen Ausweg und helfen Sie ihnen, ein persönliches Problem privat, anonym und in sicherer Umgebung zu beheben. Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen mit voller Aufmerksamkeit für die anstehenden Aufgaben während der Arbeitszeit danken.

- Ermutigung das Problem anzugehen
- Überschuldung verstehen
- Schulden erfassen
- Vermeidung der Privat-Insolvenz
- Ratenverhandlung
- ggf. Kontakt zu Anwalt



BGM und Gesundheitstag

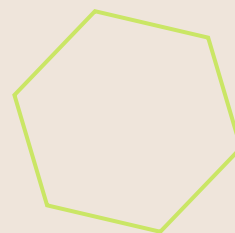
Beratungstermin

Sie veranstalten Ihren ersten Gesundheitstag und wissen gar nicht, wo Sie anfangen sollen? Sie haben schon so viele Gesundheitstage organisiert, dass Ihnen die Ideen ausgehen? Oder Sie wollen die Teilnehmerzahlen an Ihren Gesundheitstagen erhöhen?

Dann sind Sie hier richtig:

Unsere Gesundheitsmanager und Experten ermitteln mit Ihnen gemeinsam die Schwerpunkte für Ihr Unternehmen, erstellen im Rahmen des vorhandenen Budgets einen Maßnahmenplan, empfehlen Ihnen ggf. Anbieter, planen Termine und koordinieren den Ablauf am Stichtag. Im Anschluss erfolgt die Mitarbeiterbefragung, sowie die Nachhaltigkeitskontrolle nach Wahlweise 3 und/oder 6 Monaten.

- Bedarfsanalyse
- Durchführung
- Evaluation
- Nachhaltigkeitsprüfung





Auch mobil
im Homeoffice
möglich!

Persönliches Coaching

Blockaden lösen und Potenziale entwickeln

In einer Welt, deren einzige Konstante die dauernde Veränderung ist, stehen wir ständig vor neuen Herausforderungen: mehr Digitalisierung, mehr Geschwindigkeit, mehr Komplexität.

Kombiniert mit den unausweichlichen Aufgaben, die das Leben ohnehin stellt (Verluste, Trennungen, Kinder usw.), kann man da schon mal an seine Grenzen geraten.

Hier kann ein persönliches Coaching helfen, den Kopf nicht in den Sand zu stecken und stattdessen wirksame, nachhaltige Lösungen und Veränderungen zu erschaffen. Mit persönlichem Coaching werden berufliche und private Barrieren gelöst, Ziele formuliert und eine Strategie zur Erreichung etabliert.





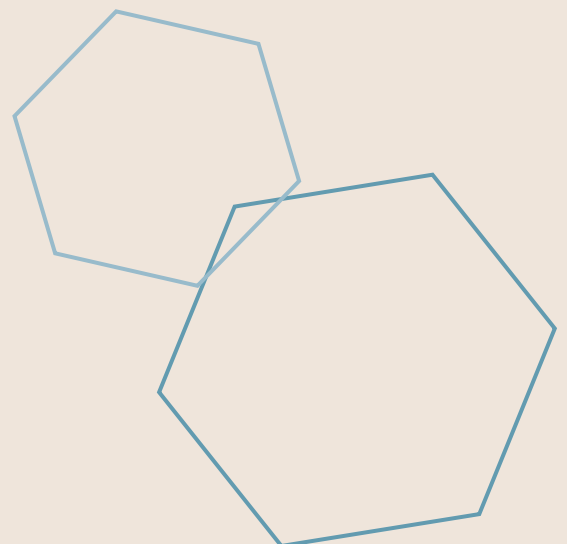
Vorträge

Einfach verständlich und einfach anzuwenden

Unsere Experten fassen relevante Themen in wichtigsten Eckdaten zusammen, erklären leicht verständlich die Hintergründe und geben den Teilnehmern eine klar umrissene Handlungsanweisung, wie sich der entsprechende Bereich in Eigenregie verbessern lässt.

