



LEISTUNGSKATALOG 2023

GARANTIERT GESÜNDERE MITARBEITER/-INNEN

Company move GmbH
Unter den Linden 10
10117 Berlin

E-Mail: info@company-move.de
Web: www.company-move.de

Gliederung

1. Gesundheitsmanagement

- 1) Beratung und Konzeption
- 2) CM Coach
- 3) BGM Mobil - Gesundheit vor Ort
- 4) Arbeitsplatzanalyse
- 5) Psychische Gefährdungsbeurteilung
- 6) Mitarbeiter/-innen Befragung
- 7) Multiplikatorenschulung
- 8) Azubiprogramm

Gliederung

2. Gesundheitstage

- 1) Herz & Stressanalyse - Cardioscan®
- 2) Körperanalyse - Bodyscan®
- 3) Vitalscreening mit Lungenfunktionstest
- 4) Rückencheck – Medi Mouse®
- 5) Beweglichkeitstest - mobee®fit
- 6) Stresstest – HRV Scan®
- 7) Rückenkraftmessung – EasyTorque®
- 8) Handkraftmessung
- 9) Gleichgewichtstest – Balance Check®
- 10) Functional Movement Screen
- 11) Wassertypentest
- 12) Smoothie Bike
- 13) Mobile Massage
- 14) Outdoor Gesundheitstag
- 15) Bewegungskurse
- 16) Entspannungskurse
- 17) Workshops für einen gesunden Alltag
- 18) Workshops zur Stressreduktion

Gliederung

3. BGM digital

- 1) Webinare
- 2) Mediathek - Videos on demand
- 3) Gesunder Monat digital
- 4) Ergonomie Paket
- 5) Meet your Expert
- 6) Digitaler Gesundheitstag
- 7) Digitale Mitarbeiter/-innen Befragung
- 8) Online Kurse
- 9) Handouts
- 10) Digitaler Adventskalender zum Thema Gesundheit

4. Teamevents

- 1) Adventure Walk
- 2) Reaktionswand - twall®
- 3) Carrera Bahn
- 4) VR-Erlebnis - ICAROS®
- 5) Mobile Kletterscheibe
- 6) Slackline
- 7) Gesundheitsquiz
- 8) Ergonomie Paket
- 9) Life – Cooking
- 10) Fröbelturm
- 11) Bierkastenrennen
- 12) Fußballdart



Gesundheitsmanagement

Beratung und Konzeption

Wir beraten Sie vollumfänglich zum **Betrieblichen Gesundheitsmanagement** und unterstützen Sie bei der Erfüllung Ihrer **Gesundheitsziele**. Vom einzelnen **Gesundheitstag** bis zum vollständigen **Gesundheitskonzept** für Ihr Unternehmen. Profitieren Sie von unserer mehr als 10-jährigen Erfahrung im Bereich Gesundheitsmanagement, insbesondere bei folgenden Themen:

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Arbeits- und Gesundheitsschutz
- Personalentwicklung

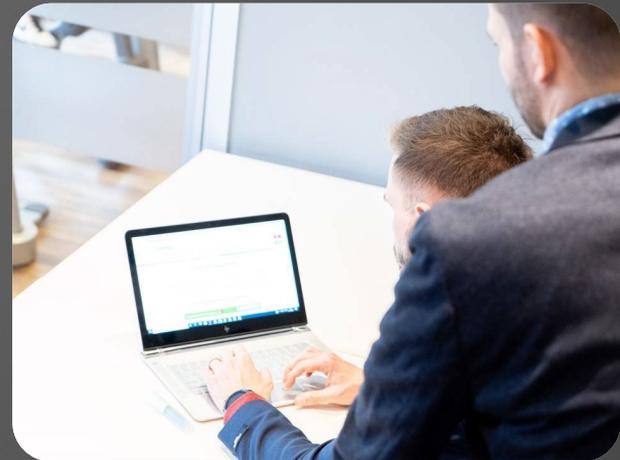


CM Coach



Der Einsatz des CM Coaches dient der Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeitenden auf **ganzheitlicher** Basis. Mögliche Inhalte: **Kurse, Workshops, Beratungen** und Weiteres.

- Planung und Durchführung von Gesundheitstagen und -aktionen
- Befragung der Mitarbeitenden mit anschließenden Lösungskonzepten
- Durchführung von Präventionskursen nach §20 und 20a SGB V
- Check-ups der Mitarbeitenden
- Gesundheitsvorträge/-workshops
- Arbeitsplatzanalysen und vieles mehr
- Durchgeführt von qualifiziertem, nach §20 SGB V zertifiziertem Personal



BGM Mobil – Gesundheit vor Ort

Sie haben keine Möglichkeit, Gesundheitsmaßnahmen wie Gesundheitstage in Ihren Räumlichkeiten umzusetzen? Dann haben wir für Sie die passende **Lösung: mobil, top ausgestattet und universell nutzbar**. Die komplett Ausstattung für Ihre gewünschten Gesundheitsmaßnahmen ist bereits mit an Bord.

