DEINE LAUFSCHULE
www.deine-laufschule.de

Betriebliche Gesundheitsförderung

Ihr Gesundheitspartner in Mitteldeutschland

Referenzauszug

thyssenkrupp

HTWK Leipzig

BMW Werk Leipzig

Allianz

ontras Gastransport GmbH

LANDESTALSPERREN VERWALTUNG SACHSEN

komsa DIE BESSERE VERBINDUNG

CHEMNITZ STADT DER MODERNE

PORSCHE

TECHNISCHE UNIVERSITÄT CHEMNITZ

MEYER BURGER

HELMHOLTZ ZENTRUM FÜR UMWELTFORSCHUNG UFZ

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Unsere Philosophie

Deine Laufschule – Mehr als nur Laufen!

Seit 2015 bewegen wir Firmen und ihre Mitarbeiter!
Wir bringen 365 Tage im Jahr gesundheitsfördernde Verhaltensweisen ins Bewusstsein der Mitarbeiter und zeigen Möglichkeiten einer nachhaltigen Aktivierung auf.

Das bedeutet, dass wir digitale, hybride oder Präsenz-Gesundheitstage mit einer Vielzahl an Screenings organisieren können und diese mit Wissensvermittlung (Vorträge, Workshops, Podiumsdiskussionen) sowie 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

Inhaltsverzeichnis

Präsenz-Gesundheitstag 6-7
Digitaler Gesundheitstag 8
Better Work and Life 9
Fuß-Check 10
Funktioneller Bewegungstest 11
Der Menschliche Vital-Test 12
Stress und Schlafqualität 13
Rückenstyler 14
4D Rückenscan 15
Unterstützende Leistungen. 16-17
Angebote rund um´s Rad 18-19
Führung und Kommunikation 20
Azubi Day 21
Ernährung 22-23
Event-Aktivierung. 24-25
Zertifizierte Sportkurse 26-27
Life Kinetik 28
Starter-Sets. 29
Arbeitsmedizinische Leistungen. 30

BGF - Wegweiser

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Rundum Sorglos Paket

Organisation

Wir übernehmen die komplette Planung und Durchführung Ihrer Gesundheitstage, ***365 Tage*** im Jahr! Von der Anmeldung über unsere Online-Registrierung bis zur Zielerreichung. Wir planen gemeinsam mit Ihnen die passende Kombination aus Screenings, Wissensvermittlung und Motivationsangeboten.

Online-BGM-Tools

Vertrauen Sie uns Ihr komplettes Anmeldeverfahren für Ihre Veranstaltungen oder Ihre Gesundheitstage an. Lassen Sie Ihre Mitarbeiter für die bevorzugten Module voten und holen Sie anschließend deren Online-Feedback für eine bestmögliche Auswertung ein.

Hier geht es zum

Muster-Gesundheitstag

Präsenz-Gesundheitstag

Screenings

Die verschiedenen Screenings dienen der Ermittlung des Ist-Zustands und bilden somit die Grundlage für weiterführende Gesundheitsmaßnahmen - basierend auf den inviduellen Ergebnissen!

Schnupperkurse

Nutzen Sie und Ihre Mitarbeiter die Möglichkeit, einen oder mehrere Schnupperkurse zu erleben. Wir stellen Ihnen zertifizierte Trainer zur Verfügung und lassen Sie in interessanten Sportkursen einen ersten Einblick gewinnen.

Individuelle Kombinationsmöglichkeiten

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Präsenz-Gesundheitstag

Workshops

In kleinen Gruppen werden interessante Themen mit begrenzter Zeitdauer sowohl theoretisch als auch praktisch durchgeführt. Ein moderiertes und ideales Tool zum Kennenlernen ausgewählter Angebote.

Vorträge

Unsere Referenten geben gern ihr Fachwissen zu den Themen: Gesundes Führen, Arbeitsplatz-ergonomie, Gesunde Ernährung, Fußgesundheit, Einstieg ins Laufen, gesunde und effiziente Lauftechnik, Faszientraining, Rückengesundheit, Life Kinetik und viele mehr an Sie und Ihre Kollegen weiter!