Für alle unsere Vorträge gilt:

- Von Experten
- Zielorientiert
- Leicht verständlich für Laien
- Interessant aufbereitet
- Vermitteln Wissen
- Spannende Life-Hacks
- Klare Handlungsanweisungen





Resilienz

Allen Anforderungen gewachsen

Resilienz (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, mit Belastungen der Arbeits- und Umwelt in angemessener Weise umgehen und die psychische Gesundheit zu erhalten. Teilnehmer erlernen Widerstandsfähigkeit und Bewältigungsstrategien für die mentale Selbsterhaltung.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts



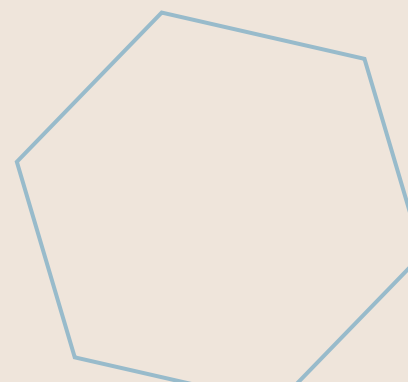
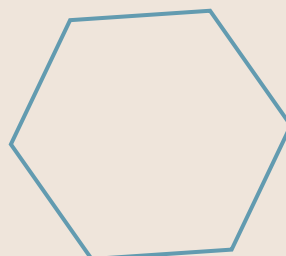
Guter Schlaf

Ausgeschlafen und aufgeweckt

Etwa 25 % aller Deutschen leiden unter Schlafstörungen, unter Schichtarbeitern sogar knapp 40 %. Sie liegen stundenlang wach, fühlen sich am nächsten Tag wie gerädert und haben schon morgens Angst vor der nächsten Nacht. Dieser Vortrag vermittelt, wie man die Erholung findet, die der Körper braucht.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts





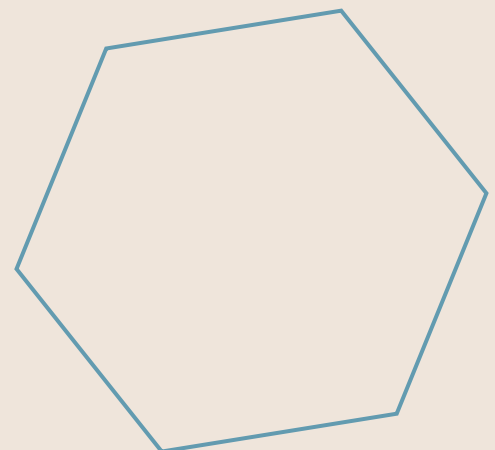
Ernährung

Der richtige Kraftstoff für den Körper

Jeder weiß, dass man sich richtig ernähren sollte – aber was heißt das eigentlich? Welche Lebensmittel helfen dem Körper, gesund zu bleiben? Wer den Körper versteht, kann auch das richtige Maß finden. Und „maßvoll“ ist der Schlüssel zur gesunden Ernährung.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts





Work-Life-Balance

Zufriedener im Job und danach

Private Interessen mit den Anforderungen der Arbeitswelt in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen ist das übergeordnete Ziel der „Work-Life-Balance“. Denn nur dann genießen wir Lebensqualität und Motivation in allen Bereichen des Lebens.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts



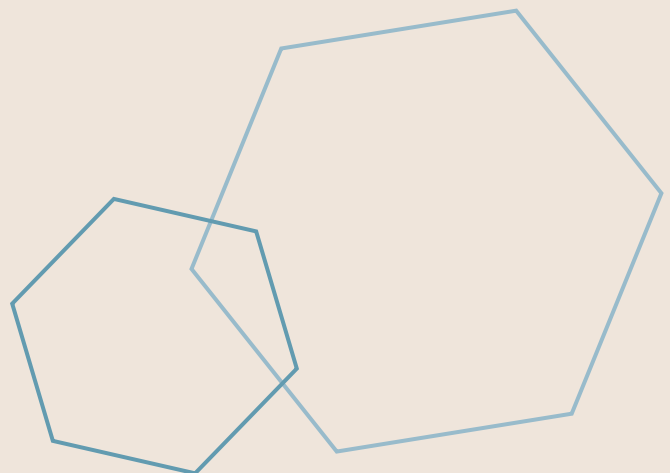
Heben-Tragen-Bücken

Keine Chance für Hexenschuss

Bei alltäglichen Bewegungen wie Heben, Tragen oder Bücken denkt man nicht sofort an die Belastung für den Rücken. Doch eine falsche Haltung kann erheblichen Druck auf die Bandscheiben aufbauen. Wie können wir die Bandscheiben entlasten und wie sieht rückengerechtes Verhalten im Alltag eigentlich aus?

