



# Betriebsgesundheitstag

Miteinander Möglichkeiten  
aktiver Gesundheitsförderung entdecken



## Modulschwerpunkte

Die nachstehenden Kürzel beschreiben die in den jeweiligen Modulen gesetzten thematischen Schwerpunkte:



Körperliche Gesundheit



Psychische Gesundheit



Soziale Gesundheit

## Module

### Wie fit bin ich?

- a) 2km-Gehtest zur Beurteilung der gesundheitsbezogenen Herzkreislauf-Leistungsfähigkeit
- b) Beurteilung des Faktors „body composition“  
(je nach Setting mittels BMI + Taille-Hüft-Quotient oder Infrarot-Körperfettmessung)

### Ernährung anders betrachtet

- Warum es die „ideale Ernährung für alle“ nicht gibt
- Dimensionen der Ernährung
- Interaktives Erfahren ernährungsrelevanter Zusammenhänge im Rahmen eines Mehr-Stationen-Betriebs
- Die kalorische Gleichung als Bindeglied zwischen Bewegung und Ernährung
- Reflexion individueller Ess- und Trinkgewohnheiten

### Functional training

- Ganzheitliches, gelenksschonendes und stabilisierendes Körpertraining, bei dem effiziente, alltagsähnliche Bewegungen ausgeführt werden
- funktionelle Übungen optimieren die Bewegungsabläufe, verbessern damit die Leistungsfähigkeit und verringern zudem die Verletzungsgefahr, da auch die Koordination der Muskeln trainiert wird
- Ziel dabei ist es, den Körper für Alltag und Sport fit zu machen

### Leben im Gleichgewicht

- Welche Faktoren beeinflussen maßgeblich unser Wohlbefinden?
- Wie kann es gelingen, berufliche und private Anforderungen, eigene und fremde Interessen, persönliche Ziele und Bedürfnisse gut miteinander in Einklang zu bringen?
- „Meine Lebensrollen“ – Sichtbarmachen konkreter Ansatzpunkte zur Steigerung des psychosozialen Wohlbefindens

### Abenteuer ICH (und die Anderen)

- Unser persönliches „mind-set“ und seine Bedeutung für Wahrnehmung und Verhalten
- „Wie wir ticken“ – Kurztest zur Reflexion individueller Verhaltenstendenzen
- Individuelle Unterschiede als Ressourcen sehen und wie Kommunikation mit Kollegen und Kolleginnen besser gelingen kann

## In Schwung bleiben K

„Wer rastet, der rostet!“ – Dieses Sprichwort beschreibt treffend die Funktionsweise unserer Gelenke. Um sie zu „schmieren“, braucht es nämlich ein Mindestmaß an Bewegung und zwar in gelenksgerechter Form. Wer das verabsäumt, riskiert mittel- und langfristig Probleme am Bewegungsapparat.

- Funktionell-anatomische Grundlagen
- Gelenksmobilisation und Lösen von Verspannungen durch Schwingen und Kreisen
- einfache Übungen zur Steigerung unserer Gelenksbeweglichkeit

## Resilienz: Die Kraft der Stehauf-Menschen P

- Das Geheimnis der „Stehauf-Menschen“ – was resiliente Persönlichkeiten von nicht-resilienten unterscheidet
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Kurztest – Mein individuelles Resilienzprofil
- meine aktuelle berufliche Situation durch die „Resilienzbrille“ betrachtet
- Ansatzpunkte für effektives Resilienztraining

## Timeout – biologisches Alter K P S

- Fragen zum persönlichen „Lebensbogen“:
  - WO? – In welchem Lebensabschnitt befindet sich mich zurzeit?
  - WOHER? – Was hat meinen bisherigen Lebensweg geprägt?
  - WOHIN? – Ziele, Vision, vor mir Liegendes
  - WOZU? – Sinnerleben und seine Bedeutung in Beruf und Freizeit
  - WIE? – Wie ist meine aktuelle physische/geistige/emotionale Befindlichkeit?
- Biologisches versus kalendarisches Alter
- Kurztest zur Bestimmung des aktuellen biologischen Alters

## Faszientraining K

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen, zu denen Gelenkkapseln, Bänder und Sehnen gehören. Sind diese verklebt, können Bewegungseinschränkungen bis hin zu Schmerzen die Folge sein. Der Workshop gibt Einblick in dieses faszinierende Netzwerk unseres Körpers.

- Wissenswertes zum Thema „Faszien“
- Faszientraining im Alltag
- „Stretch like a cat“ – fasiales Dehnen

## Balance halten K

- Die TeilnehmerInnen lernen viele im Alltag gut anwendbare Übungen kennen, mit denen sie ihr Balancegefühl trainieren.
- Koordinations- und Gleichgewichtsparcours mit praktischen Übungen
- Balance-Check: Computerbasierter Kurztest zur Beurteilung der individuellen Gleichgewichtsfähigkeit (Testdauer: ca. 1 min.; die TeilnehmerInnen erhalten in Form eines Computerausdrucks ihr persönliches Testergebnis)

## Organisatorisches/Ablauf

Der nachfolgende Zeitplan zeigt den möglichen Ablauf einer Veranstaltung mit 4 Stationen (3 davon im Parallelbetrieb, die vierte im Plenum – Stationsdauer 75 Minuten). Diese Designvariante ist beispielsweise für bis zu 50 Personen geeignet.

Zeit ↓	Station →	1) Wie fit bin ich?	2) Functional training	3) Leben im Gleichgewicht
09.00 – 09.15 Plenar		Begrüßung, Organisatorisches, Gruppeneinteilung		
09.15 – 10.30 Stationsbetrieb		Gruppe ROT	Gruppe BLAU	Gruppe GRÜN
10.30 – 10.45		Pause		
10.45 – 12.00 Stationsbetrieb		Gruppe BLAU	Gruppe GRÜN	Gruppe ROT
12.00 – 13.00		Mittagspause		
13.00 – 14.15 Stationsbetrieb		Gruppe GRÜN	Gruppe ROT	Gruppe BLAU
14.15 – 14.30		Pause		
14.30 – 16.00 Plenar		4) Abenteuer ICH		
16.00 – 16.15		Pause		
16.15 – 17.00 Plenar		Ausgabe und Erklärung der Testergebnisse Grundlagen für gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauftraining		