

Übersicht Themenfelder



**GESUNDHEIT
ALLGEMEIN**



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



ERGONOMIE



**MENTALE
GESUNDHEIT**



**SCREENINGS &
ACTIVITY TOOLS**



GESUNDHEIT ALLGEMEIN

Gesundheitstage / -wochen

Azubi-Gesundheitstag

Gesundheitstag

Gesundheitswoche

Vorträge

Fit durch ein starkes Immunsystem

Blue Zones – das Geheimnis gesunden Alterns

Gut schlafen – besser aufwachen

Zeit für Veränderung

Spannungskopfschmerzen

Coachings

Gesundheitscoaching

Kampagnen & Workshops

Health Picknick

Schicht für Schicht gesund

Schau auf dich!

Azubi-Gesundheitstag



Gesunder Start in's Berufsleben

Mit unserem Azubi-Gesundheitstag erleben Auszubildende einen besonderen Aktionstag. Inhalte aus den wählbaren Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtprävention werden erlebbar und praxisorientiert vermittelt.

In interaktiven Formaten bieten wir einen Raum zur Reflexion und geben Ansätze für eine selbstständige Problemlösung. Dabei werden „ganz nebenbei“ Gesundheit und Teamerfahrung gefördert.



Modularer Gesundheitstag



5 – 15 Auszubildende



1 Tag

*Es können drei der vier
Module gewählt werden
→ 1 Modul = 2 h.*



vor Ort



**Gesamtkoordination, Workbook,
gemeinsame Mahlzeit,
optional: Online-Plattform**



nach Absprache



Der Klassiker – ganz individuell gestaltbar

Ob themenspezifisch oder handlungsfeldübergreifend, für eine besondere Zielgruppe oder alle Beschäftigten. Wir füllen den Gesundheitstag mit vielfältigen Angeboten und Aktionen, die die Mitarbeitenden zum Mitmachen und Nachdenken anregen. Beispielsweise könnte ein gemischter Tag folgende Maßnahmen beinhalten:

- ✓ Mobility-Screening
- ✓ Schnupperkurs Faszien/Mobility
- ✓ Aktionsstand „gesunde Snackalternativen“
- ✓ Impulsvortrag „Mental Health Toolbox“
- ✓ Impulsvortrag „Gesunde Ernährung im Berufsalltag“



Gesundheitstag



alle Beschäftigte



1 Tag



vor Ort



Gesamtkoordination,
Umsetzung aller Aktionen,
Kommunikationsmaterial



nach Absprache



Alles ist möglich!

Wir widmen uns eine gesamte Woche dem Thema Gesundheit und Wohlbefinden. Über mehrere Tage hinweg werden die Mitarbeitenden auf vielfältige Weise für die Themen Bewegung, Ernährung, Ergonomie und mentale Gesundheit begeistert.

Von Wissensvermittlung über Check-Ups bis zu Mitmach-Aktionen kann ein Programm nach betrieblichem Bedarf zusammengestellt werden.



Gesundheitswoche



alle Beschäftigte



3 – 5 Tage



vor Ort oder virtuell



**Gesamtkoordination,
Umsetzung aller Aktionen,
Kommunikationsmaterial**



nach Absprache

Fit durch ein starkes Immunsystem



Training für die Abwehrreihen des Körpers

Was würde passieren, wenn wir keinen körpereigenen Schutzschild hätten, der uns Tag für Tag vor schädlichen Eindringlingen bewahrt?

Wie unser Immunsystem diese Höchstleistung schafft und wie wir es mit unserem Verhalten bestmöglich dabei unterstützen können, wird in diesem interaktiven Vortrag vermittelt. Erfahren Sie, auf welche Weise sich Ernährung, Bewegung, Schlaf und weitere Parameter auf unser Abwehrsystem auswirken und wie Sie sich so zu jeder Jahreszeit bestens wappnen können.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Blue Zones – Das Geheimnis des gesunden Alterns

In bestimmten Teilen der Erde gibt es Orte, an denen die Menschen mit einem Alter von über 90 noch im Garten arbeiten, surfen oder Gewichte heben.

Blue Zones nennt man diese bestimmten Gebiete, in denen man gesunde und fitte Menschen mit einer überdurchschnittlich hohen Lebenserwartung findet. Was können wir in Sachen Lebensstil von den fittesten und ältesten Menschen der Erde lernen? In diesem Vortrag geben wir einen Überblick zum Thema Gesundheit und Langlebigkeit.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Verstehen, entlasten, vorbeugen

Spannungskopfschmerzen gehören zu den häufigsten Kopfschmerzarten weltweit und beeinträchtigen viele Menschen im Alltag. In diesem Vortrag fassen wir fundiert Wissen zur Diagnose und den Auslösern dieser Kopfschmerzform zusammen. Zudem werden wirksame Strategien zur Vorbeugung und Linderung vorgestellt – von gezielter Bewegung und Ernährung über Entspannungstechniken bis hin zu bewährten Methoden wie Kälte- und Wärmeanwendungen.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Eule oder Lerche?

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Schlafs! Wir enthüllen wirkungsvolle Tipps und Tricks, die nicht nur Ihre Schlafqualität steigern, sondern auch Ihre Tagesleistung optimieren. Lassen Sie sich inspirieren, wie Sie durch verbesserten Schlaf zu neuer Vitalität und Energie gelangen!



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Der Mensch ist ein Gewohnheitstier

Warum das so ist, wie Gewohnheitsschleifen aussehen und wie man sie durchbrechen kann – diese und weitere Themen sind Inhalte dieses Vortrags. Anschaulich und mit Raum zur eigenen Reflektion werden Hilfestellungen an die Hand gegeben, wie ein gewünschtes Verhalten aufgenommen, verändert oder abgesetzt werden kann.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Der Weg in einen gesünderen Alltag

Diese Einzelberatungen nehmen im Allgemeinen die Gewohnheits- und Verhaltensänderung in den Fokus und sind somit offen für individuelle Anliegen. Mit Unterstützung eines ausfüllbaren Manuals werden die Teilnehmenden zur Reflektion ihrer Gesundheitsziele angeregt. Gemeinsam wird ein Handlungsplan aufgestellt und es werden eventuelle Barrieren identifiziert.



Coaching



1 Person



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Reflektion,
Verhaltensalternativen



nach Absprache



Gesund im Team

Zu einem etwas anderen Workshop versammelt sich das Team in gemütlicher Atmosphäre an einem schönen Ort in der Natur.

