



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
- Gelenkmobilisation und Lösen von Verspannungen durch Schwingen und Kreisen
- einfache Übungen zur Steigerung unserer Gelenkbeweglichkeit

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 befinde ich 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“ – fasziales 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			