- Beratungen
- Analysen
- Teamevents



Arbeitsplatzanalyse

Die Arbeitsplatzanalyse bietet die Möglichkeit zur **Bewertung des Arbeitsplatzes** und ermöglicht damit, **gezielte Verbesserungen** an den Arbeitsbedingungen vorzunehmen.

- **Planung:** Ablauf und Durchführung
- **Analyse:** Beobachtung und Messung nach ergonomischen Gesichtspunkten
- **Auswertung:** Detailliert Ergebnisse werden zur Verfügung gestellt
- **Mehrwert:** Verbesserungshinweise und Produktempfehlungen
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Psychische Gefährdungsbeurteilung

Die psychische Gefährdungsbeurteilung ist ein systematischer Prozess, bei dem die möglichen **psychischen Belastungen bei der Arbeit** untersucht werden. Sie beinhaltet die **Identifizierung von Risiken** und die Entwicklung von geeigneten **Maßnahmen zur Behebung**.

- Vorbereitung, Durchführung und Auswertung
- Durchführung entsprechend der GDA-Leitlinie
- Vorbereitung bis Auswertung mit qualifiziertem Personal
- Umsetzung geeigneter Maßnahmen im Anschluss



Mitarbeiter/-innen Befragung

Die Befragung dient dazu, **Meinungen und Einschätzungen** Ihrer Mitarbeitenden zu diversen Arbeitsschwerpunkten zu erfassen und **gewinnbringend auszuwerten**.

- **Zufriedenheitssteigerung, basierend auf fundiertem Feedback**
- **Planung, Durchführung, Analyse und Auswertung**
- **Individuelle Themenschwerpunkte**
- **Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal**



Multiplikatorenschulung

Die Multiplikatorenschulung ist eine Fortbildung von **betriebsinternen** Mitarbeitenden zu **Gesundheitsthemen**. Das dabei erworbene Wissen soll durch diese Personen an Kollegen/-innen weitergeben werden, um sie zum Thema Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.

- **Themen:** Bewegung, Aktive Pause, Motivation, Kommunikation
- **Nachbetreuung:** 6 Monate
- **Personenzahl:** Bis zu 20 Personen pro Gruppe
- **Nachhaltigkeit:** Erarbeitung eines individuellen Konzeptes
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal



Azubiprogramm

Für eine gesunde berufliche Zukunft ist ein entsprechender Start in das Berufsleben essentiell. Das Azubiprogramm hilft dabei, **Auszubildende für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren.**

- **Theorie- und Praxisveranstaltungen:** Über 3 Jahre verteilt
- **Veranstaltungen:** Workshops, Digitaler Escape Room, Sportfest und Weiteres
- **Gesundheitsthemen:** Ernährung, Bewegung, Entspannung, Sucht
- **Dauerhafte digitale Betreuung:** z. B. via E-Mail und Instagram.
- Eingesetztes Personal aus den Fachbereichen (§20 SGB V)



Obstklick per Mausklick

Unser Lieferservice für **frisches, saisonales Obst und Gemüse** direkt in Ihre Firma.

- **Gesunder Snack:** Vitaminreich, für alle zugänglich
- **Direkt vor Ort:** Lieferung bis in den Pausenraum
- **Individuelle Lieferfrequenz:** Wöchentlich, monatlich, einmalig
- **Regionaler Anbieter:** Obstmärkte aus der Umgebung





Gesundheitstage

Herz & Stressanalyse - Cardioscan®

„Ein Großteil der deutschen Bevölkerung leidet unter Stress!“

Der Cardioscan® zeigt eine **Momentaufnahme** des **aktuellen Herz-Kreislaufzustandes**. Die Messung erfolgt mittels vier Elektroden innerhalb von **2 Minuten**.

- **Ruhepuls:** Herzschläge pro Minute in Ruhe und Entspannung
- **Risiko-Check:** Auswertung des EKGs und dient als Risikoscreening
- **Stress-Check:** Aktuelle Stressbelastung durch Herzratenvariabilitätsanalyse
- **Fit-Level:** Auswertung des Fitnesszustandes des Herzens
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Körperanalyse - Bodyscan®



„Über 50% der deutschen Bevölkerung sind übergewichtig!“

Die **Analyse der Körperzusammensetzung** erfolgt durch die Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA – Messung) innerhalb von **30 Sekunden**.

- **BMI:** Verhältnis Körpergewicht zu Körpergröße
- **Muskelmasse:** Muskelanteil vom gesamten Körpergewicht
- **Fettmasse:** Fettanteil vom gesamten Körpergewicht
- **Körperwasser:** Gesamtanteil von Flüssigkeit im Körper
- **Zellfitnesswert:** Leistungsfähigkeit der Zellen
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Vitalscreening mit Lungenfunktionstest

„Jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet unter Bluthochdruck!“

Das Vitalscreening beinhaltet drei Messungen in denen vier wichtige **Vitalparameter** ermittelt werden. Anhand der Ergebnisse wird die **Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems** beurteilt.