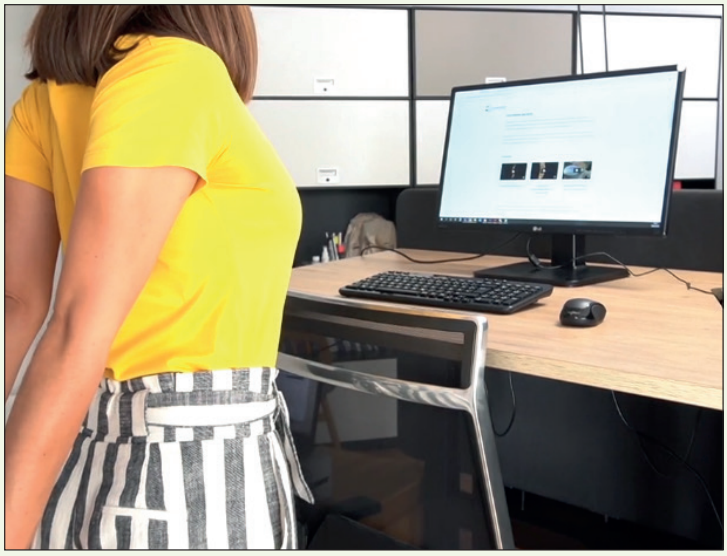
Gebündeltes Gesundheitswissen vorgestellt!

Gesundheitstag 2.0

Ab ins digitale Zeitalter

movement 24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Digitaler Gesundheitstag
Kombinieren Sie aus über 50 Varianten Ihre bevorzugten Onlinemodule aus verschiedenen Themenbereichen und starten Sie vom virtuellen Informationsstand zu den digitalen Themenräumen. Eine flexible Anpassung der Inhalte ist möglich!



Hybrider Gesundheitstag
Eine Symbiose aus digitalem Gesundheitstag und Präsenz-Veranstaltung mit klassischen Face to Face Screenings. Diese werden durch Online Vorträge, Webinare, Podiumsdiskussionen und Workshops perfekt ergänzt.

Hier geht es zum

Digitaler Gesundheitstag

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Digitale Betreuung - 24/7/365

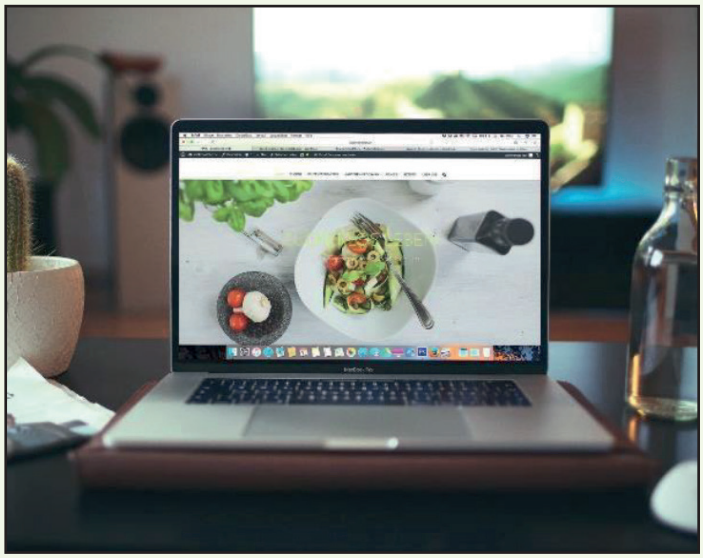
movement 24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

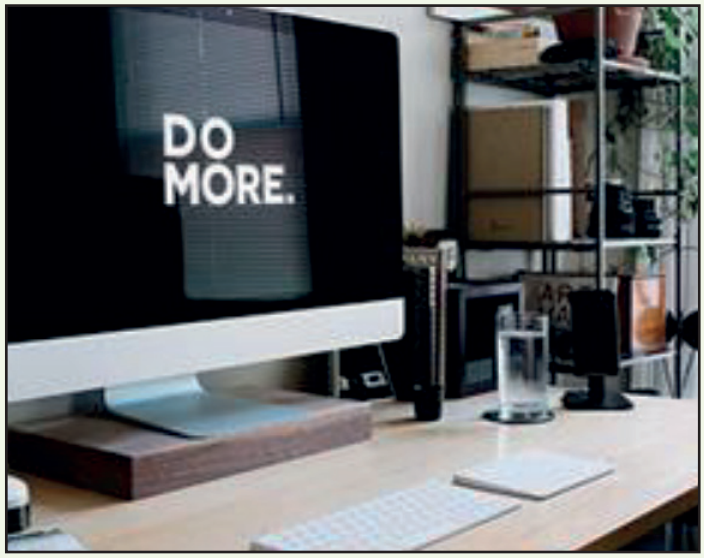
Better Work and Life

Das Online-Tool Better Homeoffice bietet Ihren Mitarbeitern ***365*** Tage im Jahr Zugang zu spannenden Artikeln, Videos und Experteninterviews zu wichtigen Themen der Gesundheitsförderung.

