



DEINE
LAUF SCHULE

www.deine-laufschule.de



**Betriebliche
Gesundheitsförderung**

Inhaltsverzeichnis

Präsenz-Gesundheitstag	6-7
Gesundheitstag 2.0	8-9
Fuß-Check	10
4D Rückenscan	11
Rückenstyler	12
Backtensior	13
FMS-Test	14
Vitaltest	15
Lungenfunktionstest	16
Life Kinetik Sehtest	17
clue medical	18
Risiko-Komplexanalyse	19
Rad-Körpervermessung	20
IPN-Fahrradergometer.	21
mesana	22
Arbeitsplatzanalyse	23
Workshops.	24-29
Vorträge	30-32
Ergonomie	33
Aktion und Motivation	34-41
Zertifizierte Sportkurse.	42-47
Zertifizierte Onlinekurse	48
Intelligenter Sitzassistent	49
Gesundes Miteinander.	50-51
Kombinationsmöglichkeiten	52-56

BGF - Wegweiser

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

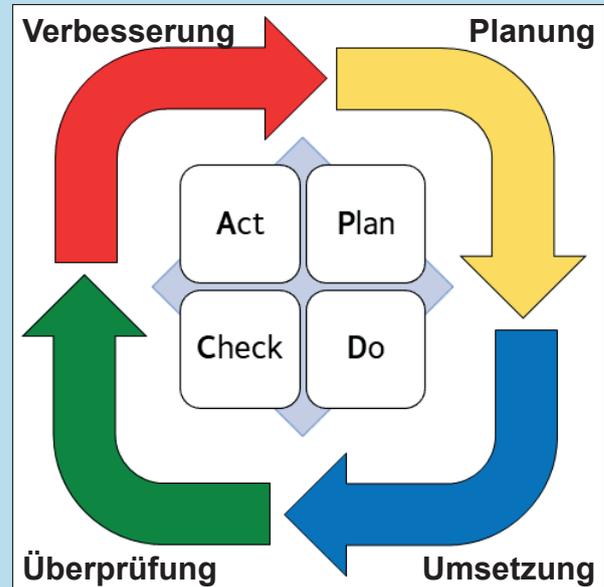
04157 Leipzig

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

Rundum-sorglos-Paket

BGF-Beratungskreislauf

Wir arbeiten mit dem im Qualitätsmanagement verankerten **PDCA-Zyklus**, um Ihrem Unternehmen einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu gewährleisten.



Organisation

Die komplette Planung und Durchführung Ihrer Gesundheitstage können wir übernehmen. Von der Mitarbeiterbedarfsabfrage über unsere Registrierung bis zur Feedbackbefragung. Nutzen Sie unser Know-how, um Ihre Zeit- und Personalressourcen zu minimieren.



Hier geht es zum

PDCA Zyklus



Unser ganzheitlicher Ansatz

Das Herzstück eines jeden Gesundheitstages bilden die Screenings, bei denen der teilnehmende Mitarbeiter fundierte Informationen zu seinem Gesundheitszustand erhält. Diese Daten werden zusammen mit dem Teilnehmer vor Ort ausgewertet um daraus folgend eine persönliche Handlungsempfehlung abzuleiten.



Für eine nachhaltige Umsetzung der verschiedenen Gesundheitsthemen ist es sinnvoll, dem Mitarbeiter Möglichkeiten zur weiteren Wissensvermittlung und körperlichen Aktivierung anzubieten. Untersuchungen und Erfahrungen zeigen, dass dieser „runde“ und ganzheitliche Ansatz die positiven Effekte des Einzelscreenings im Hinblick auf eine langfristig gesundheitsfördernde Verhaltensänderung steigern kann. Mit Hilfe von Workshops und Vorträgen lassen sich Gesundheitsthemen auch in großen Gruppen vermitteln. Mehr Wissen und Bildung führen statistisch gesehen zu einer gesünderen Lebensweise. Das erlangte Wissen kann in späteren Aktivierungsmaßnahmen praktisch umgesetzt werden. Durch regelmäßige Trainingsreize spürt der Teilnehmer nach wenigen Wochen positive Effekte der Maßnahme und zieht daraus weitere Motivation, dem Sport dauerhaft nachzugehen.