- **Herzfrequenz:** Herzschläge pro Minute in Ruhe und Entspannung
- **Blutdruck:** Messung erfolgt am Oberarm
- **Sauerstoffsättigung:** Prozentualer Sauerstoffgehalt im Blut
- **Lungenfunktion:** Messung der Leistungsfähigkeit der Lunge
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Rückencheck - Medi Mouse®

„Rückenschmerzen durch Erkennen von Fehlstellungen der Wirbelsäule reduzieren!“

Die Medi Mouse® ist ein **funktionelles Wirbelsäulenscreening**, welches die **Rückengesundheit** und **Beweglichkeit** in drei alltagsrelevanten Ausgangsstellungen ermittelt.

- **Haltungsanalyse:** Körperhaltung im Alltag
- **Beweglichkeitsanalyse:** Ausmaß des möglichen Bewegungsumfangs
- **Belastungsanalyse:** Messung der Rückenstabilität
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Beweglichkeitstest – mobee® fit

„Schmerzen reduzieren durch das Erkennen von Dysbalancen und Mobilitätseinschränkungen!“

Der Beweglichkeitstest mobee® fit misst die **Mobilität relevanter Muskelgruppen** und erkennt **Asymmetrien und Defizite**.

- **RoM Score:** Das Bewegungsausmaß des Gelenkes
- **Symmetrie Score:** Seitenvergleich, Verhältnis rechts – links
- **Harmonie Score:** Mögliche Unterschiede innerhalb der Einzeltestes
- **Total Score:** Gesamtbewertung des Ergebnisses
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Stresstest - HRV Scan®

„Stress erhöht das Risiko für Herzerkrankungen!“

Der HRV Scan ermittelt das **aktuelle Stesslevel** und die Anpassungsfähigkeit auf Stress. Die Messung erfolgt durch einen Sensor am Ohr und dauert maximal **2 Minuten**.

- **Stresstest:** Aktuelle Stressbelastung durch Herzratenvariabilitätsanalyse
- **Vegetatives Nervensystem:** Zusammenspiel Sympathikus / Parasympathikus
- **Entspannung- und Anpassungsfähigkeit:** Effektivität der Atmung
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Rückenkraftmessung - EasyTorque®

„Rückenschmerzen durch Erkennen von muskulären Schwächen reduzieren!“

Der EasyTorque® ermittelt **muskulären Defizite** und **Dysbalancen** des Rückens unter Einbeziehung der kompletten Rumpfmuskulatur.

- **Messungen:** Unterer und oberer Rücken, Brust- und Bauchmuskulatur
- **Beurteilung:** Muskuläre Kraft nach Körperregion
- **Schmerz-Risikoermittlung:** Erkennung von Dysbalancen
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Handkraftmessung

„Eine mangelnde Handkraft kann auf Gebrechlichkeit und Krankheit hinweisen!“

Die Handkraftmessung ist ein diagnostisches Instrument, welches die **Funktionalität der Finger- und Handmuskulatur** überprüft.

- **Messungen:** rechts- und linksseitige Maximalkraftmessung
- **Beurteilung:** rechts – links Verhältnis
- **Risikoermittlung:** Erkennung von Dysbalancen und Defiziten
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Gleichgewichtstest - Balance Check®

„Gezieltes Gleichgewichtstraining kann das Sturzrisiko erheblich senken!“

Der Balance Check® ermittelt innerhalb einer Minute die Gleichgewichtsfähigkeit und kann Defizite der **Stabilität und Koordination** aufzeigen.

- **Messungen:** Gleichgewicht, intra- und intermuskuläre Koordination
- **Beurteilung:** Haltung, Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur
- **Training:** Haltemuskulatur wird spielerisch geschult
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Functional Movement Screen

„Ein Bewegungsdefizit kann Schmerzen verursachen!“

Der **Functional Movement Screen** (FMS) ist ein Tool zur Bestimmung der **Gelenkbeweglichkeit**, **Gelenkstabilität** und **Koordination**.

- **Schultertest:** Fähigkeit der Innen- und Außenrotation
- **Hüfttest:** Koordination, Mobilität und Stabilität von Knie und Hüfte
- **Ganzkörpertest:** Beweglichkeit von Hüfte, Schultern und Brustwirbelsäule
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Wassertypentest

„Zwei bis drei Liter Wasser sollte eine gesunde Person pro Tag trinken!“

Bei dem Wassertypentest wird mithilfe eines Fragebogens der **persönliche Wassertyp** und die idealen **Inhaltsstoffe** bestimmt.

