



Betriebliche Gesundheitsförderung

Ihr Gesundheitspartner in Mitteldeutschland



Referenzauszug



Unsere Philosophie

Deine Laufschule – Mehr als nur Laufen!

Seit 2015 bewegen wir Firmen und ihre Mitarbeiter!

Wir bringen gesundheitsfördernde Verhaltensweisen ins Bewusstsein der Mitarbeiter und zeigen Möglichkeiten einer nachhaltigen Aktivierung auf.

Das bedeutet, dass wir Gesundheitstage (Screenings) organisieren und diese mit Wissensvermittlung (Vorträge) und weiterführenden Maßnahmen (zertifizierte Sportangebote) verknüpfen.

Unser Team aus erfahrenen Sportwissenschaftlern und Trainern arbeitet außerdem eng mit unseren qualifizierten Netzwerkpartnern zusammen, in dem Gesundheits- und Ernährungswissenschaftler sowie Fachärzte und Physiotherapeuten organisiert sind.

Wir beraten Sie fachkundig zu Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und unterstützen Sie kompetent bei der Durchführung.

Ihr Steffen Peters und Jan Erdmenger

Deine Laufschule Leipzig GbR

Rückertstraße 4

04157 Leipzig

www.deine-laufschule.de | info@deine-laufschule.de | 0172 86 87 88 1

Rundum Sorglos Paket

Organisation

Wir übernehmen die komplette Planung und Durchführung Ihrer Gesundheitstage. Von der Anmeldung über unsere Online-Registrierung bis zur Zielerreichung. Wir planen gemeinsam mit Ihnen die passende Kombination aus Screenings, Wissensvermittlung und Motivationsangeboten.



Online-Registrierung

Vertrauen sie uns Ihr komplettes Anmeldeverfahren für Ihre Veranstaltungen oder Ihre Gesundheitstage an und Sie haben wieder Zeit, sich um die wichtige Aufgaben zu kümmern. Sie werden, wie alle unsere Kunden, begeistert sein!



Komplettorganisation von A - Z

Inhaltsverzeichnis

Gesundheitstag	6-7
Fuß-Check	8
Rückenstyler	9
Der Menschliche TÜV	10-11
Ernährungsberatung	12
Event-Aktivierung	13
Angebote rund um´s Rad	14-15
Führung und Kommunikation	16
Azubi Day	17
Zertifizierte Präventionskurse	18-19
Arbeitsmedizinische Leistungen	20
Zusatzleistungen	21
Druckdienstleistungen	22

Wegweiser zu Ihrer Veranstaltung

Gesundheitstag

Screenings

Fuß-Check, Bewegungstest, Rückencheck, Augentest, Körpervermessung, Lungenfunktionstest, Balance Check®, Bodyscan®, Cardioscan®, Easy-Torque®, HRV Scan®, MediMouse®, Schlafqualitätsmessung, 4D Rückenscan u.v.m.



Workshops

In kleinen Gruppen werden interessante Themen sowohl theoretisch als auch praktisch vorgestellt. Ein ideales Tool zum Kennenlernen ausgewählter Angebote.



Innovativ und Individuell

Gesundheitstag

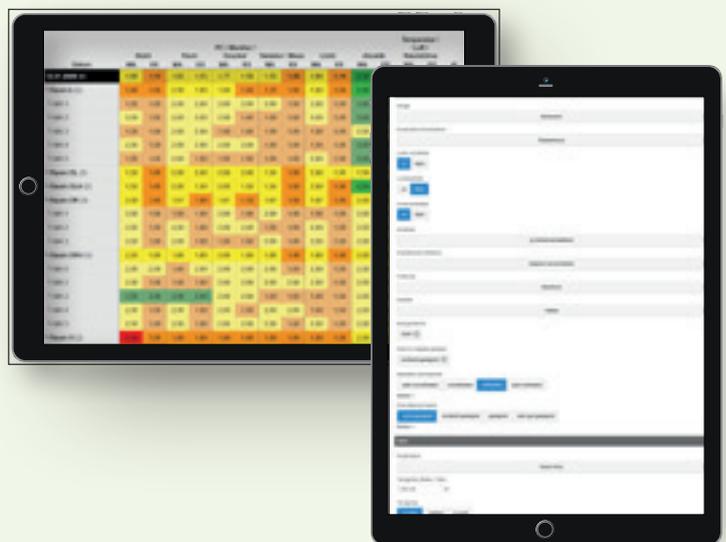
Vorträge

Gesundes Führen, Arbeitsplatzergonomie, Gesunde Ernährung, Fußgesundheit, Einstieg ins Laufen, gesunde und effiziente Lauftechnik, Rückengesundheit, Life Kinetik u.v.m.