Screenings

Wissensvermittlung

Aktivierung

*Unsere Empfehlungen
findest du
jeweils im unteren
Seitenabschnitt.*

Präsenz-Gesundheitstag

Screenings (Seite 10 - Seite 23)

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



Kurse (Seite 42 - Seite 47)

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

Präsenz-Gesundheitstag

Workshops (Seite 24 - Seite 29)

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 (Seite 30 - Seite 32)

Unsere Referenten geben gern ihr Fachwissen zu den Themen: Gesundes Führen, Arbeitsplatzergonomie, Gesunde Ernährung, Fußgesundheit, Einstieg ins Laufen, gesunde und effiziente Lauftechnik, Faszientraining, Rückengesundheit, Life Kinetik und viele mehr!



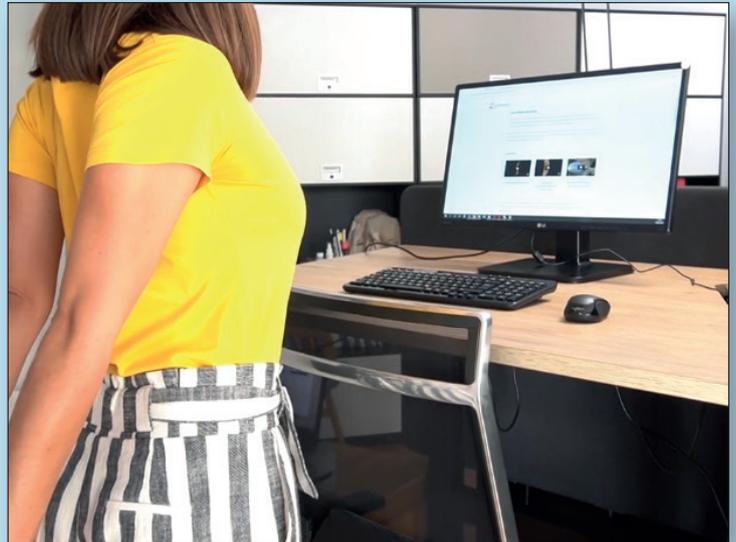
***Gebündeltes Gesundheitswissen
vorgestellt!***

Ab ins digitale Zeitalter



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

[Digitalen Gesundheitstag](#)



Digitale Betreuung - 24/7/365

Better Work and Life

Das Online-Tool 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, energiegeladener und fokussierter 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