- **Fragebogen:** Fünf persönliche Frageblöcke
- **Ergebnisse:** Fünf mögliche Wassertypen
- **Kostproben:** Ergebnisbasierte Verkostung möglich
- Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal



Smoothie Bike

Das Smoothie Bike vereint **Bewegung, gesunde Ernährung und Spaß**. Die Teilnehmenden können sich ihren eigenen Smoothie aktiv selbst herstellen.

- **Rezeptideen:** Rezepte zum Nachmachen für Zuhause
- **Gesunde Inhaltsstoffe:** Saisonales Obst, Gemüse und Gewürze
- **Bewegung:** Herz-Kreislauf-Aktivierung auf dem Fahrrad
- **Genuss:** Kostproben „to go“
- Allgemeine Ernährungsempfehlungen



Mobile Massage

Zur **Lockerung der Muskulatur** bringen wir die Mobile Massage direkt in Ihre Firma. Diese kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden.

- Direkter Entspannungseffekt
- Lockerung stark beanspruchter Bereiche
- Direkt am Arbeitsplatz möglich
- Professionelles Equipment
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal



Outdoor Gesundheitstag

Der Outdoor Gesundheitstag kombiniert **körperliche Betätigung mit theoretischem Input**. Auf einer **Strecke von 6 – 12 km** durchlaufen die Teilnehmenden verschiedene Gruppenaufgaben.

- **Teambuilding:** Randomisierte Gruppen mit max. 30 Personen
- **Wissensvermittlung:** Gruppenguide für Gesundheitsthemen
- **Gruppenaufgaben:** Geschicklichkeit / Kommunikation/ Zusammenarbeit
- **Fitness:** Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag
- Begleitet durch qualifiziertes Personal



Wir übernehmen die Organisation und Gestaltung des Tages. Für Sie entsteht dabei kein Arbeitsaufwand.

Bewegungskurse

„Bewegungsmangel steigert das Risiko von Muskel-Skelett- und Herz-Kreislaferkrankungen!“

Die Bewegungskurse dienen der **Aktivierung** des Herz-Kreislaufsystems, der **Schulung** korrekter Haltung und zum muskulären **Arbeitsausgleich**.

- **Aktive Pause:** Kurze Aktivierung stark belasteter Muskulatur
- **Rückenkurs:** Gezieltes Rückentraining mit Ausgleichsübungen
- **Pilates, Funktionales Training:** Gezieltes Muskeltraining
- **Faszientraining:** Kurs mit Faszienrollen zur Lockerung und Mobilisation
- **Tabata, HIIT:** Intervalltraining zur Ausdauerverbesserung
- **Laufkurs, Nordic Walking:** Ausdauerkurs an der frischen Luft
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal



Entspannungskurse

„Ein Großteil der deutschen Bevölkerung leidet unter Stress“

Die geführten Entspannungskurse helfen, innere Anspannungen abzubauen, **Entspannungstechniken zu erlernen** und die Muskulatur zu lockern.

- **Yoga:** Kurs zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur
- **Progressive Muskelrelaxation:** Entspannung durch gezielte Anspannung
- **Geführte Meditation:** Zum Beispiel in Form von Fantasiereisen
- **Autogenes Training:** Konzentrierte Selbstentspannung
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal



Workshops für einen gesunden Alltag

„*Wer Rastet der rostet!*“ Mit unseren interessanten Workshops zum Thema „Gesunder Alltag“ vermitteln wir die **Bedeutung von Ergonomie, Bewegung und Ernährung** für den Körper. Die Workshops können vor Ort, online oder auch hybrid stattfinden.

- „Ergonomie am Arbeitsplatz“
- „Rückengesundheit verbessern“
- „Auswirkungen von Bewegung auf unseren Körper“
- „Gesunde Ernährung – Wie geht das richtig?“
- „Ernährung in der Schichtarbeit | Ernährung im Außendienst“
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal



Workshops zur Stressreduktion

Ein Großteil der deutschen Bevölkerung leidet unter Stress. Deshalb vermitteln wir **aktiv, praktisch und verständlich** wertvolles Wissen zum **Thema Stressreduktion**. Die Workshops können vor Ort, online oder auch hybrid stattfinden.

- „Achtsamkeit und MBSR“ (Mindfulness Based Stress Reduction)
- „Zeit- und Stressmanagement“
- „Stressfrei führen“ (für Führungskräfte)
- „Einführung in das Thema Resilienz“
- „Gesunder Schlaf“
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal





BGM - digital

Webinare

Bei unsere Webinaren bringen wir Ihnen **gesundheitsrelevanten Themen praktisch, einfach und verständlich** näher. Eine thematische und zeitliche Anpassung ist individuell möglich.

- „Bewegung und Ergonomie“
- „Stressbewältigung und Entspannung“
- „Achtsamkeit und Resilienz“
- „Ernährung“
- „Glück“, „Führung“, „Schlaf“ und viele weitere
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal

Webinardauer: 30-70 min, weitere Themen auf Anfrage



Mediathek – Videos on demand



Unsere Mediathek „Videos on demand“ ist eine **Zusammenstellung von zahlreichen Videos** zu wichtigen Gesundheitsthemen.