Arbeitsplatzanalyse

Noch nie war die Erfassung von Arbeitsplatzparametern individueller, schneller und skalierbarer. Denn bereits bevor wir Ihr Unternehmen verlassen, haben Sie die wichtigsten Analysedaten bereits zur Auswertung vorliegen!



Qualitativ und Nachhaltig

Fuß-Check

Highlight

Der Fuß-Check

In diesem Modul führen wir eine statische und dynamische Fußdruckmessung mit Hilfe von RSScan Fußdruckmeßplatten (Medizingerät) durch. Folgende Merkmale werden u.a. analysiert:

- Dynamische Abrollbewegung
- Beinachse, Fußform/-größe und Fußfehlstellungen
- Druckverteilung und Belastungsspitzen

Dabei erhalten Ihre Mitarbeiter folgende Empfehlungen zu:

- Schuhgröße und Passform
- Individuellen Fußübungen
- Sport-, Freizeit- und Arbeitsschutzschuhen
- Komforteinlegesohlen und baumustergeprüften Einlagen



Wer kümmert sich um die Füße der Mitarbeiter?

Wir tun dies seit über 20 Jahren!

Rückenstyler

Heben, Halten, Tragen

Exklusives, effektives, alltagsnahes, flexibles und natürliches Trainings- und Analysesystem. Es werden arbeitsplatztypische Defizite erkannt, insbesondere des Rückens. Die Kraftwerte alltäglicher Bewegungen (z.B. Heben, Halten, Tragen, Ziehen, Drücken und Schieben) werden dabei in verschiedenen Positionen gemessen und mit Referenzwerten verglichen.

Egal ob Kleinunternehmen oder DAX-Konzern, durch die freie Skalierbarkeit unserer Systeme, können wir Ihre Anforderungen jederzeit und überall erfüllen. Damit sind Messungen von über 100 Mitarbeitern pro Tag möglich.



Individuelle und alltagsnahe Kraftanalysen

Der Menschliche TÜV

Der Vital-Test-Tag

In diesem Modul führen wir eine umfassende Analyse der Körperzusammensetzung und eine auf ihre Werte abgestimmte anonyme Gesundheitsberatung durch.

Dabei erfahren Ihre Mitarbeiter:

- wie sie aktiv ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden verbessern können.
- welche Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die Krankenkasse bestehen
- wo sie in Arbeits- oder Wohnortnähe Präventionsangebote nach §20 SGB V kostengünstig nutzen können.



***In Zusammenarbeit mit dem
Privatinstitut für gesunde Ernährung
und Bewegung e.V.***

Der Menschliche TÜV

Ihre Vorteile

- Für den Vital-Test verlässt jeder Mitarbeiter seinen Arbeitsplatz für nur 10 Minuten.
- Die Analyse erfolgt in nur 60 Sekunden über die Waden (ohne Entkleiden oder Blutentnahme).
- Durch die individuelle Auswertung und Beratung ist der Vital-Test ein konkreter Anstoß, den persönlichen Lebensstil hinsichtlich Ernährung und Bewegung zu überdenken.
- Bei Interesse können wir bei Krankenkassen anfragen, ob eine Kostenübernahme möglich ist.



Werte des Vital-Tests

Biologisches Körper-Alter
Muskuläre Dysbalancen
Eiweißgehalt der Muskeln

Körperfett inkl. viszeralen Fett
Gesamtwasserhaushalt
Mineralgehalt der Knochen

Ernährungsberatung

Ernährungsberatung

Ihre Mitarbeiter haben die Möglichkeit, sich von unseren Ernährungswissenschaftlern individuell beraten zu lassen. Ein Highlight sind immer wieder Gruppenkurse mit gemeinsamer Zubereitung von gesunden Mahlzeiten.



Smoothie Bike

Mit dem Smoothie Bike mixen sich die Mitarbeiter ihre gesunden Drinks selbst und erhalten gleichzeitig wichtige Ernährungstipps von unseren Experten.