Fuß-Check

Vortrag Einstieg ins Laufen Seite 32

Einsteigerlaufkurse Seite 42

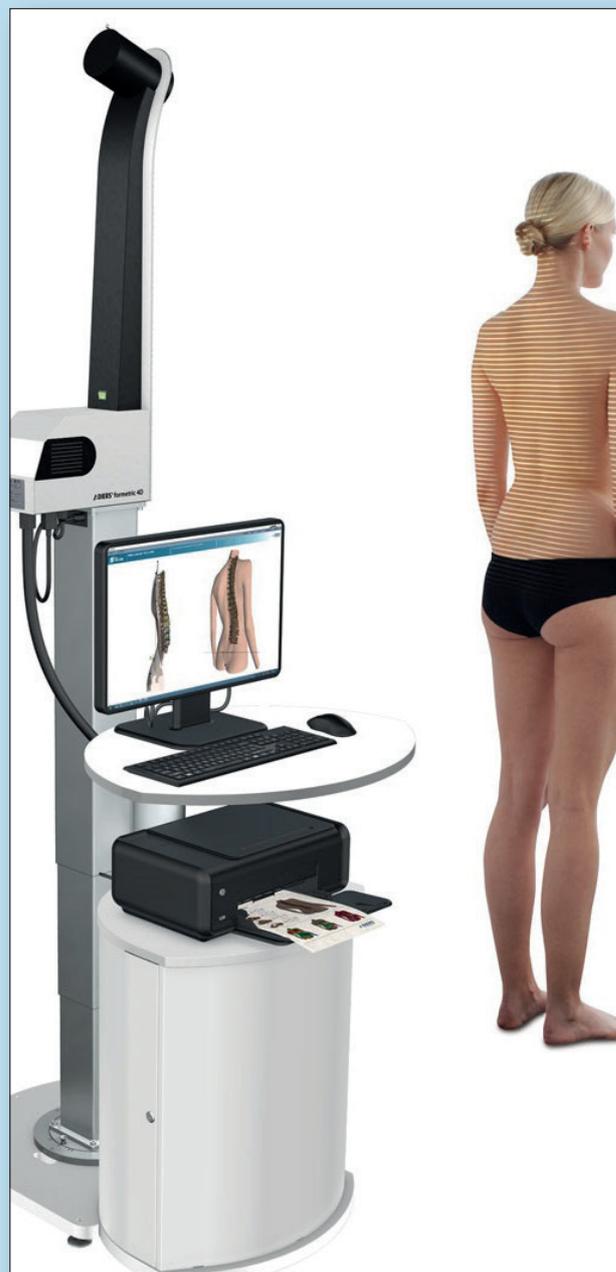
3D/4D Rückenscan

Highlight

Vermessung des Rückens

Eine Computersoftware analysiert die Linienkrümmung und generiert ein dreidimensionales Abbild der Oberfläche, gleichsam eines virtuellen Gipsabdrucks.

- 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.



4D Rückenscan

Workshop **Gesunder Rücken** Seite 25

ISA Seite 49

Rückenstyler

**RÜCKENSTYLER**
Trainiere den Alltag!

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.



Rückenstyler

Workshop **Gesunder Rücken** Seite 25

Kräftigungskurs Seite 47

Back-Tensior

Schulter-Nackenanalyse

Das neue Screening greift das in fast allen Berufsgruppen stark verbreitete Problem der Nacken- und Schulterverspannungen mit oft daraus resultierenden Kopfschmerzen auf. Mit dem Messgerät Back-Tensior werden vier komplexe Komponenten: Muskelkraft, Dysbalancen, Haltungsauddauer und Dehnungsniveau im Schultergürtelbereich analysiert. So aufgedeckte Defizite sind einzeln oder in ihrer Verbindung meist Ursache für anhaltende Beschwerden und werden in einem zweiseitigen Auswertungsprotokoll mit Beurteilung, Trainingstipps und individuellen Übungsbildern aufgezeigt.


RÜCKENSTYLER

Trainiere den Alltag!




Back-Tensior

Workshop **Gesunder Rücken** Seite 25

Faszienkurs Seite 46

Funktioneller Bewegungstest

FMS Test

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.



Funktioneller Bewegungstest

Workshop Gesunder Rücken Seite 25

Kräftigungskurs Seite 47

Vitaltest

Körperstrukturanalyse

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 15 Minuten.
- Durch die individuelle Auswertung und Beratung führt der Vital-Test zu einem konkreten Denkanstoß, den persönlichen Lebensstil hinsichtlich Ernährung und Bewegung zu überdenken.