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts





Selbstorganisation

Jederzeit den Überblick behalten

Im 19. Jahrhundert haben sich Menschen als Gedächtnisstütze einen Knoten ins Taschentuch gemacht. Heute müssen wir uns sehr viel mehr merken. Wie man sich richtig organisiert, nichts vergisst und beruhigt schlafen kann, lernen Ihre Mitarbeiter in diesem Vortrag.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts



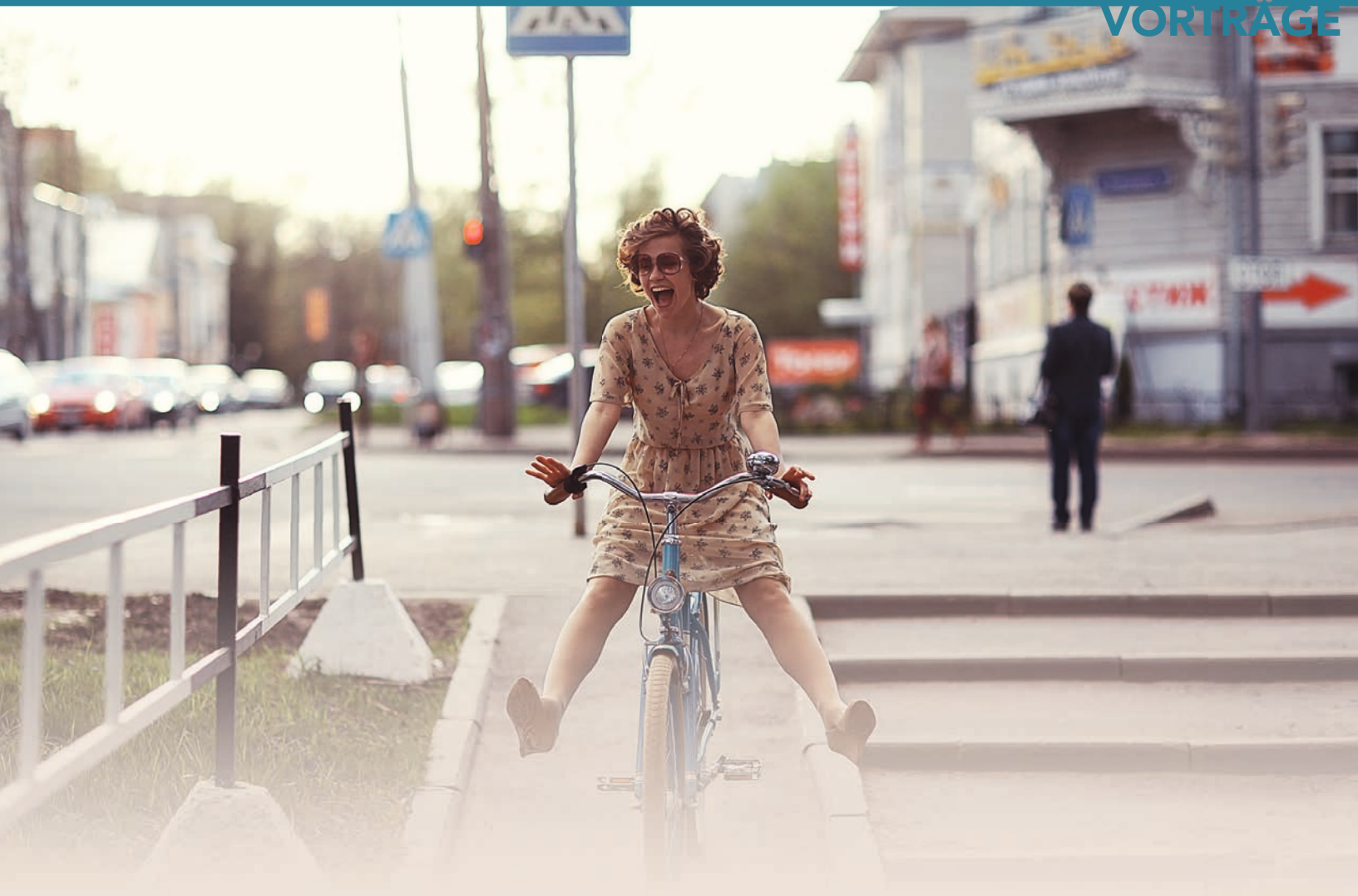
Ergonomie am Arbeitsplatz

Die richtige Einstellung ist entscheidend

Bei überwiegend sitzender Tätigkeit vor dem Bildschirm ist ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz von großer Bedeutung. Das beinhaltet eine Anpassung der Stühle, Tische, Tastaturen und Bildschirme an den Menschen. Hier präsentieren wir den Modellarbeitsplatz, sowie Bildschirmarbeitsplatz und zeigen, wie jeder es selbst richtig einstellen kann.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts



Leben ist Bewegung

Einfach aktiv werden und bleiben