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter, sodass sie auch im Homeoffice produktiv, gesund, energiegeladen und fokussiert bleiben.

- Unternehmensspezifische Version mit eigener URL und Firmenlogo.
- Wir stellen die komplette technische Infrastruktur sowie alle notwendigen Kommunikationsvorlagen.
- Deutsche und Englische Version verfügbar.





Hier geht es zu

Better Work and Life

Passwort: better_laufschule

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!

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Funktioneller Bewegungstest

Bewegungstest
Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität sind unerlässlich im Beruf, im Sport und in der Freizeit. Erkennen Sie in wenigen Minuten Schwächen im Bewegungsapparat und daraus resultierende ineffiziente Bewegungsmuster. Das aus 7 Übungen bestehende standardisierte Testverfahren überprüft die wichtigsten konditionellen Fähigkeiten und erfasst potenzielle Verletzungsrisiken. Daraus resultierende Trainingsempfehlungen helfen den Mitarbeitern bei der Primärprävention und der Verletzungsvorbeugung.

Gesunde Bewegung fördern

Der Menschliche Vital-Test

PIGEB e.V.
Privatinstitut für gesunde Ernährung und Bewegung

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.

Ihre Vorteile

- Für den menschlichen Vital-Test verlässt jeder Mitarbeiter seinen Arbeitsplatz für nur zehn Minuten.
- Durch die individuelle Auswertung und Beratung führt der Vital-Test zu einem konkreten Denkanstoß, den persönlichen Lebensstil hinsichtlich Ernährung und Bewegung zu überdenken.

Werte des Vital-Tests

Biologisches Körper-Alter
Muskuläre Dysbalancen
Eiweißgehalt der Muskeln
Körperfett inkl. viszeralen Fett
Gesamtwasserhaushalt
Mineralgehalt der Knochen

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Stress und Schlafqualität

Clue medical

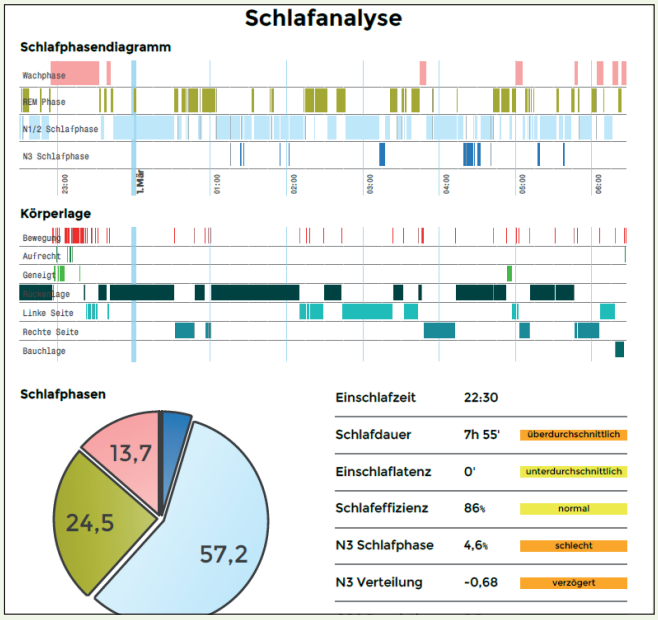
Messung der Herzfunktionen mittels EKG innerhalb von 2 Minuten!

- Arbeitet Ihr Herz richtig?
- Wie hoch ist das persönliche Stresslevel und ist ein Burnout wahrscheinlich?

Schlafqualität

Lösen Sie das Rätsel Ihrer Schlafstörungen. Eine 72 stündige, technisch unterstützte Schlafanalyse mittels EKG gibt Ihnen Aufschluss über Schlafphasen, Schlafeffizienz und Schlafqualität.