Nach einem kurzen Input des Moderators zu Gewohnheiten und Verhaltensänderung haben die Teilnehmenden Raum, sich zu persönlichen Erfahrungen, möglichen Herausforderungen oder Best Practices im Hinblick auf die Umsetzung von gesundem Verhalten im Alltag auszutauschen. In ungezwungener Umgebung wird der Teamgedanke so mit der Vermittlung praxisorientierter Gesundheitskompetenz verbunden.



Workshop



min. 5 Personen



90 Minuten



vor Ort



Input zu Verhaltensänderung,
moderierter Austausch zu
Best Practices



nach Absprache



Schau auf Dich!



Challenge für mehr Gesundheit im Alltag

In einem ganzheitlichen Ansatz werden in dieser persönlichen Challenge die drei Dimensionen von Gesundheit (physisch, psychisch, sozial) behandelt. Der Mix aus Wissensinput in kleinen Häppchen und den damit verbunden Aufgaben schafft umsetzbare Impulse für einen gesundheitsförderlicheren Alltag. Die Teilnehmenden werden unterstützt, eigene Verhaltensänderungen anzustoßen.

Eine umfangreiche Broschüre sowie Vorträge und Aktiveinheiten begleiten die Aktion und garantieren eine niederschwellige Teilnahme. Der Challenge-Charakter sorgt für zusätzliche Motivation.



Challenge



alle Beschäftigte



4 Wochen



virtuell



**Gesamtkoordination, 2 Vorträge,
4 aktive Einheiten**



nach Absprache



Schicht für Schicht gesund



Gesund und fit rund um die Uhr

Die Kampagne stellt Mitarbeitende im Schichtdienst in den Mittelpunkt und zielt darauf ab, Lösungswege zur Belastungsreduzierung aufzuzeigen. Eine umfangreiche Broschüre bildet die Basis für die Wissensvermittlung zu folgenden Themenbereichen:

- ✓ Ernährung im Schichtdienst
- ✓ Bewegungsplanung trotz Nachtschicht
- ✓ Schicht und Schlaf
- ✓ Erholung und Freizeit

Ergänzt durch ein gemeinsames Kick-Off-Meeting und zwei „aufsuchende“ Aktionstage aus aktiven Pausen, kleinen Screenings und individuellen Beratungen entsteht ein erfolgreiches Paket, das in Produktionsbetrieben gut umsetzbar ist.



Kampagne



max. 50 Schichtarbeitende



4 Wochen



vor Ort



Gesamtkoordination, zwei
Aktionstage vor Ort,
Broschüre



nach Absprache



BEWEGUNG

Bewegungseinheiten

Von A wie Aerobic bis Z wie Zumba

Vorträge

Komm in Bewegung

Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen

SOS-Krafttraining bei Rückenschmerzen

Faszien – Wege zu mehr Mobilität

Kampagnen & Challenges

Nimm dein Herz in die Hand

Bleib geschmeidig

Coachings

Physio-Sprechstunde



Bewegungseinheit



Von A wie Aerobic bis Z wie Zumba

Wir übernehmen die Durchführung von aktiven Bewegungseinheiten in den betrieblichen Räumlichkeiten vor Ort oder zuhause am Bildschirm. Hier eine Auswahl der möglichen Kurse:

- ✓ Rückentraining
- ✓ Yoga
- ✓ Funktionelles Krafttraining
- ✓ (Outdoor)Circuit
- ✓ Pilates
- ✓ HIIT
- ✓ Mobility & Stretch
- ✓ uvm.



Bewegungseinheit



min. 5 Personen



**Einzelkurs: bis 60 Minuten
Kursreihe: 10 x 60 Minuten**



vor Ort oder virtuell



aktive Einheit(en)



nach Absprache



Komm in Bewegung



Motivationstipps für mehr Bewegung im Alltag

Dass Bewegung wichtig ist und sich auf den ganzen Körper positiv auswirkt, ist unumstritten. Warum bewegen wir uns dann so ungern? Und wie kann ich mehr Bewegung in den Alltag integrieren?

Diese und weitere Fragen werden erörtert sowie praxisorientierte Tipps und Herangehensweisen zur Motivation und Unterstützung vorgestellt.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen



Das Kreuz mit dem Kreuz

85% der Deutschen leiden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal an Rückenschmerzen. Dieser Statistik sind wir jedoch nicht machtlos ausgesetzt.

In diesem Vortrag erhalten Sie nützliche Informationen rund um das Thema Muskulatur, Rücken und Schmerzursachen. Zudem wird Ihnen in einem anschließenden Praxisteil aufgezeigt, wie man Rückenschmerzen effektiv vorbeugen und beseitigen kann.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



SOS-Krafttraining bei Rückenschmerzen



Auf das Gleichgewicht kommt es an

Die Ursache von Rückenschmerzen steckt in der Regel nicht in den Knochen, sondern in schwachen oder verkürzten Muskeln, verklebten Faszien oder in überbeweglichen Gelenken.

Heute weiß man, durch regelmäßiges und effektives Training können Rückenschmerzen behandelt und viele Operationen verhindert werden. Doch was muss bei einem gesunden Krafttraining beachtet werden? In diesem Impuls werden die Grundlagen für ein gesundes und effizientes Krafttraining erklärt.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Faszien – Wege zu mehr Mobilität



Wohlbefinden durch Mobilität

Wie ein weißliches Netz umhüllen und verbinden sie Muskeln, Gelenke und Organe. Welche wichtige Rolle dieses Geflecht für die Gesundheit spielt, blieb lange verborgen. Denn kranke Faszien können verhärten, verdicken oder verfilzen und können so auch zu Schmerzen führen.

Was wir selbst tun können, um unsere Faszien flexibel und gesund zu halten und so für mehr Wohlbefinden zu sorgen, erklären wir in diesem Vortrag.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Nimm dein Herz in die Hand



Wer die meisten Bewegungspunkte sammelt, gewinnt

„Nimm dein Herz in die Hand“ ist eine Bewegungschallenge, bei der über mehrere Wochen hinweg Punkte durch Bewegung gesammelt werden. Die Teilnehmenden treten in Teams gegeneinander an. So wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch der Teamgeist gestärkt.

Während des Aktionszeitraums wird die Motivation durch drei Vorträge im Themenfeld Bewegung sowie drei aktive Bewegungseinheiten hoch gehalten. Optional kann die Challenge mit einer Charity-Aktion kombiniert werden.



