



# LEISTUNGEN

Betriebliche Gesundheitsförderung

# ANGEBOTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>MESSUNGEN UND SCREENINGS.....</b>	<b>2</b>
1.1	Blazepods .....	3
1.2	Functional Movement Screen.....	4
1.3	Gerätefreier DLV-Test.....	5
1.4	Herz- und Stresscheck .....	6
1.5	Alterssimulation.....	7
1.6	Körperzusammensetzung.....	8
1.7	S3 Checkpro Körperstabilität.....	9
1.8	Mobee® Fit Beweglichkeit.....	10
<b>2</b>	<b>WORKSHOPS UND SCHULUNGEN.....</b>	<b>11</b>
2.1	Themengebundene Gruppenworkshops .....	11
2.2	Individuelle Ergonomie und Arbeitsplatzanalyse.....	13
<b>3</b>	<b>AKTIV-ANGEBOTE .....</b>	<b>14</b>
3.1	Bewegte Pause .....	14
3.2	Gruppentraining / Kurse.....	15
3.3	Professionelle Fitnessraumbetreuung.....	16
<b>4</b>	<b>GESUNDHEITSINVESTITION – PREISE .....</b>	<b>17</b>



# 1 MESSUNGEN UND SCREENINGS

Unsere Auswahl von Messungen sowie Screenings ist ideal für Gesundheits- bzw. Aktionstage geeignet. Arbeitgeber beweisen, dass Ihnen die Gesundheit der Mitarbeiter wichtig ist. Die Auswahl zwischen Spaßfaktor durch Blazepods-Challenge oder Einblick in den eigenen Körper mithilfe einer Analyse ist dabei breit gefächert. Unser formuliertes Ziel besteht darin, Beschäftigten motivierende Empfehlungen für den Alltag sowie die eigene Gesundheit mitzugeben.

## Ablauf



## 1.1 BLAZEPODS



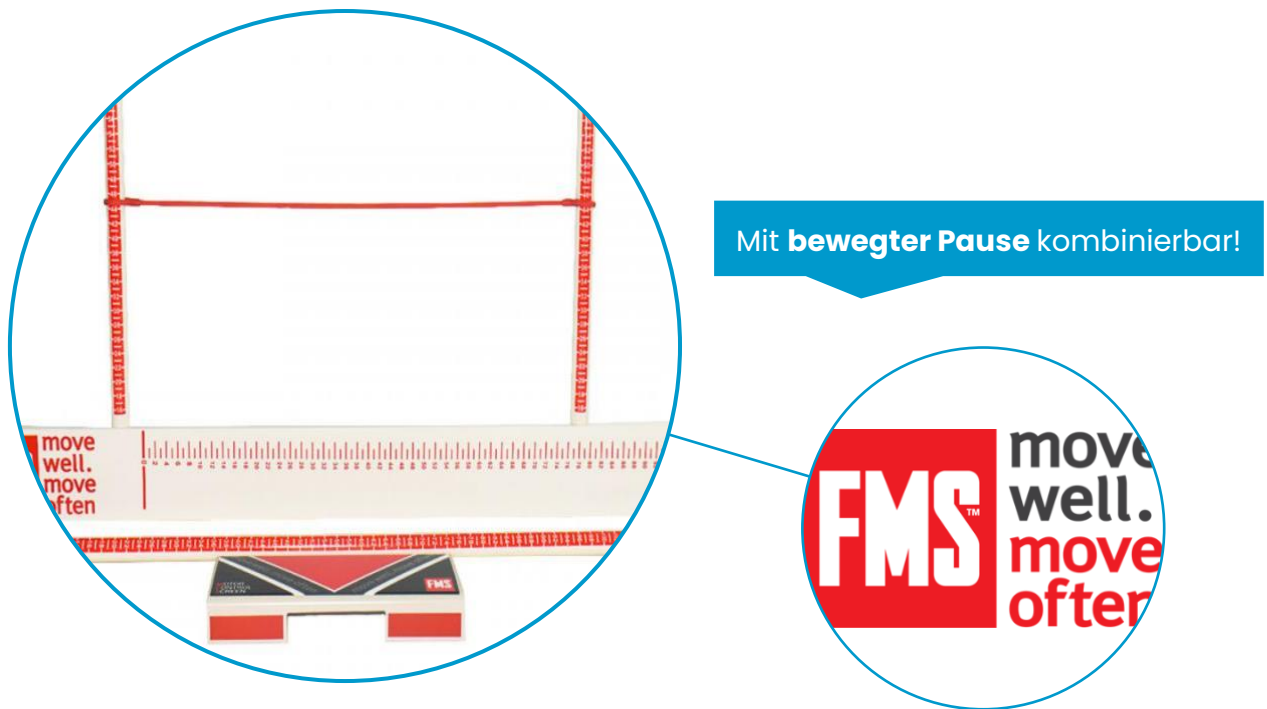
Mit bewegter Pause kombinierbar!