- Datenbasierte und personalisierte Handlungsempfehlungen



Unsere Anti-Stress Strategie

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

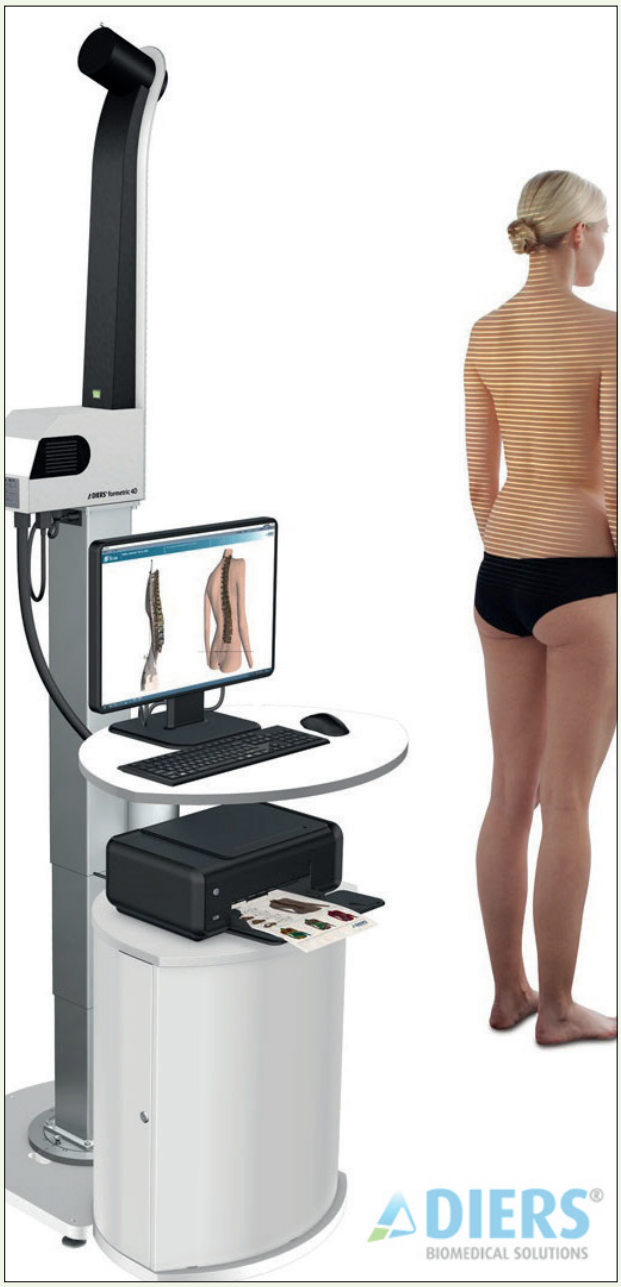
Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

4D Rückenscan

Highlight

Vermessung des Rückens
Eine Computersoftware analysiert die Linienkrümmung und generiert ein dreidimensionales Abbild der Oberfläche, gleichsam eines virtuellem Gipsabdruck.

- Objektive und quantitative Analyse der Körperstatik und -haltung, Skoliosen und allen Formen von Wirbelsäulendeformitäten.
- Sofortige Auswertung mit Bewertungsmaßstab, daraus resultierende Handlungsempfehlungen und Trainingsplanung.
- Schnell, berührungslos und exakt wie ein Röntgenbild.



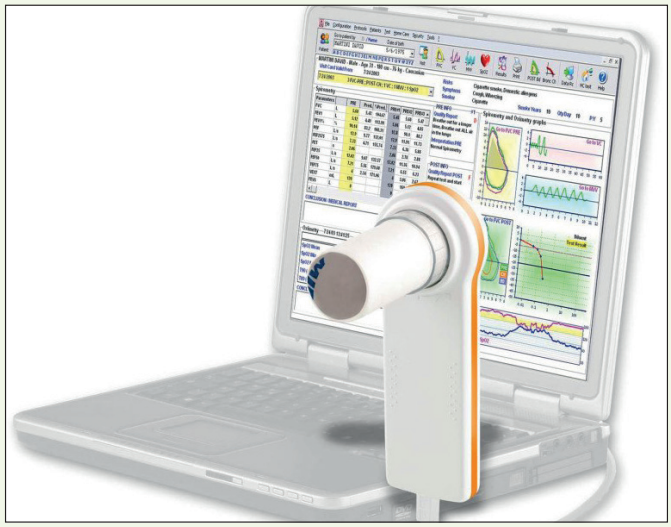
Ganzheitliche und strahlungsfreie Wirbelsäulenvermessung