- **Exklusiver Zugang** zur digitalen Mediathek
- **individueller Verfügbarkeitszeitraum**
- **Von überall abrufbar** z.B. aus dem Homeoffice
- **Eigener Zugang** über einen passwortgeschützten VIP-Bereich
- Inhalte von Gesundheitsfachkräften produziert und geprüft



Gesunder Monat digital

Der **Gesunde Monat digital** bietet **täglich** abwechslungsreiche und spannende **Gesundheitsimpulse** in Form von kurzen Videobotschaften für Ihre Mitarbeiter/-innen.

- **Überall abrufbar:** Büro, Homeoffice oder von unterwegs
- **Themen:** Bewegung | Ergonomie | Stressbewältigung | Entspannung | Achtsamkeit | Resilienz | Ernährung und viele weitere
- **Videodauer:** ca. 5 min pro Video
- **Inhalte:** Kombination aus Theorie und praktischen Übungen
- Von Gesundheitsfachkräften produziert und geprüft



Ergonomie Paket

Das Ergonomie Paket beinhaltet einen interaktiven Online-Vortrag zum Thema **ergonomisches Arbeiten (45 min)** und einen **Online Escape Room**. Bei diesem handelt es sich um eine spielerische Sensibilisierungsmaßnahme.

- **Perfekte Kombination** aus Wissensvermittlung, Teambuilding und Spaß
- **Erlertes Wissen anwenden** im Escape Room
- **Teams** mit max. 5 Personen
- **Testversion:** <https://www.brainrooms.de/play/companyMove/wXgcXZF2>
- **Handouts zum Thema**
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal

Gesamtdauer ca. 2 Stunden



Meet your Expert

In einem persönlichen und vertraulichen **One-on-One Online-Termin** beantworten unsere Gesundheitsexperten/-innen individuelle **Fragen zum Thema Gesundheit** und können dabei ganz auf die **persönliche Situation** eingehen.

Mögliche Themen:

- „Stressabbau“
- „Ernährung“ z.B. Gewichtreduktion
- „Ergonomie“
- „Verspannungen/Rückenschmerzen durch gezielte Übungen reduzieren“
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal



Digitaler Gesundheitstag

Der digitale Gesundheitstag bietet die Möglichkeit, **alle Mitarbeitenden zu erreichen** - auch im Homeoffice.

- **Verschiedene Webinare, Workshops, Kurse**
- **Meet-your-Expert (1:1-Coaching):** z. B. zum Thema Ernährung
- **Entspannungs- & Bewegungskurse, Aktive Pausen**
- **Rätselraum:** Zum Thema Ergonomie oder Ernährung
- **Ergänzend dazu digitale Handouts und der Zugang zur Mediathek**
- **Durchgeführt von qualifiziertem Personal**



Digitale Mitarbeiter/-innen Befragung

Die digitale Befragung dient dazu, **Meinungen und Einschätzungen** Ihrer Mitarbeitenden zu diversen Arbeitsschwerpunkten zu erfassen und **gewinnbringend auszuwerten**.

- **Zufriedenheitssteigerung basierend auf fundiertem Feedback**
- **Planung, Durchführung, Analyse und Auswertung**
- **Individuelle Themenschwerpunkte möglich**
- **Persönliche Auswertung / Empfehlungen durch qualifiziertes Personal**



Online - Bewegungskurse

„Bewegungsmangel steigert das Risiko von Muskel- Skelett -und Herz-Kreislaufferkrankungen!“

Die Online - Bewegungskurse dienen der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, der **Schulung korrekter Haltung** und zum **muskulären Arbeitsausgleich**.

- **Aktive Pause:** Kurze Aktivierung stark belasteter Muskulatur
- **Rückenkurs:** Gezieltes Rückentraining mit Ausgleichsübungen
- **Pilates, Funktionales Training:** Gezieltes Muskeltraining
- **Faszientraining:** Kurs mit Faszienrollen zur Lockerung und Mobilisation
- **Tabata, HIIT:** Intervalltraining zur Ausdauerverbesserung
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal



Online - Entspannungskurse

„Ein Großteil der deutschen Bevölkerung leidet unter Stress“

Die geführten Entspannungskurse helfen dabei, innere Anspannungen abzubauen, **Entspannungstechniken zu erlernen** und die Muskulatur zu lockern.

- **Yoga:** Kurs zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur
- **Progressive Muskelrelaxation:** Entspannung durch gezielte Anspannung
- **Geführte Meditation:** Zum Beispiel in Form von Fantasiereisen
- **Autogenes Training:** Konzentrierte Selbstentspannung
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal



Handouts

Wir liefern digitale Handouts **zu allen wichtigen Gesundheitsthemen**. Sie können diese ganz einfach – **periodisch oder auf Anfrage** an Ihre Mitarbeiter/-innen verteilen. Sie enthalten wichtige Informationen und Leitlinien zur Gesundheitsförderung.