Wenn die Bewegung schleichend durch Lebenswandel und Arbeit abnimmt, fallen den Betroffenen die Konsequenzen meistens erst auf, wenn sie drastisch spürbar sind. Sinnvolle Bewegung und das Einbinden von körperlichen Betätigungen in den Alltag haben eine erstaunliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts



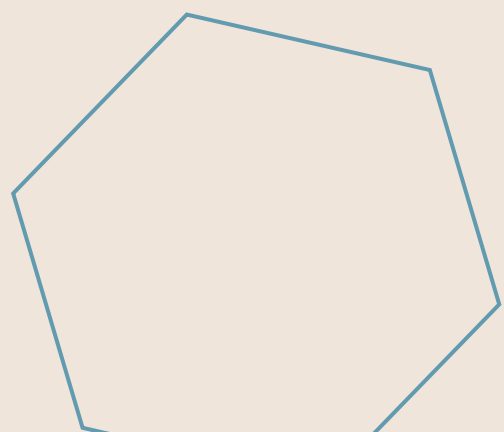
Gesund bleiben

Der Weg zu einem starken Immunsystem

Wenn kranke und gesunde Menschen zusammen treffen, sind am Ende alle krank, oder? Nein. Zumindest nicht mit einem gesunden Immunsystem. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie man es unterstützt und schützt.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts



Darmflora

2 Kilo Darmbakterien – Freund oder Feind?

Eine gesunde Darmflora gehört zu den wichtigsten Bestandteilen des menschlichen Immunsystems, kann aber durch verschiedene Faktoren wie z.B. durch Antibiotika empfindlich gestört werden. Teilnehmer erwartet wertvolles Wissen zu Darmbakterien, dem Schutz und Wiederaufbau der Darmflora.

INKLUSIVE:

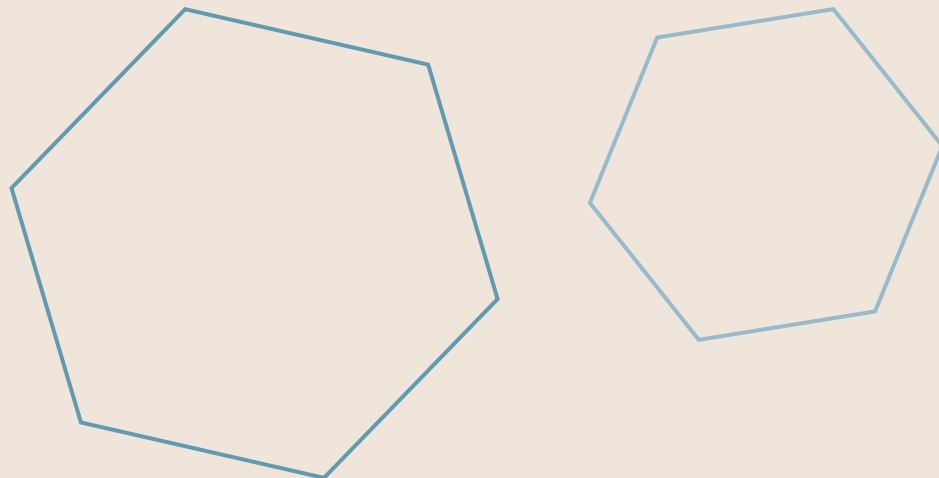
- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts



Ernährungstrends

Wie man den Überblick behält

Bei so vielen neuen Ernährungstrends wie Keto, Superfoods, Raw Food, Clean Eating, Intervallfasten usw. fragt man sich: Was braucht der Körper wirklich und was ist bloß gutes Marketing? Das und mehr erfahren die Teilnehmer in diesem Vortrag





Handhygiene ist der beste Grippeschutz

Winziger Aufwand, großer Effekt

Eine echte Grippe (Influenza), ist sehr ansteckend und wird vor allem über die Hände von einer Person zur nächsten übertragen. Hier zu sensibilisieren und ein neues Bewusstsein für Hygiene zu schaffen, schützt Ihr Team vor Krankheiten und Ihr Unternehmen vor vermeidbaren Krankmeldungen.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts



Die Säulen der Gesundheit

Der Körper im Lot

Die Gesundheit des menschlichen Körpers hängt von Ernährung, Bewegung und Schlaf ab. Wie bringt man diese im stressigen Alltag in Einklang? Verblüffende Life-Hacks für ein gesünderes Leben.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts



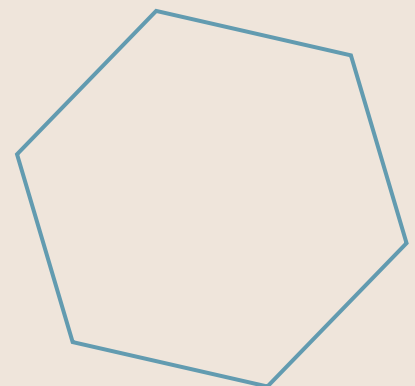
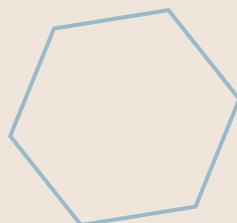
Lebensmittel-Intoleranzen

Wenn Mahlzeiten trotz Genuss zur Qual werden

Ob Gluten-, Fruktose- oder Laktose-Intoleranzen, inzwischen fühlt sich jeder 4. Deutsche betroffen. Was steckt dahinter? Wie kann man vorbeugen und wie kann man sich trotz diagnostizierter Intoleranzen ausgewogen ernähren? Viele Fragen, eine Antwort: dieser Vortrag.

INKLUSIVE:

- Handout mit den wichtigsten Informationen
- Do's and Don'ts





So könnte Ihr Gesundheitstag aussehen

Buchen Sie doch gleich einen unserer fertig zusammengestellten Gesundheitstage zu den Themen:

- **Rückengesundheit:** Den Rücken gestärkt
- **Herzgesundheit:** Schlag auf Schlag
- **Ernährung:** Auf den Geschmack gekommen
- **Immunsystem:** Starke Abwehr
- **Stress & Burnout Prävention:** Im Gleichgewicht

Wir sind für Sie da, von der Idee bis zur Nachhaltigkeitsprüfung:

Vorbereitung: Vorgespräch mit den BGM-Verantwortlichen vor Ort, Zielsetzung, mögliche Mittel, Begehung, konkrete Planung (Datum, Zeiteinteilung), Werbung

Stichtag: Aufbau, Durchführung des gesamten Gesundheitstages

Nachbereitung: Evaluation, Maßnahme-Empfehlungen, Nachhaltigkeitsprüfung nach 3 und 6 Monaten.



Den Rücken gestärkt

Screenings (2 Stück)

- Knochenanalyse der Wirbelsäule
- Wirbelsäulenvermessung
- Computer gestützte Wirbelsäulenvermessung

Vorträge (2 Stück)

- Der Modell Arbeitsplatz
- Leben ist Bewegung

Kurse (2 Stück)

- Rückenschule
- Rumpfstabilität
- Core Training

Workshop (1 Stück)

- Ergonomie-Checks an jedem Arbeitsplatz
- Motorik & Fitnesscheck
- Heben-Tragen-Bücken

Präventionsbehandlung (1 Stück)

- Massage





Schlag auf Schlag

Screenings (2 Stück)