Weil Ernährung und Wissen so wichtig sind!

Event-Aktivierung

Laufbiathlon

Das freudbetonte Team-Event für Ihre Mitarbeiter mit Laserschussanlage. Der sportliche Ehrgeiz der Mitarbeiter wird hiermit geweckt (inkl. Rangliste und Urkundenservice).



Carrera Bahn

Die durch Muskelkraft angetriebene Carrera Bahn ist der Garant für gute Stimmung zu Ihrer Firmenveranstaltung. Egal ob Sommerfest oder Teambuildingmaßnahme.



***Bewegung macht Spaß und fördert
die Kommunikation Ihrer Mitarbeiter!***

Angebote rund um´s Rad

Radergonomie

Wir vermessen Ihre Mitarbeiter von Kopf bis Fuß und werten die Daten gemeinsam aus, um den richtigen Radtyp mit Rahmengröße und Sattelleinstellung zu empfehlen.



Fahrsicherheitstraining

Sicherheitstraining für E-Biker und Non E-Bike Fahrer. Ein Kurs dauert 90 min und 8-10 Mitarbeiter können die richtige Brems- und Kurventechnik erlernen.



Angebote rund um´s Job-Bike

Angebote rund um´s Rad

Radwerkstatt

Wir kommen mit unserer Mobilten Radwerkstatt in Ihre Firma und bringen die Räder der Mitarbeiter während der Arbeitszeit auf Vordermann.



Bike-Show

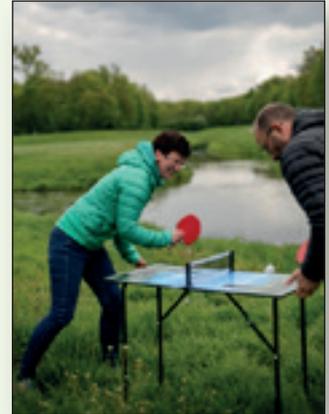
Wir bieten Ihnen eine einzigartige Freestyle Trial Show mit Einbindung der Zuschauer. Dauer der Show variabel zusammenstellbar



***Sicherheit und Action
für Ihre Mitarbeiter!***

Seminare und Trainings

- Gesunde Führung
- Gesund (digital) kommunizieren
- Kernkompetenzen in digitalen Arbeitswelten
- Teambildung und -entwicklung in Bewegung
- Führungs-/Kommunikationstrainings individuell



Beratung und Begleitung

- Veränderung gesund gestalten
- Führung und Kommunikation in Change-Projekten
- Akzeptanz für Veränderungen entwickeln
- Moderation von Kick-off und Informationsevents
- Erfolge von Veränderungen messen und kommunizieren



***Die Herausforderungen der Zukunft
gesund gestalten.***

Azubi Day

Möchten Sie Ihre Auszubildenden von Beginn an begeistern? Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Auszubildenden das Unternehmen weiterempfehlen? Legen Sie Wert auf eine partnerschaftliche und gesunde Zusammenarbeit mit Ihren künftigen Fachkräften?

Wir gestalten Ihren individuellen AZUBI-DAY

Egal ob Begrüßung der Azubis, Kommunikation im Unternehmen oder Gesundheit in der Ausbildung. Mit unseren maßgeschneiderten AZUBI-DAYS investieren Sie in die Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens, die Zufriedenheit der Auszubildenden und die Anerkennung als moderner Ausbildungsbetrieb.

Wählen Sie aus:

AZUBI – WELCOME – DAY

AZUBI – COMMUNICATION – DAY

AZUBI – ACTION – DAY

AZUBI – HEALTHLIFE – DAY



Sie möchten erfahren, was hinter den Angeboten steckt? Wir beraten Sie zu Ihren individuellen Wünschen und organisieren Ihre komplette Veranstaltung.

Die Auszubildenden von heute sind die Fach- und Führungskräfte von morgen!