Screenings

Unterstützende Leistungen

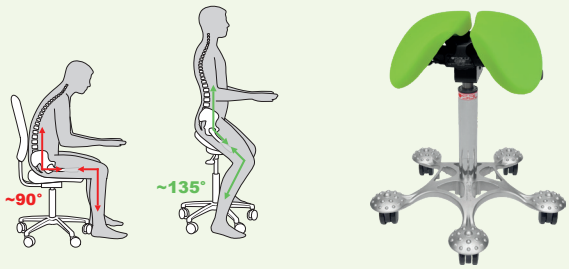
Lungenfunktionstest

Eine komplette Atemwegs-Analyse mit COPD- und Asthma-Screening. Sie erhalten Ihre persönliche Lungenaltersschätzung. Durch den Einsatz von Einwegturbinen garantieren wir höchste Hygienestandards!



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.



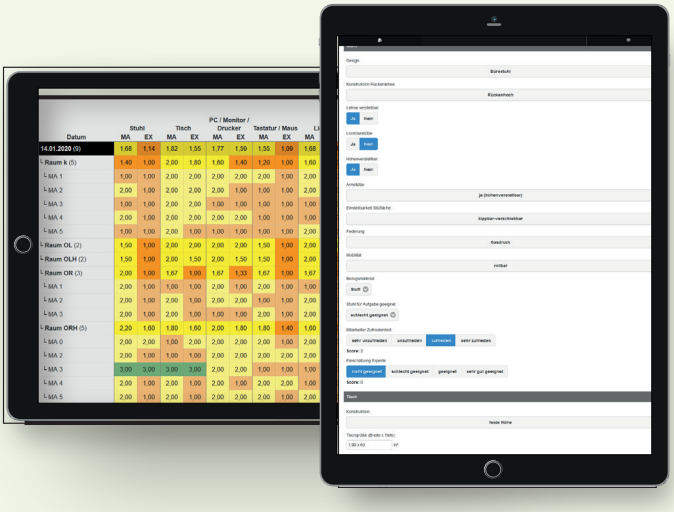
Sitzen ist das neue Rauchen!

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Digitale Analysen

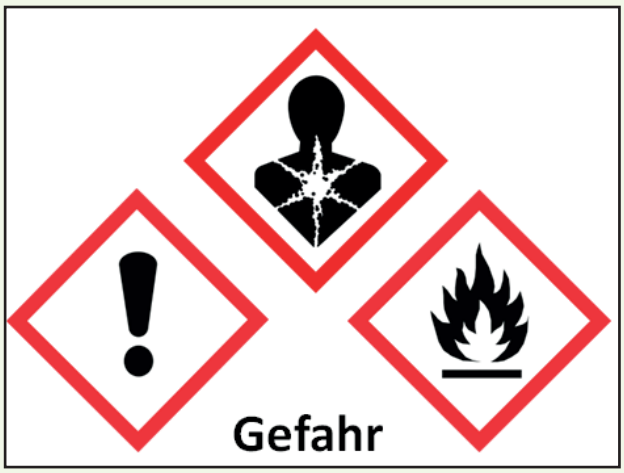
Arbeitsplatzanalyse

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!



Gefährdungsbeurteilung

Lassen Sie von uns prüfen, welche relevanten Gefahren und Sicherheitslücken es für Sie und Ihre Mitarbeiter vor Ort gibt. Angepasst ans Unternehmen, werden die wichtigsten Themengebiete zusammengefasst und analysiert. Ihr Vorteil: Kein Papierkrieg durch clevere Software und sofortiger Auswertung!