### Challenge mit Flash Reflex Konzept

Das innovative Konzept der BlazePods wurde für **physisches** und **kognitives Training** entwickelt. Diverse Tests können als Challenge -auch zwischen Kollegen oder ganzen Abteilungen- genutzt werden. Die Pods helfen dabei, den eigenen Leistungsstand und mögliche Verbesserungen für den (sportlichen) Alltag aufzuzeigen.

- Inhalt: Bewegungsaufgaben unter Zeitbegrenzung
- Ziel: Sensibilisierung und Motivation für Themen Bewegung und Sport
- Dauer: 10 bis 20 Minuten pro Person (je nach Testanzahl)
- Einzelmessungen oder Eingangs- und Ausgangstests
- Individualisierte Auswertung und Trainingsempfehlungen

## 1.2 FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN



### Bewegungsqualität nachvollziehen

Durch den Functional Movement Screen überprüfen wir die Ausführungsqualität in sieben verschiedenen Bewegungsaufgaben. Die Übungen aus dem alltäglichen Leben decken **Asymmetrien**, **Dysbalancen** und **Schwächen** und **Stärken** der getesteten Person auf. Mit Rückschlüssen aus dem Arbeitsalltag werden Empfehlungen gegeben, um für Verbesserungen zu sorgen.

- Inhalt: Messung Bewegungsqualität
- Ziel: Sensibilisierung und Motivation für Themen Bewegung und Sport
- Dauer: 15 bis 30 Minuten pro Person
- Einzelmessungen oder Eingang- und Ausgangstests
- Individualisierte Auswertung und Trainingsempfehlungen

## 1.3 GERÄTEFREIER DLV-TEST



Mit **bewegter Pause** kombinierbar!

### Motorische Fähigkeiten testen

Der Vorteil der Testung des Deutschen Leichtathletik Verband liegt in der Einfachheit. Je nach Wunsch sind bis zu vier Testungen für **Gleichgewicht**, **Beweglichkeit**, **Ausdauer** und **Kraft** ohne umfangreichen Geräteaufwand durchführbar. Individuelle Stärken und Schwächen werden Anhand von Normwerttabellen für die Alltagsfitness gewinnbringend analysiert.

- Inhalt: Messung Motorische Fähigkeiten
- Ziel: Sensibilisierung und Motivation für Themen Bewegung und Sport
- Dauer: 10 bis 25 Minuten pro Person (je nach Testanzahl)
- Einzelmessungen oder Eingangs- und Ausgangstests
- Individualisierte Auswertung und Trainingsempfehlungen

## 1.4 HERZ- UND STRESSCHECK



### Herzfitness und Herzstress messen

Der Herz- und Stresscheck ist ein Test auf EKG-Basis, der relevante Risikofaktoren des Herzens in Ruhe misst und bewertet. Der Cardioscan zeichnet hierbei ein dreidimensionales Herzportrait auf. Wir erklären den individuellen **Stress-Index** sowie den **Fit-Level** des Herzens. Die Auswertung der ebenfalls berechneten Trainingsempfehlungen rundet unseren Herz- und Stresscheck ab.

- Inhalt: Herz- und Stressmessung
- Ziel: Sensibilisierung und Motivation für Thema Herzgesundheit
- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
- Einzelmessungen oder Eingangs- und Ausgangstests
- Individualisierte Auswertung und Trainingsempfehlungen

## 1.5 ALTERSSIMULATION



Mit **bewegter Pause** kombinierbar!

### Notwendigkeit körperlicher Fitness erkennen

Bewegung und körperliche Fitness sind essenziell und sollten nicht auf später verschoben werden. Beschäftigte erleben in einer kleinen **Zeitreise** hautnah die starken Einflüsse von **körperlichen Einschränkungen**. In der inkludierten 1:1 Beratung zeigen wir, dass Ihnen die Gesundheit Ihres Personals am Herzen liegt.

