

## **Gesundheitsmanagement & Gesundheitsförderung**



Gesundheit bildet die wichtigste Ressource in unserem Leben, sowohl im Alltag als auch im Beruf. Wir helfen Ihnen dabei Ihre Wünsche und Ziele im Hinblick auf die Stärkung von Ressourcen und der Prävention von Erkrankungen umzusetzen und entwickeln individuelle Lösungsstrategien und Unterstützungsmöglichkeiten. Immer mehr Unternehmen erkennen, dass die Gesundheit der Mitarbeiter ebenso wichtig ist wie die Produktivität und der betriebswirtschaftliche Erfolg. Die Investition in die Gesundheit lohnt sich also, sowohl für die Unternehmen als auch für deren Mitarbeiter.

*Interventionen - Nachhaltige Wissensvermittlung in Theorie und Praxis*

*Training zur Stärkung physischer und psychischer Ressourcen:*

- ▶ Ausdauer- und Kraftausdauertraining
- ▶ Körperstabilisations-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining
- ▶ Integration von kurzen Bewegungspausen in den Arbeitsalltag
- ▶ Training zur Prävention arbeitsbedingter Überlastungen
- ▶ Stressmanagement und Kognitionstraining

*Ergonomische Beratung:*

- ▶ Rückenschule für Freizeit und Beruf
- ▶ Richtig Heben und Tragen - Alltags- und arbeitsrelevante Korrekturen
- ▶ Bildschirmarbeitsplatz
- ▶ Optimierung arbeitsplatz- und tätigkeitsspezifischer Körperhaltungen und -bewegungen
- ▶ Individuelle Konzepterstellung für Unternehmen und Betriebe im Bereich BGM und BGF

*Diagnostikmöglichkeiten - Ist-Zustands-Analysen*

- ▶ Anthropometrie und Körperzusammensetzung
- ▶ Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule

- ▶ Ausdauerleistungs- (Ergometrien), Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit
- ▶ Aktivitätstracking in Freizeit und Beruf
- ▶ Kognitive Leistungsfähigkeit und Arbeitsgedächtnis
- ▶ Arbeitsplatzanalysen und darauf bezogene Handlungsempfehlungen
- ▶ Identifizierung von verhältnis- und verhaltenspräventiven Potentialen

Hervorzuheben ist unsere Expertise in der Planung und Realisierung ganzheitlicher Interventionen im Setting privater u öffentlicher Betriebe zur Stärkung von individuellen Ressourcen bzw. zur Senkung gesundheitsrelevanter Belastungen u Risikofaktoren.

Für Privatpersonen bieten wir im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention zudem individuelle Lösungsstrategien u Unterstützungsmöglichkeiten an.

Die aufgeführten Interventionen und Diagnostikmöglichkeiten können sowohl einzeln als auch in verschiedenen Kombination gebucht werden. Wir werden Sie gern bei der Zusammenstellung Ihres individuellen Programms beraten. Ein Angebot für Einz oder Paketpreise wird auf Anfrage für Sie erstellt.