Challenge



Teams aus 4 – 8 Teilnehmenden



12 Wochen



virtuell



Gesamtkoordination, 3 Vorträge, 3
Aktiveinheiten



nach Absprache



Bleib geschmeidig



Mehr Mobilität durch geschmeidige Faszien

Die Kampagne zielt auf die Vermittlung von Wissen sowie aktive Bewegungskompetenz hinsichtlich des Faszienystems ab. Jede Woche erhalten die Teilnehmenden einen Übungskatalog zu einer der Faszienlinien im Körper. Parallel findet zu jedem Schwerpunkt ein virtuelles Live-Training (4x 20 Minuten) statt.

Die Aktion startet mit dem Vortrag „Faszien – Wege zu mehr Mobilität“, der für eine erste Sensibilisierung sorgt. Optional können Faszienrollen/-bälle als Giveaway ausgegeben werden.



Kampagne



alle Beschäftigte



4 Wochen



virtuell



Gesamtkoordination, Vortrag,
4 Aktiveinheiten



nach Absprache



Fachliche Unterstützung sofort verfügbar

In der Einzelberatung per Videochat steht dem Mitarbeitenden ein qualifizierter Physiotherapeut zur Verfügung. Die Fachkraft geht auf individuelle Beschwerden ein, empfiehlt gezielte Ausgleichsübungen und berät zu gegebenenfalls notwendigen Arztbesuchen. Niederschwellig und ohne Wartezeiten stehen die Physiotherapeuten Rede und Antwort.



Coaching



1 Person



60 Minuten



virtuell



aktive Teilnahme



nach Absprache



ERNÄHRUNG



Coachings

Individuelle Ernährungsberatung

Challenges & Workshops

Learn & Lunch

Zuckerchallenge

Live-Cooking Meal-Prep

Vorträge

Emotionales Essen

Die Macht des Zuckers

Darmgesunde Ernährung

Achtsames Essen

Herzgesunde Ernährung

Immunstark essen

Die Salzdebatte

Grüner Teller, große Wirkung

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Gesunde Ernährung im Schichtdienst

Ernährung im Winter

Screenings

Messung der Körperzusammensetzung (BIA)



Individuell und persönlich

Gut und gesund essen hängt maßgeblich mit unserem Wohlbefinden und einem guten Körpergefühl zusammen! Ganz egal, ob es um ein paar Kilogramm Gewichtsreduktion geht oder ein ernährungstherapeutisches Problem zu Grunde liegt – eine Ernährungsfachkraft unterstützt bei der Umsetzung.

In persönlichen Beratungsgesprächen werden Ihre individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände berücksichtigt, um maßgeschneiderte Lösungsansätze zu entwickeln.



Coaching



1 Person



je 30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Ernährungsberatungen, Beratungs-
unterlagen, E-Mailbetreuung



nach Absprache



Ernährungstherapeutische Beratung

mit Anerkennung der Krankenkassen



Fachlich fundiert und zertifiziert

Viele Erkrankungen und ihre Folgen lassen sich durch eine gezielte Ernährungsanpassung spürbar verbessern oder sogar vollständig bewältigen. Aktuellen Studien zufolge kann eine professionelle Ernährungstherapie bei einer Vielzahl von Diagnosen bemerkenswerte Erfolge erzielen – sowohl zur Prävention als auch zur Linderung von Krankheitsfolgen.

Mögliche Beratungsthemen können sein: Ernährung bei Übergewicht und Adipositas, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Knochen- & Gelenkbeschwerden, und weitere.

Bei Vorlage einer ärztlichen Notwendigkeitsbescheinigung kann eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen erfolgen.



Coaching



1 Person



1 x 60 Minuten &
4 x 30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Ernährungsberatungen, Beratungs-
unterlagen, E-Mailbetreuung



nach Absprache



Gesunde Ernährung trifft auf Gemeinschaft

In einem Learn & Lunch verbinden wir die Theorie mit der Praxis. Nach einem interaktiven Vortrag zu ernährungsspezifischen Themen findet eine gemeinsame Mahlzeit statt. Dabei können sich die Teilnehmenden selbst eine gesunde Mahlzeit am vorbereiteten Buffet zusammenstellen.

Neben der Sensibilisierung der Teilnehmenden für eine gesunde und ausgewogene Ernährung wird das Gemeinsam-Gefühl gestärkt und der Erfahrungsaustausch gefördert.



Vortrag & gemeinsame Mahlzeit



max. 15 Personen



2 Stunden



vor Ort



**Vortrag, gemeinsame Mahlzeit
inkl. Lebensmittel & Rezeptkarten**



nach Absprache



Zucker im Fokus: Verstehen, vermeiden, ersetzen

Zucker ist in unserem Alltag allgegenwärtig und kann zu einem Risikofaktor werden. Mit wöchentlichen Impulsen werden die Mitarbeitenden motiviert, ihren Zuckerkonsum zu hinterfragen und zu reduzieren. Neben der Wissensvermittlung unterstützt eine Ernährungsfachkraft in Form einer „Zuckersprechstunde“ zur Beantwortung individueller Fragen. Das Booklet bietet Platz, seine persönlichen Challenges festzuhalten und Erfolge sichtbar zu machen.

Ergänzend kann ein Kontingent an Ernährungsberatungen für die Mitarbeitenden hinzugebucht werden.



Challenge



min. 5 Personen



5 Wochen



vor Ort oder virtuell



Gesamtkoordination, Vortrag,
Zuckersprechstunde, optional:
Ernährungsberatungen



nach Absprache



Die Macht des Zuckers



Wenn der süße Genuss zur Falle wird

Er ist süß, verführerisch und aus unserem Alltag kaum wegzudenken. Es heißt er macht krank und süchtig.

Suchtpotenzial, Blutzuckerspiegel, Lebensmittelkennzeichnung, Marketingfallen, Zuckeralternative usw.

Wir kommen dem Zucker auf die Spur und geben praktische Tipps für einen gesunden Umgang.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Die Salzdebatte



Wie viel oder wie wenig Salz soll's sein?

Salz ist lebensnotwendig und war früher ein kostbares Gut. Immer häufiger steht der heutige Salzkonsum jedoch im Verdacht, negative Auswirkungen auf die Gesundheit zu haben. Ist das wirklich so oder gilt auch hier „die Dosis macht das Gift?“

Welche Rolle spielt Salz in unserer Ernährung? In welchen Lebensmitteln versteckt es sich und welche Empfehlungen gelten für einen gesunden Salzkonsum?