Gesundheitsthemen:

- „Ergonomie“
- „Aktive Pause“
- „Achtsamkeit“
- „Gesunde Ernährung“
- „Infektionsprävention“
- Ihr Wunschthema



Digitaler Adventskalender

Der digitale Adventskalender bietet **24 Videobotschaften zum Thema Gesundheit** – für jeden Tag der Vorweihnachtszeit eine.

- **Themen:** Bewegung | Ergonomie | Stressbewältigung | Entspannung | Achtsamkeit | Resilienz | Ernährung
- **Videodauer:** ca. 5 min pro Video
- **Inhalte:** Kombination aus Theorie und praktischen Übungen
- Von Gesundheitsfachkräften produziert und geprüft





Teamevents

Adventure Walk

Der Adventure Walk ist ein **Gesundheitstag** der etwas anderen Art. Er kombiniert körperliche Betätigung mit theoretischem Input. Auf einer Strecke von **6-12 km** durchlaufen die Teilnehmenden verschiedene **Gruppenaufgaben**.

- **Teambuilding:** Randomisierte Gruppen mit max. 30 Personen
- **Wissensvermittlung:** CM Guide für Gesundheitsthemen
- **Gruppenaufgaben:** Geschicklichkeit / Kommunikation / Zusammenarbeit
- **Fitness:** Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag
- Begleitet von qualifiziertem Personal



Wir übernehmen die Organisation und Gestaltung des Tages. Für Sie entsteht dabei kein Arbeitsaufwand.

Reaktionswand - twall® PLUS D4

An der twall® können nicht nur **Reaktionsgeschwindigkeit** und peripheres Sehen, sondern auch Gedächtnis und logisches Denken getestet und trainiert werden.

- **Reaktionstest:** 60 Sekunden
- **Aktivität:** Schnelle Richtungsänderungen
- **Spaß:** Mehrere Spielformen
- **Challenge:** Duelle sind möglich
- **Optional:** Auswertung über Bestenliste



Carrera Bahn

Die **fahrradbetriebene Carrera Bahn** bringt Schwung in Ihren Gesundheitstag, egal ob indoor oder outdoor. Die Rennautos werden durch das Treten in die Fahrradpedale angetrieben.

- **Geschicklichkeit:** Schnelles Beschleunigen und Bremsen hält das Auto auf Kurs
- **Aktivität:** Herz-Kreislauf-Aktivierung auf dem Fahrrad
- **Challenge:** Sei schneller als die anderen
- **Optional:** Auswertung über Bestenliste



VR-Erlebnis – ICAROS®

Der ICAROS® vereint **Virtual Reality und Fitness**. Durch Gewichtsverlagerung kann man sich frei in den virtuellen Welten fliegend, tauchend oder fahrend fortbewegen.

- **VR Brille:** Virtuelle Realität erleben
- **Aktivität:** Training der Balance, Rumpfstabilität und Körperspannung
- **Abwechslung:** Eine Vielzahl von Welten sind verfügbar
- **Spaß für alle:** Zuschauende können die Reise auf einem Bildschirm mitverfolgen



Mobile Kletterscheibe

Die mobile Kletterscheibe ist mit ergonomischen Klettergriffen bestückt. Durch die **individuelle Steuerung** wird die Anforderung optimal an das „Kletterkönnen“ der Person angepasst.

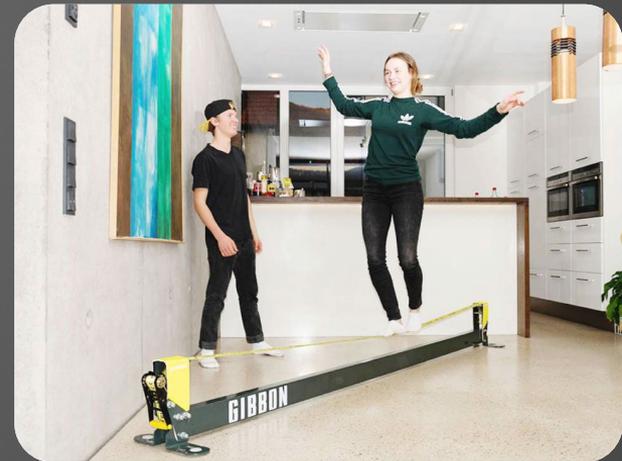
- **Gefahrloses Klettern:** Geringe Kletterhöhe und Weichbodenmatte
- **Drehung:** Rechts- und Linksdrehung in verschiedenen Geschwindigkeiten
- **Neigung:** Einstellbarer Neigungswinkel
- **Aktivierung:** Rücken-, Greif-, Aufrichtungsmuskulatur
- Betreut von qualifiziertem Personal



Slackline

Unter Slackline versteht man das Balancieren auf einem speziell gefertigten Band, welches zwischen zwei festen Punkten gespannt ist. Ein **sportliches Highlight** auf jedem Aktionstag!