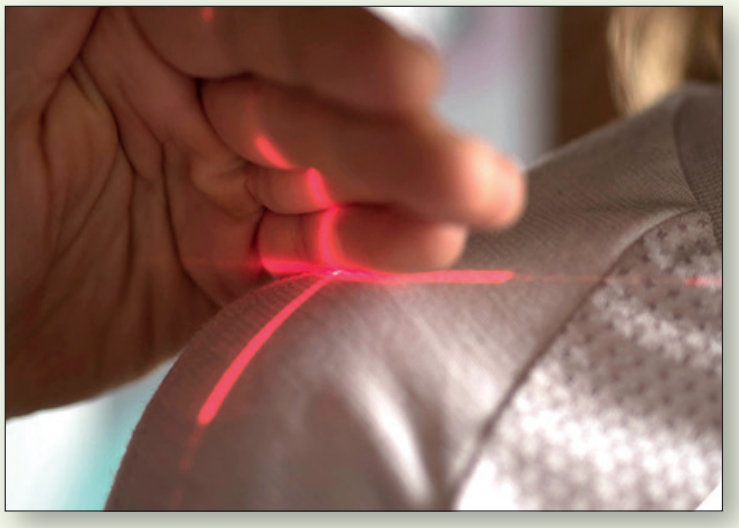


Schnelle und effiziente Analysen

Angebote rund um`s Rad

Fahrrad Diagnostik

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



IPN - Fahrradergometer
Welche gesundheitlichen Risiken gibt es hinsichtlich des Herz-Kreislauf-Systems? Wie gut ist Ihre Grundlagenausdauer? Der 20-minütige Ausdauertest auf dem Radergometer bietet Ihnen und Ihren Mitarbeitern eine wissenschaftlich exakte Auswertung.

Optimieren Sie sich und Ihr Fahrrad

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Sicherheit für Ihre Mitarbeiter

Radwerkstatt
Fahrrad Check-Up inkl. Überprüfung und Reparaturen der Schaltung, Bremsen und Reifen. Wir stellen gängige Ersatz- und Verschleißteile bei Bedarf bereit! Die Räder werden während der Arbeitszeit Ihrer Mitarbeiter auf Vordermann gebracht.

Fahrsicherheitstraining
Sicherheitstraining für E-Biker und Non E-Bike Fahrer. Ein Kurs dauert 90 Minuten und 8-10 Mitarbeiter können die richtige Brems- und Kurventechnik erlernen. Gern binden wir das Training in eine Radtour ein.

Perfekt kombinierbar mit dem Smoothie Bike und der Carrera Bahn für einen Fahrrad - Gesundheitstag!

Gesunde Führung

Führung und Kommunikation

Susann Köhler
Beratung in Bewegung

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.

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

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!

Ernährungsberatung

Smoothie Bike

Mit dem Smoothie Bike mixen sich die Mitarbeiter ihre gesunden Drinks selbst und erhalten gleichzeitig wichtige Ernährungstipps von unseren Experten. Wir erstellen und verteilen hochwertige Rezeptkarten von den besten Smoothies.

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.

Weil Ernährung und Wissen so wichtig sind!

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Ernährungskurs

PIGEB e.V.
Privatinstitut für gesunde Ernährung und Bewegung

Mission Wunschgewicht
Ein von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifizierter Kurs und bis zu 100% von den Krankenkassen erstattungsfähig nach §20 SGB V.

- Ebenfalls als IKT-basiertes, digital angepasstes Online-Selbst-Lernprogramm auf Basis ernährungs-wissenschaftlicher Erkenntnisse.
- Innerhalb von 8 Wochen gehen Sie die ersten Schritte in Richtung Ihres persönlichen Wunschgewichts.
- Einfach und nachhaltig, ohne Hunger, ohne Chemie!

MISSION
WUNSCHGEWICHT

Die perfekte Ergänzung zum menschlichen Vital-Test!

Aktion und Motivation

Event-Aktivierung

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

ICAROS
Fitness kombiniert mit virtueller Realität! Ein maximal motivierendes Ganzkörpertraining gegen Bewegungsmüdigkeit. Durch Gewichtsverlagerung in der Stützposition steuern Sie z.B. Ihr Raumschiff in der virtuellen Realität.

Mit neuesten Technologien die maximale Bewegungsvielfalt erleben.

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Event-Aktivierung

Laufbiathlon

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

Sportstation

Spielekonsole des Sports als Laufwettbewerb mit Spaß und Motivation zu körperlicher Aktivität!
Die moderne Lichtsensor-technologie macht ein Reaktionstraining, Slalomlauf oder eine Geschwindigkeits-messung möglich.

Bewegung macht Spaß und fördert die Kommunikation Ihrer Mitarbeiter!

Zertifizierte Sportkurse

Zertifizierte Präventionskurse

Laufkurse
Vom absoluten Anfänger bis zum Hobbyläufer haben wir verschiedene Angebote. Bis zu 15 Kollegen werden in 10 Einheiten durch ausgebildete Lauftrainer mit Hilfe strukturierter Trainingspläne und funktionellen Übungen begleitet.

Nordic Walking
Wirkungsvolles Ganzkörper-Training für alle Altersgruppen. Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und des Stützapparates. Gelenkschonendes Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining.