Welche Alternativen gibt es, um Speisen mit weniger Salz dennoch Geschmack zu verleihen?



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Grüner Teller, große Wirkung



Warum vegan nicht nur für Veganer ist

Der Impulsvortrag behandelt die Grundlagen veganer bzw. pflanzenbetonter Ernährung mit besonderem Fokus auf die gesundheitsförderliche Perspektive.

Welche Vorteile haben bestimmte pflanzliche Lebensmittel? Wie kann eine Mangelernährung vermieden werden und welche kritischen Nährstoffe sind zu beachten?

Welche besondere Rolle die biologische Wertigkeit von Eiweiß spielt und wie eine pflanzenbetonte Ernährung einfach in den Alltag integriert werden kann, rundet den Vortrag ab.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Live-Cooking Meal-Prep



Einfach, praxisnah und gesund

Meal-Prep ist in und gleichzeitig altbewährt. Hinter dem Modewort steckt ein Trend, Essen clever vorzukochen – das spart Zeit und Geld. Zudem fördert das Vorkochen gesündere Essgewohnheiten.

Bei unserem Live-Cooking geht es im Speziellen um die Zubereitung einer einfachen und gesunden Mahlzeit für Zuhause oder das Büro.



Workshop



virtuell



min. 5 Personen



**Kocheinheit, Rezeptkarten,
exkl. Lebensmittel**



30 Minuten



nach Absprache



Emotionales Essen



Seelentröster, Nervennahrung und Stressfutter – Essen ist nicht immer die Lösung

Die meisten Menschen essen nicht nur, wenn sie hungrig sind. Auch Gefühle spielen eine übergeordnete Rolle. In diesem Vortrag beleuchten wir die Hintergründe des emotionalen Essens, erkunden zugrundeliegende Emotionen und entwickeln individuelle Strategien zum besseren Umgang mit diesem Thema.

Der Vortrag bietet wertvolle Einblicke und praktische Tipps für jeden, der sein Essverhalten besser verstehen und verändern möchte.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz



Hand aufs Herz – Was liegt heute auf dem Brot?

Für viele Menschen ist die Einbindung einer gesunden Ernährung in den aktiven Berufsalltag eine echte Herausforderung. Stress, soziale Einflüsse, Motivation oder die Verfügbarkeit ungesunder Optionen sind einige Hindernisse.

In diesem Vortrag geht es speziell darum, das eigene Ernährungsverhalten zu reflektieren, Herausforderungen und Lösungsansätze zu erarbeiten und mit alltagstauglichen Tipps und Tricks das eigene Ernährungsverhalten trotz Berufsalltag zu optimieren.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Gesunde Ernährung im Schichtdienst



So bleibt die Ernährung im Rhythmus

Schichtarbeit stellt den Körper vor besondere Herausforderungen. In diesem Vortrag beleuchten wir, welche Auswirkungen der Schichtalltag auf den Stoffwechsel hat und wie eine gesunde Ernährung gezielt unterstützen kann.

Neben den Grundregeln für eine ausgewogene Ernährung im Schichtdienst zeigen wir auf, wie eine strukturierte Mahlzeitenplanung an unterschiedliche Schichtmodelle angepasst werden kann. Praktische Tipps und einfache Strategien helfen, die Balance zwischen Leistung und Wohlbefinden zu finden.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



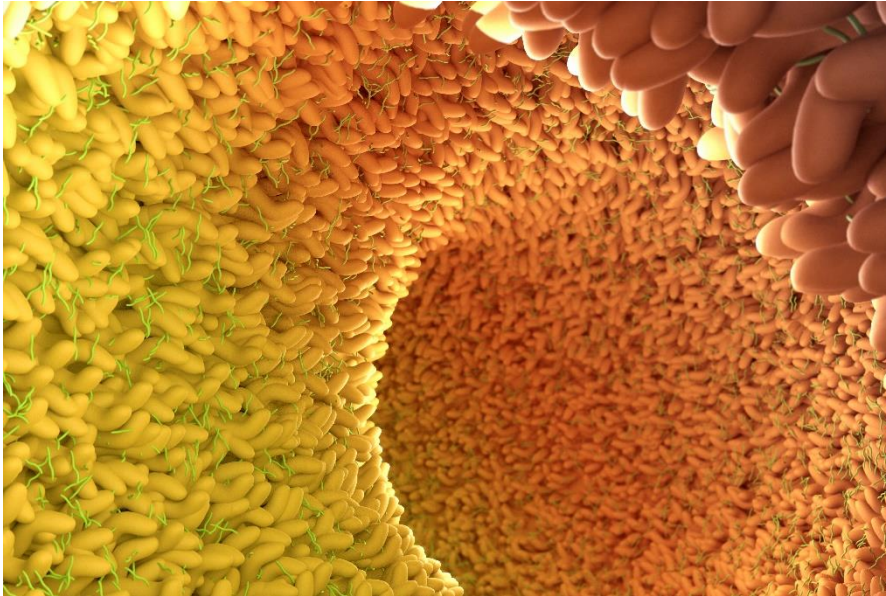
Gesundheitswissen



nach Absprache



Darmgesunde Ernährung



Ein Sprichwort besagt: „Im Darm sitzen Tod und Leben“

Deutlicher kann man nicht ausdrücken, welchen Stellenwert der Darm für unsere Gesundheit hat. Besonders die Ernährung hat großen Einfluss auf dieses wichtige Organ. In diesem Vortrag zeigen wir alltagstauglich und praxisnah, welche Lebensmittel eine gesunde Darmflora fördern und welche Störfaktoren vermieden werden sollten.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Die Kraft des Hier und Jetzt: Achtsam essen, bewusst leben

Wir essen im Stehen, im Gehen, neben der Tastatur oder beim Autofahren. Belegte Brötchen vom Bäcker nebenan, das Tiefkühlgericht für die Mikrowelle, die Chips vor dem Fernseher oder die fertige Trinkmahlzeit to go.

In diesem Vortrag laden wir ein hinzusehen, sich selbst und das eigene Essverhalten zu reflektieren. Wir geben Tipps und Übungen an die Hand, für mehr Lebensqualität und Gesundheit.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Mit Soulfood und Vitamin D durch die kalte Jahreszeit

Wenn es draußen kalt wird, holen wir uns die Wärme gerne von innen und lassen die Seele mitnaschen. Beim Soulfood geht es um Lebensmittel, die wärmend wirken, die Abwehrkräfte steigern sowie die Stimmung heben.

Auf dieser winterlichen Reise aus Genuss und Leidenschaft widmen wir uns darüber hinaus dem viel diskutierten Thema „Vitamin D“ und klären über den aktuellen Kenntnisstand auf.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Essen, was das Herz begehrt

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems stellen eine der häufigsten Todesursachen dar. Da die Ursachen weitgehend bekannt sind, kann man selbst viel für die eigene Herzgesundheit tun.

Ziel des praxisorientierten Vortrags ist das Aufzeigen einer herzgesunden Ernährungsweise mit praktischen Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Gut essen – gesund bleiben

Wer sein Immunsystem unterstützen möchte, der kommt um eine ausgewogene Ernährung nicht herum. Doch wie beeinflussen Nahrungsmittel das Immunsystem? Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll? Welche Rolle spielt der Darm?

Diese und weitere Fragen greifen wir in unserem informativen Vortrag „Immunstark essen“ auf und geben praktische Tipps und Ernährungsstrategien für ein starkes Immunsystem an die Hand.



Vortrag



min. 5 Personen



60 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Wenn die inneren Werte zählen

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist eine präzise Untersuchung der Körperzusammensetzung. Hierbei werden neben dem Körperfettanteil auch die Muskelmasse, der Wasserhaushalt sowie das Bauchfett gemessen.

Die Messung liefert wertvolle Informationen über den Ernährungszustand des Körpers als Momentaufnahme, auch eine Verlaufsmessung zur Erfolgsüberprüfung ist möglich. Der Coach gibt wertvolle Tipps und Tricks zur Verbesserung mit auf den Weg.



Screening



max. 32 Personen



2 – 3 Stunden



vor Ort



Screening, persönliche
Auswertung, Nachbesprechung



nach Absprache

Kampagnen

Ergonomie-Coach

Coachings

Ergonomie-Impuls – Produktionsarbeitsplatz

Ergonomie-Coaching – Bildschirmarbeitsplatz

Vorträge

Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Screenings

Analyse der muskulären Bewegungsfähigkeit



ERGONOMIE



Ergonomie – individuell und nah dran

Mit einem ganzheitlichen Ansatz fokussiert die Ergonomieberatung gesundheitsförderliche Verhaltensweisen „on the job“ und legt damit einen wichtigen Grundstein für die Gesundheit der Mitarbeitenden.

In einer Kickoff-Veranstaltung werden Führungskräfte und Mitarbeitende zum Ablauf informiert und in das Thema Ergonomie eingeführt. Bei den drei folgenden Mitarbeiterkontakten führen wir Arbeitsplatzanalysen durch, entwickeln Trainingspläne auf Basis individueller Bedürfnisse und geben ergonomische Verhaltenstipps zu den arbeitsbezogenen Tätigkeiten. Nach einer eigenständigen Umsetzungsphase erfolgt ein Refresher mit dem Ziel zur nachhaltigen Implementierung.



Coaching



max. 15 Produktions-
mitarbeitende



3 Tage



vor Ort



Gesamtkoordination, Coachings,
Impulsschulung, Reporting



nach Absprache



Auf den Punkt gebracht!

In der „Impuls-Variante“ unseres Ergonomie-Coaches werden die theoretische Vermittlung physiologischer Hintergründe in der Gruppe sowie die praktische Umsetzung des Gelernten am Arbeitsplatz kombiniert. An einem Beispielarbeitsplatz werden ergonomische Verhaltensweisen zu den häufigsten Tätigkeiten unter Anleitung des Coaches erarbeitet und eingeübt.

Zur nachhaltigen Unterstützung erhalten die Teilnehmenden ein Handout mit einer Ergonomie-Checkliste sowie Ausgleichsübungen.



Gruppencoaching



**max. 15 Produktions-
mitarbeitende**



90 Minuten



vor Ort



**Arbeitsplatzanalyse,
Verhaltensschulung**



nach Absprache



Kleine Änderung, große Wirkung

In einem 1:1-Gespräch werden die ergonomischen Einstellungen des Bildschirmarbeitsplatzes überprüft und optimiert. Unter Berücksichtigung der vorliegenden Arbeitsbedingungen werden gemeinsam gesunde Verhaltensalternativen für einen dynamischen Arbeitsalltag erarbeitet. Zur nachhaltigen Unterstützung erhalten die Teilnehmenden ein Handout mit einer Ergonomie-Checkliste sowie Ausgleichsübungen.



Coaching



1 Person



45 Minuten



vor Ort oder virtuell



Arbeitsplatzanalyse,
Verhaltensschulung



nach Absprache



Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz



„Quick wins“ für alle im Büro oder Mobile Office

In einem kurzweiligen Impuls werden die wichtigsten Einstellungen eines Bildschirmarbeitsplatzes für eine möglichst ergonomische Ausübung der Tätigkeit erläutert. Neben den physiologischen Hintergründen zum Thema Rückengesundheit wird der Schwerpunkt auf die Vermittlung von kleinen Tipps und Tricks für mehr Dynamik im Arbeitsalltag gelegt.

Zur nachhaltigen Unterstützung erhalten die Teilnehmenden ein Handout mit einer Ergonomie-Checkliste sowie Ausgleichsübungen.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Analyse der muskulären Bewegungsfähigkeit



Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen

Die Analyse muskulärer Bewegungsfähigkeit mobee® fit analysiert die funktionale Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen. Durch dieses Verfahren können unter anderem Muskelverkürzungen sowie Asymmetrien festgestellt werden, die langfristig zu Schäden des Halte- und Bewegungsapparates führen können.

Nach der Messung werden gezielte Übungen zur Verbesserung des aktuellen Status an die Hand gegeben.