- **Geschicklichkeit:** Balance halten
- **Aktivierung:** Tiefen- und Stabilisierungsmuskulatur
- **Challenge:** Wer hält sich am längsten auf der Slackline
- **Optional:** Auswertung über Bestenliste



Gesundheitsquiz

Beim Gesundheitsquiz treten Teams in Kleingruppen gegeneinander an und testen ihr Gesundheitswissen zu den Themen: **Bewegung, Ergonomie, Ernährung, Stress, Entspannung und Sucht.**

- **Wissensvermittlung:** Spielerisches Lernen
- **Teambuilding:** Steigerung des Gruppenzusammenhaltes
- **Challenge:** Die meisten Punkte gewinnen
- **Optional:** Auswertung über Bestenliste
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal



Ergonomie Paket

Das Ergonomie Paket beinhaltet einen interaktiven Vortrag zum Thema **ergonomisches Arbeiten (45 min)** und einen **Online Escape Room**. Bei diesem handelt es sich um eine spielerische Sensibilisierungsmaßnahme.

- **Perfekte Kombination** aus Wissensvermittlung, Teambuilding und Spaß
- **Erlertes Wissen anwenden** im Escape Room
- **Teams** bis max. 5 Personen
- **Testversion:** <https://www.brainrooms.de/play/companyMove/wXgcXZF2>
- **Handouts zum Thema**
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal

Gesamtdauer ca. 2 Stunden



Life Cooking

Gemeinsam mit unseren Ernährungsfachkräften wird in Kleingruppen eine **gesunde Mahlzeit** zubereitet und anschließend verzehrt - **digital oder direkt bei Ihnen vor Ort!**

- **Vermittlung** von ernährungswissenschaftlichen Basics
- **praktische Umsetzung** im Alltag steht im Fokus
- **Gesundes Essen** im Anschluss
- **Tipps und Tricks** von erfahrenen Ernährungsfachkräften
- Durchgeführt von qualifiziertem Personal

Dauer: 60-180 min



Fröbelturm

Der Fröbelturm ist eine Geschicklichkeitsaufgabe, welche den **Teamgeist**, die **Feinmotorik** und das **strategische Denken** fördert.

- **Ziel:** Die Holzbausteine zu einem hohen Turm zu stapeln
- **Förderung:** Kommunikation innerhalb des Teams
- **Challenge:** Der höchste Turm gewinnt
- **Optional:** Auswertung über Bestenliste
- **Personenzahl:** bis zu 24 Personen



Bierkastenrennen

Beim Bierkastenrennen geht es darum, sich als **Team** so schnell wie möglich über eine bestimmte **Distanz mit begrenzten Materialien** fortzubewegen.

- **Planung:** Entwicklung einer Teamstrategie in kürzester Zeit
- **Challenge:** Das schnellste Team gewinnt
- **Kommunikation:** In der Wettbewerbssituation
- **Förderung:** Geschicklichkeit und Koordination
- **Teamstärkung:** Spaßfaktor garantiert



Fußballdart

Beim Fußballdart werden die üblichen **Fußball- und Dartfähigkeiten** kombiniert und in drei Versuchen Klett-Fußbälle gegen eine riesige, aufblasbare Dartscheibe geschossen.

- **Geschicklichkeit:** Mit dem Ball möglichst genau zielen
- **Aktivität:** Fußkoordination
- **Challenge:** Die meisten Punkte gewinnen
- **Optional:** Auswertung über Bestenliste





Weitere Workshopthemen

Workshops – Bewegung & Ergonomie

Aktiv, praktisch und verständlich: Mit unseren interessanten Workshops vermitteln wir gesundheitsrelevante Themen - vor Ort, online oder auch hybrid.

- Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz
- Auswirkungen von Bewegung auf unseren Körper
- Heben & Tragen ohne Schaden
- Das Programm zur Osteoporose Prophylaxe
- Schlaganfall- & Herzinfarktprävention: kardiovaskuläre Erkrankungen vorbeugen
- Fitness für die Hände
- Kognitives Training – Fitness fürs Gehirn
- Tipps und Tricks für Schichtarbeiter
- Gesund im Home-Office: Wie arbeite ich auch zu Hause ergonomisch korrekt.
- Gesund im Home-Office: Den Geist beruhigen, lerne von der Arbeit „abzuschalten“
- Praktische Übungen für Gesundes Sehen im Office und Homeoffice

Workshops – Stressbewältigung & Entspannung

Aktiv, praktisch und verständlich: Mit unseren interessanten Workshops vermitteln wir gesundheitsrelevante Themen - vor Ort, online oder auch hybrid.