Zertifizierte Sportkurse

Zertifizierte Präventionskurse

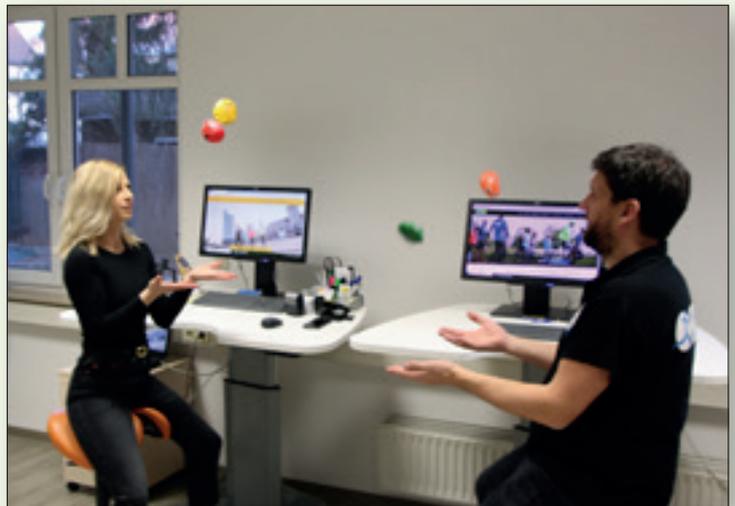
Laufkurse

Vom absoluten Anfänger bis zum Laufprofi haben wir verschiedene Angebote. Bis zu 15 Kollegen werden in 10 Einheiten durch ausgebildete Lauftrainer begleitet.



Life Kinetik

Gehirntraining mit Bewegung zur Verbesserung der Konzentration und zur Stressminderung. Ein Kurs mit bis zu 15 Kollegen ist möglich.

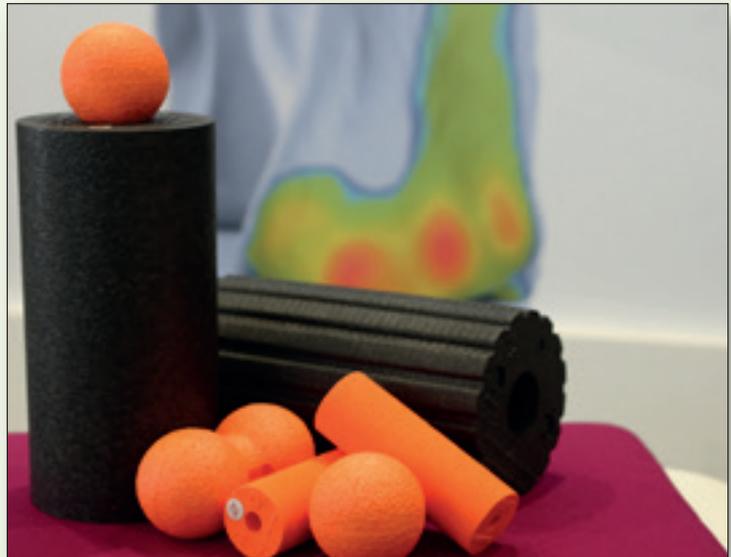


ZPP - Zertifizierte Kurse laut SGB V / §20

Zertifizierte Präventionskurse

Faszienkurse

Die Faszien (Bindegewebe) haben vielerlei Aufgaben und Funktion. So kann ein ganzheitliches Faszientraining muskuläre Dysbalancen vermindern, Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern.



Krafttraining

Mit diesem funktionellen Ganzkörpertraining werden Ihren Kollegen in 10 Einheiten verschiedene Übungen und Trainingsmethoden beigebracht.



ZPP - Zertifizierte Kurse laut SGB V / §20

Arbeitsmedizinische Leistungen



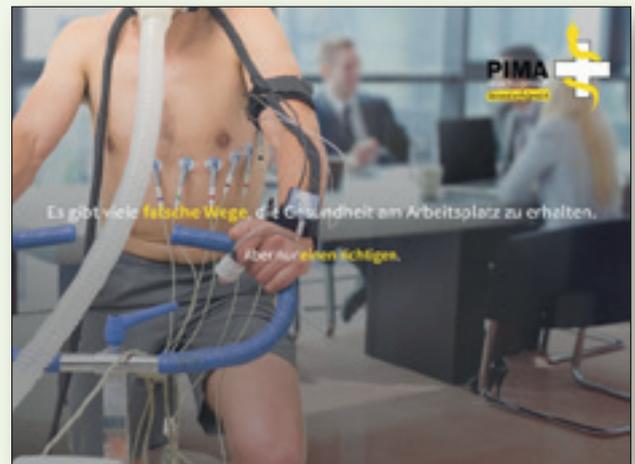
Arbeitsmedizinische Betreuung

Nach DGUV Vorschrift 2 übernehmen wir die gesamte arbeitsmedizinische Betreuung von ASA-Sitzungen über Begehungen, sowie alle arbeitsmedizinischen Fragestellungen über unsere Betriebsmediziner.