Screening



max. 32 Personen



1 Tag



vor Ort



Screening, persönliche Auswertung
mit Übungsempfehlungen,
Nachbesprechung



nach Absprache

Mentaltrainings

Mental Break

Resilienzimpulse

Vorträge

Mentale Gesundheit in bewegten Zeiten

Mentale Gesundheit und Rückenschmerz

Resilienz – die Strategie der Stehaufmännchen

Challenges & Workshops

Mach mal achtsam

Clever gegen Stress

Resilienztraining – das Stehaufmännchen wecken



MENTALE GESUNDHEIT



Mental Break



In der Ruhe liegt die Kraft

Der Mental Break ist die ideale Pause, um für einen kurzen Moment zur Ruhe zu kommen und dem stressigen Arbeitsalltag zu entfliehen. Die kurze Einheit soll dabei unterstützen, mehr Gelassenheit und Entspannung in den Arbeitstag zu integrieren. Verschiedene Übungen wie zum Beispiel Atementspannung, BodyScan oder eine Traumreise sorgen für eine kurze Verschnaufpause, die startklar für die nächste Aufgabe macht.

Ziel ist es, die vermittelten Techniken selbstständig in Stresssituationen anwenden zu können.



Entspannungseinheit



min. 5 Personen



bis 30 Minuten



vor Ort oder virtuell



aktive Teilnahme



nach Absprache



Das Stehaufmännchen wecken

Jeder ist im Laufe des Lebens mit Veränderungen und Wendepunkten konfrontiert. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.

Wöchentliche Impulse liefern wertvolles Hintergrundwissen und vermitteln praktische Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienzfaktoren.

Ergänzend kann der Vortrag „Resilienz – die Strategie der Stehaufmännchen“ hinzugebucht werden.



Impulse



min. 5 Personen



12 Impulse über
12 Wochen



virtuell



Resilienzimpulse



nach Absprache



Mentale Gesundheit in bewegten Zeiten



Auf die Balance kommt's an

In diesem Vortrag gehen wir einer ganzen Reihe spannender Fragen auf den Grund. Was macht mentale Gesundheit aus und woran erkenne ich, wenn diese Bereiche nicht in Balance sind? Welche Aspekte entscheiden über meine psychische Gesundheit (genetische Dispositionen, Umfeld, Umstände, Gewohnheiten, Gedanken) und wie kann ich diese Bedingungen beeinflussen? Welche Rolle spielen Sport/körperliche Aktivität, Ernährung und die Auseinandersetzung mit der eigenen Person bzw. Themen der persönlichen Weiterentwicklung? Welche Strategien können helfen, schwierige Zeiten kurz- und langfristig besser zu überwinden?



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



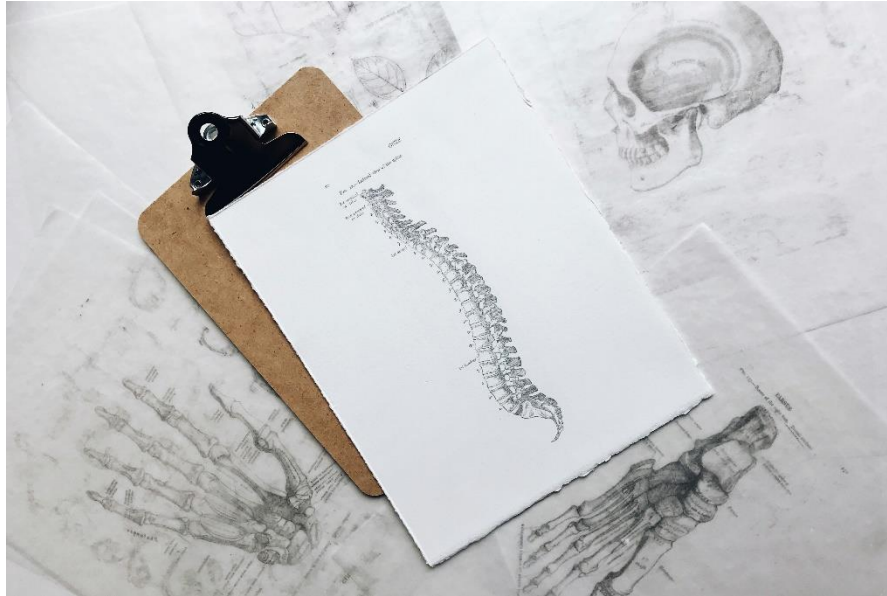
Gesundheitswissen



nach Absprache



Mentale Gesundheit und Rückenschmerz



„Das sitzt mir im Nacken“

Bis zu 85% der Deutschen erleiden zu einem Zeitpunkt in ihrem Leben Rückenschmerzen. Längst ist bekannt, dass Körper und Seele miteinander verbunden sind. Wie also hängen Rückenschmerzen und Psyche zusammen? Und welche Maßnahmen können helfen?

Diese und weitere Fragen werden in dem Impuls erörtert. Denn durch ein besseres Verständnis der Verbindung zwischen Psyche und Rückenschmerzen können geeignete Maßnahmen ergriffen werden, um den Zustand zu verbessern.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Die Strategie der Stehaufmännchen

Jeder ist im Laufe des Lebens mit Veränderungen und Wendepunkten konfrontiert. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.

In diesem Impulsvortrag tauchen wir in das Konzept der psychischen Widerstandsfähigkeit ein und zeigen, welche Grundhaltungen und Fähigkeiten uns resilient machen. Zudem geben wir erste Übungen an die Hand, um diese Fähigkeiten im Alltag zu trainieren. Denn die positive Nachricht ist: Resilienz kann man trainieren wie einen Muskel.



Vortrag



min. 5 Personen



30 Minuten



vor Ort oder virtuell



Gesundheitswissen



nach Absprache



Mach mal achtsam



Für mehr Bewusstsein im Alltag

Diese persönliche Challenge stärkt die mentale Gesundheit der Teilnehmenden durch Anregungen zu einer bewussteren Lebensführung. Über einen Zeitraum von vier Wochen hinweg werden verschiedene Anreize zu gesunden mentalen Verhaltensweisen geschaffen – das Ziel ist, gesunde Routinen für den Alltag zu entwickeln.

Die Mitarbeitenden werden mit einem Booklet aus wissenswerten Zusammenhängen und darauf aufbauenden Tagesaufgaben, die einfach in den Alltag integriert werden können, begleitet. Der Wettkampfcharakter unterstützt die Kampagne zusätzlich und hilft beim Durchhalten. Für aktiven Input sorgen zwei Vorträge sowie vier „Mental Breaks“ während des Aktionszeitraums.