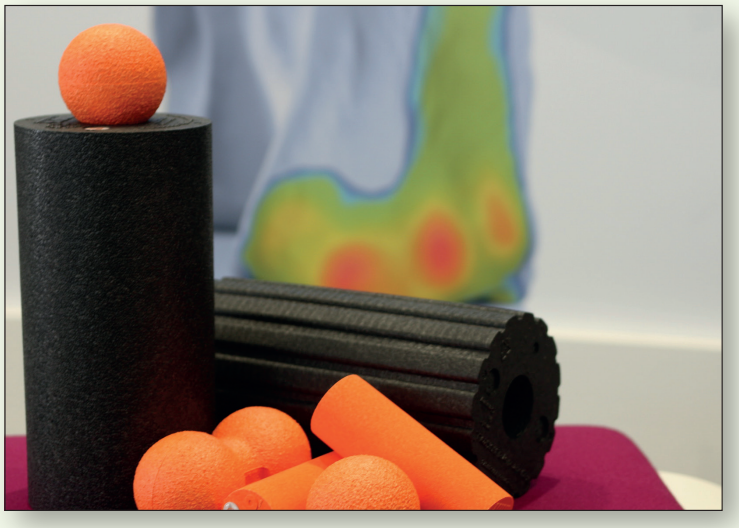
ZPP - Zertifizierte Kurse laut SGB V / §20

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

Zertifizierte Präventionskurse

Faszienkurse

Die Faszien (Bindegwebe) 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 zur individuellen Gesundheitsförderung beigebracht.

ZPP - Zertifizierte Kurse laut SGB V / §20

Life Kinetik

Life Kinetik

Gehirntraining mit Bewegung zur Stressminderung. Die Verbesserung der Fähigkeiten Kognition, Koordination und visuelle Wahrnehmung werden Dir helfen, Deine individuellen Aufgaben besser zu bewältigen!

Life Kinetik - Sehtest

Der 20 - minütige Sehtest von Life Kinetik gibt Aufschluss über die optische Sinneswahrnehmung. Augenbeweglichkeit, Scharfstellung und räumliches Sehen stehen im Fokus. Ergänzt durch individuelle Übungen zur langfristigen Verbesserung der persönlichen Sehleistung.

Bewegung macht Hirn

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

100% Individualität

Starter-Sets

Erreichen Sie jeden Mitarbeiter und sensibilisieren Sie zum Thema Gesundheit in allen Facetten. Bestehend aus unternehmensspezifischen Logo auf kleinem Stoffbeutel, mit verschiedensten Inhalten zum Thema Bewegung, Ernährung, Regeneration uvm. Gestalten Sie Ihre individuelle Grußkarte und bestücken Sie themenspezifisch die Sets mit einem Mix aus Faszienball, Theraband, Trinkflasche, Miniband, Lunchbox, Fitness-Würfel, personalisiertem Booklet, **Übungskarten** und mehr! Geeignete Bewegungsanleitungen können komplett individuell an Ihre Anforderungen abgestimmt werden.

In Zusammenarbeit mit evoletics

Arbeitsmedizinische Leistungen

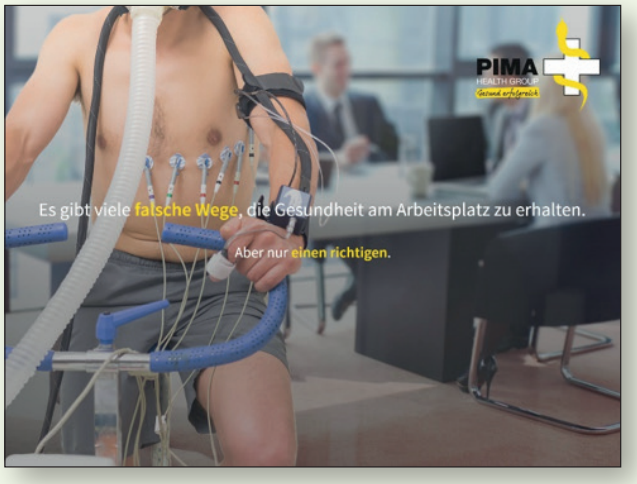
PIMA HEALTH GROUP

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 Vorsorgeversordnung (ArbMedVV) an, um Ihre Mitarbeiter exzellent im Arbeitsalltag zu schützen.



In Zusammenarbeit mit der PIMA Health Group

Für Fragen +49 (0)172 86 87 88 1 · info@deine-laufschule.de
www.deine-laufschule.de

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