- Herzgesundheits-Check
- Herzkreislauf-Analyse
- Lungenfunktionsmessung

Vorträge (2 Stück)

- Die Säulen der Gesundheit
- Leben ist Bewegung
- Guter Schlaf
- Resilienz

Kurse (2 Stück)

- Entspannungstechniken
- Qi-Gong
- Tai Chi
- Manager-Yoga

Workshop (1 Stück)

- Reanimationstraining

Präventionsbehandlung (1 Stück)

- Massage
- Photonenbehandlung





Auf den Geschmack gekommen

Screenings (2 Stück)

- Blutzucker-Messung
- Vitamin- & Mineralstoff-Haushalt Messung
- Körperanalyse mit BMI-Waage

Vorträge (2 Stück)

- Ernährungstrends
- Lebensmittel-Intoleranzen
- Ernährung
- Der Darm
- 60 Tage ohne Zucker

Kurse (2 Stück)

- Pilates
- Yoga

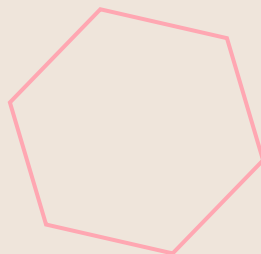
Workshop (1 Stück)

- Gesundes Brot und Brotaufstriche
- Gesunde Smoothies

Je mit Ausstellung, Quiz & Tombola

Präventionsbehandlung (1 Stück)

- Massage
- Photonentherapie





Starke Abwehr

Screenings (2 Stück)

- Immunsystem Analyse
- Analyse Magen-Darm-Funktion
- Vitamin- & Mineralstoff-Haushalt Messung

Vorträge (2 Stück)

- Die Säulen der Gesundheit
- Leben ist Bewegung
- Gesund bleiben
- Hygiene ist Infektionsschutz
- Der Darm

Kurse (2 Stück)

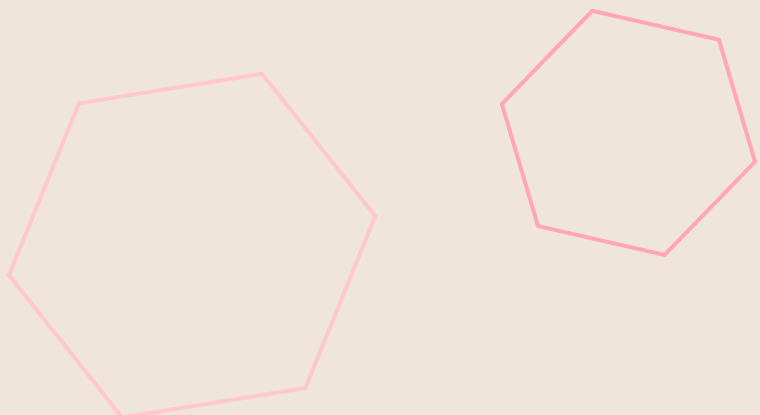
- Stretch & Relax
- Entspannungskurs
- Pilates
- SOS Fitness

Workshop (1 Stück)

- Handhygiene mit der BlackBox

Präventionsbehandlung (1 Stück)

- Photonenbehandlung





Im Gleichgewicht

Screenings (2 Stück)

- Stressparameter (Hirnnerv)
- Sehtest
- Hörtest
- Blutdruck

Vorträge (2 Stück)

- Resilienz
- Work-Life-Balance
- Guter Schlaf
- Selbstorganisation

Kurse (2 Stück)

- Selbstmassage
- Qi-Gong
- Tai-Chi
- Manager-Yoga

Workshop (1 Stück)

- Zeit- & Effizienztraining
- Sehtüchtig

Präventionsbehandlung (1 Stück)

- Massage
- Photonentherapie





Kontaktieren Sie uns

Gerne auch für individualisierte Angebote, Beratung oder Fragen jeder Art.

 040 99 999 3254

 team@hamburg-relaxt.de

 www.hamburg-relaxt.de

Sie suchen etwas, das Sie in unserem Katalog nicht finden konnten?

Fragen Sie uns einfach. Wir können Sie höchstwahrscheinlich an einen unserer Kooperationspartner weiterleiten oder individuelle Maßnahmen einfach neu entwickeln.