Vitaltest

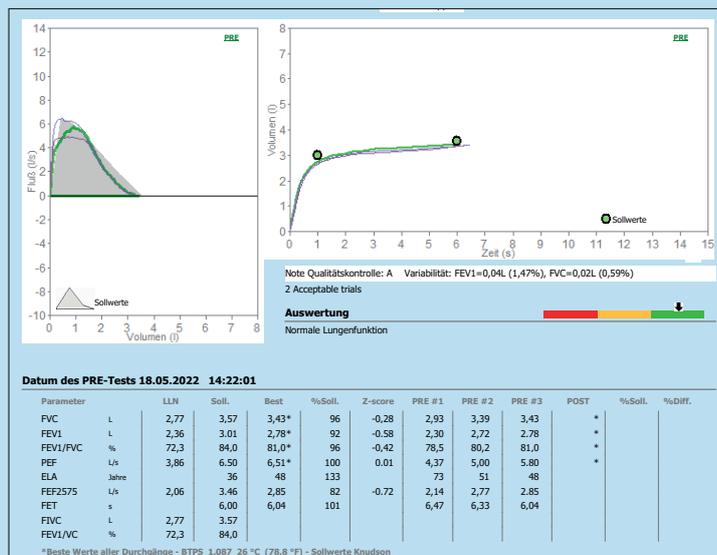
Workshop Gesunde Ernährung Seite 29

Smoothie Bike Seite 35

Lungenfunktionstest

Lungenfunktionstest

Mit unserem PC-basierten Spirometer führen wir bei Ihnen und Ihren Mitarbeitern eine komplette Atemwegsanalyse mit COPD- und Asthma-Screening durch. Sie erhalten Ihre persönliche Lungenaltersschätzung, sowie alle weiteren notwendigen Daten der Messung direkt per Mail für Ihre Dokumente oder zur Weiterleitung zum Arzt geschickt. Durch den Einsatz von Einwegturbinen garantieren wir höchste Hygienestandards!



Lungenfunktionstest

Vortrag Einstieg ins Laufen Seite 32

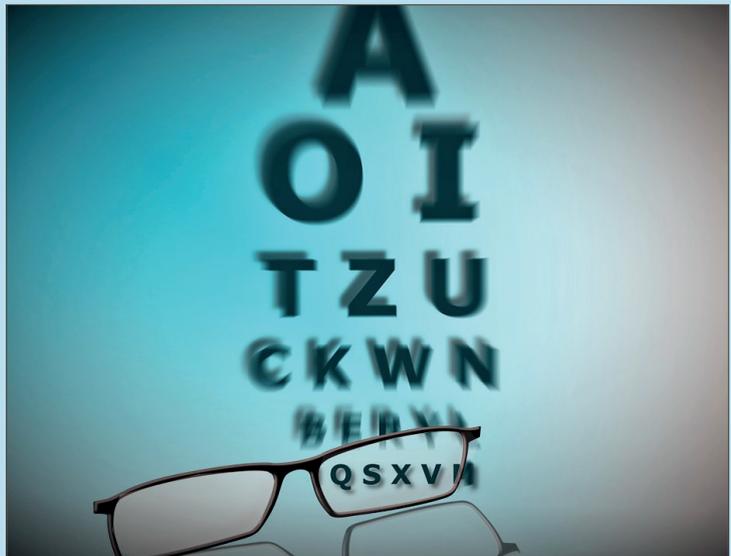
Mission Laufen Seite 48

Life Kinetik

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.

Die Sinneswahrnehmung der Augen kann mit regelmäßigem Training um bis zu 85% verbessert werden. Somit entstehen zusätzliche Verbesserungen in der "Datenverarbeitung" und weniger Stresssituationen im Alltag.



Life Kinetik - Sehtest

Workshop Life Kinetik Seite 24

Kurs Life Kinetik Seite 44

clue medical

Stressmessung

Innerhalb von 2 Minuten wird ein Herz-EKG aufgenommen und überträgt die ausgewerteten Aufzeichnungen, auf die entsprechende Computer-Software. Messungen der Herzfunktionen können innerhalb kürzester Zeit vollzogen werden. Die Herzfähigkeit wird analysiert, sodass Rhythmusstörungen und andere Herzerkrankungen erkannt werden können. Durch das Aufzeigen des persönlichen Stresslevels, wird vor eventuellem Burnout gewarnt.



clue medical

Vortrag **Gesunder Schlaf** Seite 31

PMR Kurs

Risiko-Komplexanalyse

Risiko-Komplexanalyse

Eine Kombination verschiedener Standard-Messverfahren und unseren speziellen Screenings mit unterschiedlichem Fokus, je nach Arbeitsumfeld.