Challenge



alle Beschäftigte



31 Tage



virtuell



**Gesamtkoordination, Booklet,
2 Vorträge, 4 „Mental Breaks“**



nach Absprache



Clever gegen Stress



Stress verstehen, reflektieren, bewältigen

In dem Halbtagesworkshop werden die Grundlagen zum Themenkomplex Stress und Stressbewältigung vermittelt. In einer Kombination aus theoretischem Wissensinput und Praxiserfahrungen werden unter anderem die Inhalte Entstehen und Funktion von Stress, persönliche Stressverstärker sowie verschieden Ansätze zur Stressbewältigung behandelt. In Praxiseinheiten lernen die Teilnehmenden ausgewählte Entspannungstechniken kennen.

Im Vordergrund steht die Befähigung, persönliche Ressourcen im Umgang mit Stress zu stärken.



Workshop



max. 15 Personen



4 Stunden



vor Ort oder virtuell



**Wissensinput, Selbsttests,
Entspannungstechniken**



nach Absprache



Das Stehaufmännchen wecken

Jeder ist im Laufe des Lebens mit Veränderungen und Wendepunkten konfrontiert. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.

Das Resilienz-Trainingsprogramm dient der individuellen und zielgerichteten Aktivierung von Resilienzfaktoren zur Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens. Nach einer Einführung in das Resilienzkonzept und einer Bestimmung der eigenen Resilienz anhand eines Selbsttests werden praktische Übungen zur Stärkung der eigenen Resilienzfaktoren vermittelt.



Workshop



max. 15 Personen



4 Stunden



vor Ort oder virtuell



Wissensinput, Selbsttest,
Resilienztechniken



nach Absprache



Screenings

Messung der Körperzusammensetzung (BIA)

Analyse der muskulären Bewegungsfähigkeit

Muskelfunktionstest

Cardioscan

Back Check

Activity Tools

Balanceboard

Smoothiebike

Reaktionstraining mit Blazepods

Nintendo Switch

Plankpad

Discgolf



SCREENINGS & ACTIVITY TOOLS



Weil die inneren Werte zählen

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist eine präzise Untersuchung der Körperzusammensetzung. Hierbei werden neben dem Körperfettanteil auch die Muskelmasse, der Wasserhaushalt sowie das Bauchfett gemessen.

Die Messung liefert wertvolle Informationen über den Ernährungszustand des Körpers als Momentaufnahme, auch eine Verlaufsmessung zur Erfolgsüberprüfung ist möglich. Der Coach gibt wertvolle Tipps und Tricks zur Verbesserung mit auf den Weg.



Screening



max. 32 Personen



1 Tag



vor Ort



Screening, persönliche
Auswertung, Nachbesprechung



1000 €
nach Absprache



Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen

Die Analyse muskulärer Bewegungsfähigkeit mobee® fit analysiert die funktionale Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen. Durch dieses Verfahren können unter anderem Muskelverkürzungen sowie Asymmetrien festgestellt werden, die langfristig zu Schäden des Halte- und Bewegungsapparates führen können.

Nach der Messung bekommen die Teilnehmer gezielte Übungen zur Verbesserung des aktuellen Status.



Screening



max. 32 Personen



1 Tag



vor Ort



Screening, persönliche Auswertung
mit Übungsempfehlungen,
Nachbesprechung



nach Absprache



Analyse der Kraftfähigkeit

Mit dem BackCheck wird die Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen gemessen sowie die Leistungsfähigkeit der haltungsstabilisierenden Muskulatur kontrolliert.

Die Messergebnisse zeigen auf, ob und in welchem Umfang muskuläre Dysbalancen vorliegen.

Auf Basis der individuellen Ergebnisse geben unsere Experten Empfehlungen sowie gezielte Übungen zur Verbesserung des aktuellen Status.



Screening



max. 32 Personen



1 Tag



vor Ort



Screening, persönliche Auswertung
mit Übungsempfehlungen,
Nachbesprechung



nach Absprache



FMS – Functional Movement Screen

In diesem Screening führen die Teilnehmenden sieben einfache Bewegungsmuster aus, die Aufschluss über den Zustand des Bewegungsapparates geben. Mögliche Asymmetrien, Bewegungseinschränkungen und Kraftdefizite werden erkannt und können gezielt angesprochen werden.

Der Fokus der Testung liegt auf der präventiven Erkennung von Risiken. Im persönlichen Gespräch werden den Teilnehmenden individuell abgestimmte ausgleichende Übungen an die Hand gegeben.



Screening



max. 32 Personen



1 Tag



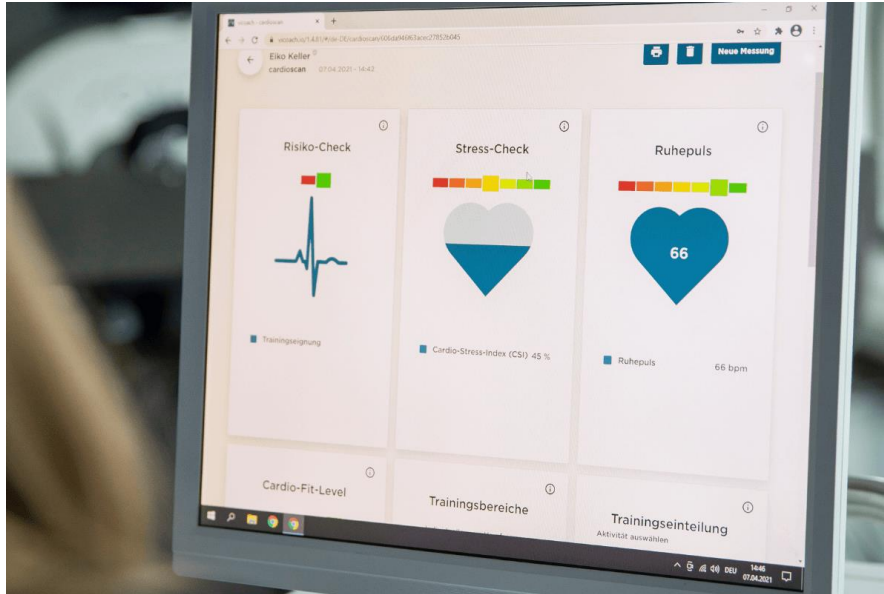
vor Ort



Screening, persönliche Auswertung
mit Übungsempfehlungen,
Nachbesprechung



nach Absprache



Was das Herz verrät

Der Herz- und Stress-Check ist ein Vitalitätscheck auf EKG-Basis, der die relevanten Risikofaktoren des Herzens in Ruhe misst und bewertet. Der Cardioscan zeichnet hierbei ein EKG-genaues und dreidimensionales Herzportrait, bestimmt den individuellen Stress-Index, zeigt das Fit-Level an und gibt Trainingsempfehlungen.