- Inhalt: Alterssimulation
- Ziel: Sensibilisierung für Themen Bewegung und Einschränkungen
- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
- Einzelaktion perfekt für Aktionstage
- Individualisierte Testung diverser Alltagsaufgaben



## 1.6 KÖRPERZUSAMMENSETZUNG



Mit **bewegter Pause** kombinierbar!



### Körperzusammensetzung verstehen

Die Bestimmung der Körperzusammensetzung erfolgt mit dem Bodyscan. Aus der Messung werden die Anteile von **Körperfett**, **fettfreier Masse**, **Körperwasser** und **Muskelmasse** abgeleitet. Wir unterstützen bei der Einordnung der Werte und zeigen Möglichkeiten zur Verbesserung auf.

- Inhalt: Körperzusammensetzungsanalyse
- Ziel: Sensibilisierung und Motivation für Thema Bewegung
- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
- Einzelmessungen oder Eingangs- und Ausgangstests
- Individualisierte Auswertung und Trainingsempfehlungen

## 1.7 S3 CHECKPRO KÖRPERSTABILITÄT



### Stabilität messen

Wir nutzen den S3 CHECKPro als Messung zum **Erkennen** von **Defiziten** am funktionellen Bewegungsapparat. Innerhalb von 30 Sekunden wird die **Stabilität**, **Symmetrie** und **Sensomotorik** analysiert. Der individuelle Gesamtwert erlaubt den Vergleich gemessener Koordinationsfähigkeiten mit bestehenden Normwerten.

- Inhalt: Körperstabilitätstest, Symmetrie und Sensomotorik
- Ziel: Sensibilisierung und Motivation für Thema Bewegung
- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
- Einzelmessungen oder Eingangs- und Ausgangstests
- Individualisierte Auswertung und Trainingsempfehlungen

## 1.8 MOBEE® FIT BEWEGLICHKEIT



### Beweglichkeit analysieren

Beweglichkeit stellt die Basis für eine gute Haltung dar. Mit mobee® fit analysieren wir die **Beweglichkeit** relevanter Muskelgruppen und decken **Defizite** auf. Individuelle Übungsempfehlungen bilden unsere Planungsgrundlage für beweglichkeitsfördernde Maßnahmen im beruflichen und privaten Rahmen.

- Inhalt: Beweglichkeit, Symmetrie und Harmonie
- Ziel: Sensibilisierung und Motivation für Thema Bewegung
- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
- Einzelmessungen oder Eingangs- und Ausgangstests
- Individualisierte Auswertung und Trainingsempfehlungen

## 2 WORKSHOPS UND SCHULUNGEN

### 2.1 THEMENGEBUNDENE GRUPPENWORKSHOPS

Mit unseren Workshops schaffen Sie eine reichweitenstarke Möglichkeit, vorteilhafte Verhaltensweisen im Alltag und Beruf zu fördern. Wir bieten praxisnahe Workshops zu Themen rund um die Gesundheit. Alle Teilnehmer erfahren spannendes und fundiertes Wissen mit Hinweisen, um Informationen gewinnbringend einzusetzen.

- Moduldauer je 120 Minuten inklusive Zubereitungs- und Pausenzeiten
- In Absprache spezifische Individualisierung nach Teilnehmergruppe wie Auszubildende, Schichtarbeiter, Produktion, Büro usw. möglich
- Hoher Praxisbezug
- Alle Maßnahmen mit bewegter Pause kombinierbar

#### **Workshop Ergonomie**

- Grundlagen der Physiologie
- Verhältnis- und Verhaltensprävention
- Ergonomische Herausforderungen
- Praxis: Ergonomie am Arbeitsplatz, Sitzen, Heben, Schieben, Ziehen

#### **Workshop Alte Genetik, moderne Herausforderungen**

- Herkunft des Menschen
- Bedürfnispyramide
- Bedeutung von Bewegung im Alltag
- Präventive Möglichkeiten und Praktische Umsetzung



## Workshop Grundlagen Ernährung

- Ernährung historisch
- Makro- und Mikronährstoffe
- Artgerechte Ernährung
- Ernährungspyramide
- Zubereitung gesunder Snacks

## Workshop Ernährungstrends

- Vor- und Nachteile der heutigen Ernährungstrends
- Inhalte der verschiedenen Ernährungsweisen
- Superfoods
- Heimische Superfoods
- Zubereitung gesunder Snack

## Workshop Selbstmanagement

- Begriffserörterung und Ziele
- Herausforderungen im Tagesablauf
- Interne und externe Gesundheitsressourcen
- Selbstmanagementmethoden
- Integration von Ernährung und Bewegung im Alltag

## Workshop zu einem Wunschthema

Sie haben einen konkreten Themenwunsch, den wir bisher noch nicht abdecken? Kein Problem! Wir freuen uns über neue Vorschläge und sprechen die Möglichkeiten zur Umsetzung und Planung gerne mit Ihnen ab.