Vorsorgeuntersuchungen

Auch außerhalb der arbeitsmedizinischen Betreuung bieten wir alle gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen der arbeitsmedizinischen Vorsorgeverordnung (ArbMedVV) an, um ihre Mitarbeiter exzellent im Arbeitsalltag zu schützen.



Arbeitsschutz

Pflicht für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

Zusatzleistungen

Ernährungsworkshops

Wir organisieren Workshops und Vorträge rund um die gesunde Ernährung und gehen dabei auf Ihre individuellen Ansprüche und Wünsche ein. Entscheiden Sie sich zum Beispiel für Lehrküchen, Lebensmittel-Teststrecken oder Verkostungen.



Ergonomische Beratung

Als Präventivmaßnahme zum Thema Rückengesundheit haben Ihre Mitarbeiter die Möglichkeit, sich den Bildschirmarbeitsplatz individuell einrichten zu lassen. Außerdem können Schulungen mit Tipps und Tricks zur Ergonomie, z.B. in den Bereichen Verwaltung, Handel und Produktion organisiert werden.



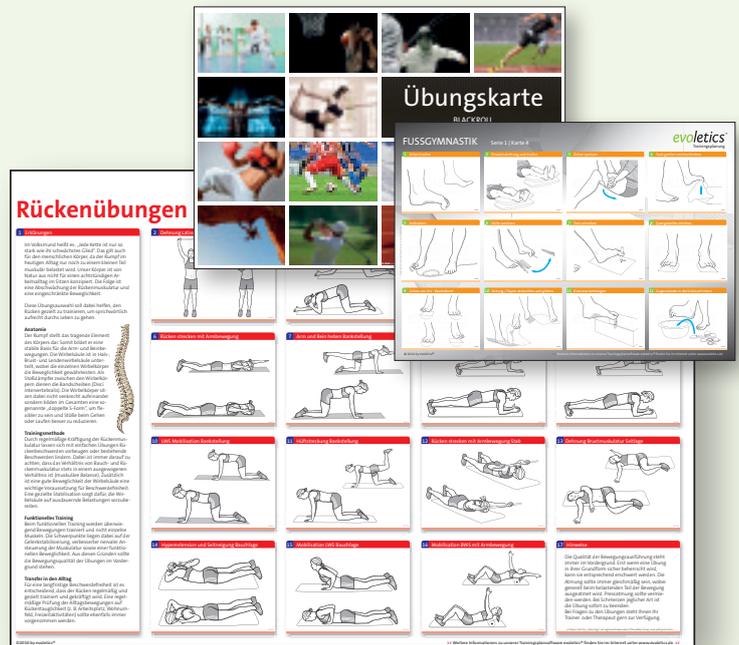
***In Zusammenarbeit mit der
PIMA Health Group***

Druckdienstleistungen

POWERED BY
evoletics[®]
Trainingsplanung

Übungskarten

Sie benötigen für Ihre Mitarbeiter geeignete Bewegungsanleitungen? Bei uns erhalten Sie alles komplett individuell auf Ihre Anforderungen abgestimmt. Vom Kleinformat in Großauflage bis zum individuellen Großformatdruck für Ihren Bewegungsraum.



Übung der Woche

Mitarbeiter-spezifische Bewegungsprogramme in Ihrem Intranet oder auf jeder beliebigen Website Ihres Unternehmens. Administriert durch Ihre Gesundheitsmanager, Multiplikatoren oder mit Hilfe unseres Know-Hows.



100 % Individualität

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes or a journal entry.

Ihr Kompetenzteam



**DEINE
LAUFSCHULE**

www.deine-laufschule.de

Mehr als nur Laufen!

evoletics[®]
Trainingsplanung

 **PIGEB e.V.**
Privatinstitut für gesunde Ernährung und Bewegung

 **PIMA**
HEALTH GROUP


Susann Köhler
Beratung in Bewegung