- Einführung in das Thema Stressmanagement
- Lebenssouveränität entwickeln & lernen
- Wie verbessere ich mein Zeitmanagement?
- Gesunde Atmung und Besinnungstermine
- Wie erreiche ich eine gute Work-Life-Balance?
- Achtsamkeit – die Championsleague im Stressmanagement
- Alltagstaugliche Lösungen, um Stress abzubauen
- Die eigenen Gedanken und Gefühle lenken
- Verspannungen lösen
- Stress kann süchtig machen – wie stoppe ich die Stresssucht?
- Vielredner, Nörgler, Pessimisten – Umgang mit schwierigen Charakteren

Workshops – Achtsamkeit

Aktiv, praktisch und verständlich: Mit unseren interessanten Workshops vermitteln wir gesundheitsrelevante Themen - vor Ort, online oder auch hybrid.

- Einführung in das Thema Achtsamkeit
- Die 6 Sinne der Wahrnehmung entdecken
- Für eine positive Grundeinstellung
- So stoppe ich den Grübeltornado
- Gesunde Atmung ist die Basis für eine gute Gesundheit
- Die eigene Intuition erforschen
- Ein ruhiger Geist ist die Grundlage für kluge Entscheidungen
- Wie kann ich Ängste loslassen
- Negative Gedanken stoppen
- Achtsam Führen
- Achtsam Essen
- Persönliche Ziele finden und visualisieren
- Selbstmitgefühl lernen und Selbstwertgefühl steigern
- Mehr Glücksgefühl im Arbeitsalltag

Workshops – Resilienz

Aktiv, praktisch und verständlich: Mit unseren interessanten Workshops vermitteln wir gesundheitsrelevante Themen - vor Ort, online oder auch hybrid.

- Einführung in das Thema Resilienz
- Gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Basis
- Die eigene Schlafqualität verbessern
- Gutes Time-Management praktizieren, Besinnungstermine einplanen
- Wie erreiche ich eine ausgewogene Work-Life-Balance?
- Gesunde Atmung ist ein effektives Stressmanagement-Tool
- Eine positive Grundeinstellung trainieren, Lebenssouveränität entwickeln
- Mit Achtsamkeit die Kontrolle über die eigenen Gedanken gewinnen
- Ein gesundes soziales Umfeld aufbauen
- Akzeptanz ist der Schlüssel

Workshops – Ernährung

Aktiv, praktisch und verständlich: Mit unseren interessanten Workshops vermitteln wir gesundheitsrelevante Themen - vor Ort, online oder auch hybrid.

- Leistungsfähig im Berufsalltag | Brain- & Anti-Stress-Food
- Der Kopf isst mit – Zusammenspiel von Ernährung und Gehirn
- Vegan essen – klug kombinieren & ergänzen
- Klimafreundliche & nachhaltige Ernährung
- Convenience Food und gesundes Essen to go
- Ernährung für den Darm und Probiotika
- Ernährungsgrundlagen und -mythen
- Ernährungsbildung in Kitas & Schulen
- Ernährung im Sport
- Achtsam Essen
- Gesunde Ernährung für ein starkes Immunsystem
- Ernährung im Home Office | Ernährung in der Schichtarbeit | Ernährung im Außendienst

Workshops – Glück

Aktiv, praktisch und verständlich: Mit unseren interessanten Workshops vermitteln wir gesundheitsrelevante Themen - vor Ort, online oder auch hybrid.

- Akzeptanz und Achtsamkeit für mehr Glück
- Dinge loslassen, Motivation und Energie freisetzen
- Glück in der Konsum- und Leistungsgesellschaft finden
- Social-Media-Detox
- Eigene Ziele erkennen und visualisieren



Workshops – Schlaf

Aktiv, praktisch und verständlich: Mit unseren interessanten Workshops vermitteln wir gesundheitsrelevante Themen - vor Ort, online oder auch hybrid.

- Gesunder Schlaf - Die eigene Schlafqualität zu verbessern
- Wie beruhige ich Emotionen und finde (zurück) in den Schlaf?
- Einfluss von Informationsflut und digitalen Medien auf die Schlafqualität
- Gesunde Atmung für einen besseren Schlaf



Workshops – Führung

Aktiv, praktisch und verständlich: Mit unseren interessanten Workshops vermitteln wir gesundheitsrelevante Themen - vor Ort, online oder auch hybrid.

- Für Führungskräfte: Führung gestresster Mitarbeiter (Analyse und Handlungsempfehlungen)
- Mindful Leadership – Achtsame Chefs sind bessere Chefs
- Stress lass nach – Gesunde führen besser!
- Mit BGM auf der Erfolgsspur (Herausforderungen demographischer Entwicklungen)
- Kluge Entscheidungen treffen – die eigene Intuition nutzen



Workshops – Pflege

Aktiv, praktisch und verständlich: Mit unseren interessanten Workshops vermitteln wir gesundheitsrelevante Themen - vor Ort, online oder auch hybrid.

- Wer pflegt die Pflegekräfte?
- Ernährung in der Schichtarbeit
- Stressbewältigung im Pflegealltag