## 2.2 INDIVIDUELLE ERGONOMIE UND ARBEITSPLATZANALYSE

### Ergonomie am Arbeitsplatz

Schmerzen vorbeugen oder lindern wird immer wichtiger im Berufsalltag. Wir zeigen den optimalen Einsatz der Ihnen zur Verfügung stehenden Arbeitsmittel. Ziel ist die **Optimierung der Arbeitsplatzbedingungen**. Mit Prinzipien der optimalen Körperhaltung lernen Sie das optimale Ausrichten von Kopf bis Fuß.

- Inhalt: Arbeitsplatzbegehung und individuelle Ausrichtung
- Ziel: Optimierung des Arbeitsplatzes
- Dauer: 15 bis 20 Minuten pro Person
- Richtlinien für Steh- und Sitzarbeitsplätze



Mit **bewegter Pause** kombinierbar!



## 3 AKTIV-ANGEBOTE

### 3.1 BEWEGTE PAUSE

#### Impulse im Arbeitsalltag

Bewegung ist der Allrounder, um vielen gesundheitlichen Herausforderungen entgegenzuwirken. Mit unserer bewegten Pause schaffen wir einen **kurzen** und **gewinnbringenden Ausgleich** für Mitarbeiter. Das Programm besteht unter anderem aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Es stellt beispielweise die Bereiche Rücken und Nacken in den Vordergrund.

- Inhalt: Bewegte Pausengestaltung
- Ziel: Optimierung des Arbeitsalltages, Motivation zur Bewegung
- Dauer: 10 bis 20 Minuten
- Nach Absprache mehrmals pro Woche (mindestens einmal)



Sowohl **digital** als auch in **Präsenz**





## 3.2 GRUPPENTRAINING / KURSE

### Abwechslungsreich fitter werden

Kraft aufbauen, Ausdauer verbessern oder den Rücken stärken. Es gibt viele Gründe für das Teilnehmen an unseren Kursen. Und das Beste: Ganz ohne extra Aufwand, denn wir kommen zu Ihnen! Unter Einsatz von diversen Kleingeräten für Beine, Rumpf, Arme oder den ganzen Körper, sorgen wir immer **motiviert** für **viel Spaß** während der Einheiten.

- Inhalt: Kursprogramm nach Wunsch (auch ZPP-Geprüft)
- Ziel: Spaß an Bewegung, Verbesserung körperlicher Fähigkeiten
- Dauer: 30 bis 60 Minuten
- Ort: Freier Raum oder Outdoor
- Laufen, Funktional, Rücken, Intervall, Athletik, Faszien | leicht bis schwer
- Gruppengröße nach Vereinbarung

Sowohl **digital** als auch in **Präsenz**





## 3.3 PROFESSIONELLE FITNESSRAUMBETREUUNG

### Zielgerichtet trainieren

Ob Mitarbeiter effizient trainieren oder die vorhandenen Möglichkeiten besser ausschöpfen können, zeigen wir mit der Fitnessraumbetreuung. Unterstützung in betriebsinternen Fitnessräumen bringt Ihr Personal motiviert und schneller zum Ziel.

- Richtiges Erlernen und Umgehen mit bestehenden Mitteln
- Unterstützung bei gesetzten Zielen
- Stärkung der Muskeln, Sehnen, Knorpel, Knochen und Bänder
- Verbesserung der körperlichen und mentalen Ausdauer
- Stressabbau
- Ausbau sozialer Kontakte



## 4 GESUNDHEITSINVESTITION – PREISE

**Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,**

Wir betreuen Ihr Unternehmen gern und unterstützen Sie bei der Suche nach einem optimalen Programm. Ausgehend vom Kontakt per Telefon, E-Mail oder persönlichen Gespräch, senden wir Ihnen gern ein personalisiertes Preisangebot zu.

Freundliche Grüße

*Manuel Riester und Martin Riester*