Der Cardioscan ist damit eine super Grundlage für ein sicheres und optimales Training. Zusätzlich geben unsere Experten wertvolle Tipps für den gesundheitsförderlichen Alltag mit auf den Weg.



Screening



max. 32 Personen



1 Tag



vor Ort



**Screening, persönliche Auswertung
mit Übungsempfehlungen,
Nachbesprechung**



nach Absprache



Spielerisch das Gleichgewicht trainieren

Mithilfe der MFT-Challenge-Disc wird die ein- und beidbeinige Balancefähigkeit der Teilnehmenden trainiert. Kurze Gleichgewichtsspiele, die gegeneinander durchgeführt werden, sorgen für Spaß und Wettkampfcharakter. Auf einem dazugehörigen Bildschirm kann die Performance stets verfolgt werden.



Activity Tool



30 – 60 Personen



1 Tag



vor Ort



Gleichgewichtstests, Betreuung



nach Absprache



Einmal treten für einen Smoothie, bitte!

Unser Smoothiebike ist DER Hingucker für einen Aktionstag! Aus gemischtem Obst nach individuellem Geschmack wird in Nullkommanichts ein leckerer Smoothie. Mit seinem rollbaren Untersatz kann er leicht auch in verschiedene Arbeitsbereiche geschoben werden. Rezepte für leckere Mischungen liefern wir gleich mit.



Activity Tool



vor Ort



bis zu 150 Personen



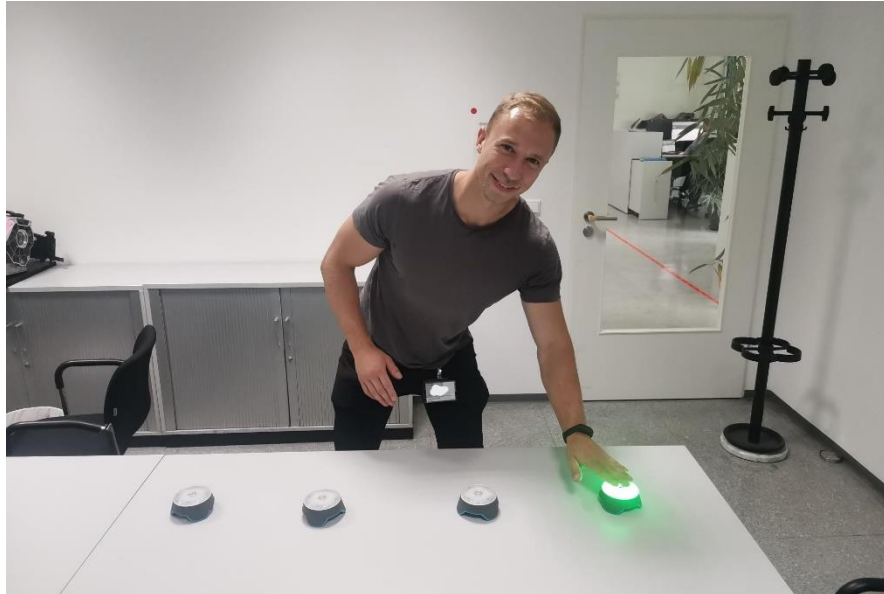
Smoothiebike, Betreuung,
Zutaten und Becher für
100 Smoothies



1 Tag



nach Absprache



Licht an – Licht aus

Das Reaktionsspiel zieht die Anwesenden direkt in seinen Bann. Lichter leuchten auf und müssen so schnell wie möglich „ausgeschlagen“ werden. In verschiedenen Spielmodi können die Mitarbeitenden gegeneinander antreten. Ein echtes Highlight, das die Teilnehmenden aktiviert und herausfordert.



Activity Tool



alle Beschäftigte



1 Tag



vor Ort



Blazepods (6er Set), Betreuung,
Spielanleitung



nach Absprache

Nintendo Ring Fit Adventure



Let's play!

Sport treiben erfordert Motivation und gelingt nicht immer leicht. Fitness-Spiele für die Konsole sind hier ein geeignetes Tool, um zu mehr Bewegung zu motivieren und in den Alltag zu integrieren. Denn diese liefern genau die Motivation, an der es manchmal mangelt. Die Bewegungen sind in einen spielerischen Rahmen eingebettet und werden unmittelbar mit Spielerfolgen belohnt.

Egal, ob allein oder im Team – der Spaß kommt nicht zu kurz!



Activity Tool



alle Beschäftigte



1 Tag



vor Ort



Nintendo Switch Betreuung,
Spielanleitung



nach Absprache



Spiel dich Stark

Ganzkörpertraining mit Spaßfaktor! In Kombination mit einem kleinen Spiel wird das Planken zur spannenden Herausforderung. Der Körper wird zum Controller und die Bewegungen steuern über das Plankpad das Spiel. Die Plank-Übung wird dynamischer, es werden mehr Muskelgruppen beansprucht und die Spiele lenken von der Anstrengung ab. So wächst manch ein Mitarbeitender über sich hinaus.

Das Plankpad bietet zahlreiche Challenges und Workouts, die sich wunderbar in jeden Gesundheitstag integrieren lassen. Dabei kann das Plankpad auch als Balanceboard verwendet werden.



Activity Tool



alle Beschäftigte



1 Tag



vor Ort



Plankpad, Betreuung,
Spielanleitung



nach Absprache



Das Runde muss ins Kettige

Disc-Golf wird auch Frisbee Golf genannt und ist eine lustige Variante des ursprünglichen Golfspiels. Das Ziel des Spieles ist es, eine runde Frisbeescheibe in einen runden Kettenkorb zu befördern.

Vom kurzen Aufforderungsimpuls bei einem Gesundheitstag bis zu einer mehrbahnigen Teamchallenge – Disc-Golf bietet zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten. Ein Trendsport mit Charme.



Activity Tool



alle Beschäftigte



1 Tag



vor Ort



Discgolf-Set, Betreuung,
Spielanleitung



nach Absprache

Sie haben Interesse an einem individuellen Konzept oder offene Fragen zu unseren Leistungen?

Kontaktieren Sie uns gerne!

Integion GmbH
Schlierseestr. 30
81539 München

Ansprechpartnerin:
Theresa Stockmann
Telefon: +49 176 170 600 27
E-Mail: t.stockmann@integion.de

www.integion.de

© integion GmbH 2025