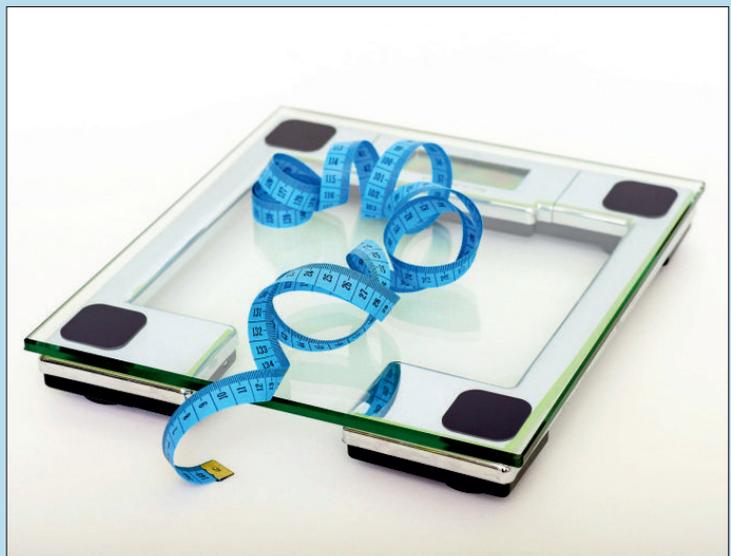
Standard-Messungen:

- Blutdruckmessung
- kcal-Umsatz
- Körperfett und BMI
- Viszerales Fett

Zusatz-Messung

Rücken

- mit Rückenstyler
- oder
- ##### *Cardio*
- mit clue medical



Risiko-Komplexanalyse

Workshop **Gesunder Rücken** Seite 25

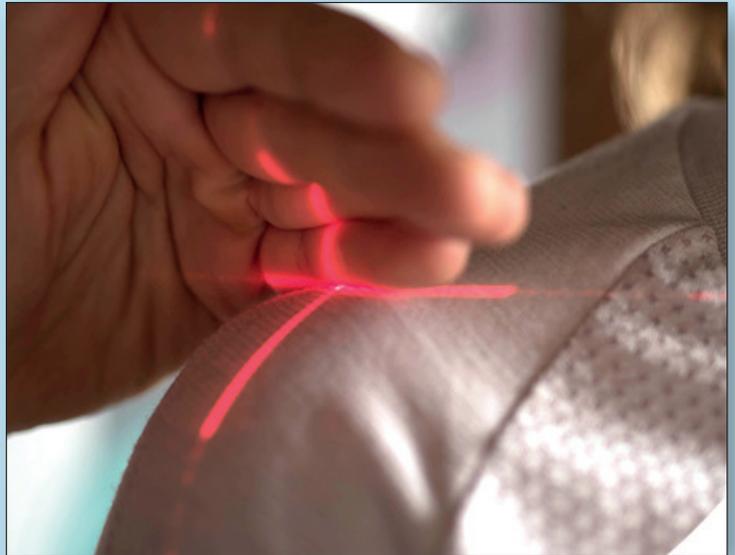
Kräftigungskurs Seite 47



Rad-Körpervermessung

Jobrad-Beratung

Das Thema Fahrrad wird mit der Energiewende immer bedeutender. Ob Fahrrad-Neukauf oder ergonomische Optimierung des Rads, unser Screening hilft allgemeine und individuelle Fragen zu beantworten. Wir vermessen mit unserem lasergestützten System Ihre Mitarbeiter von Kopf bis Fuß und werten die Daten gemeinsam aus, um den richtigen Fahrradtyp mit Rahmengröße und Sattelleinstellungen per Sitzknochenvermessung zu empfehlen. Der personalisierte Auswertungsbogen hilft beim Händler des Vertrauens, das richtige Fahrrad zu kaufen.



Rad-Körpervermessung

Rad-Werkstatt Seite 38

Fahrsicherheitstraining Seite 39

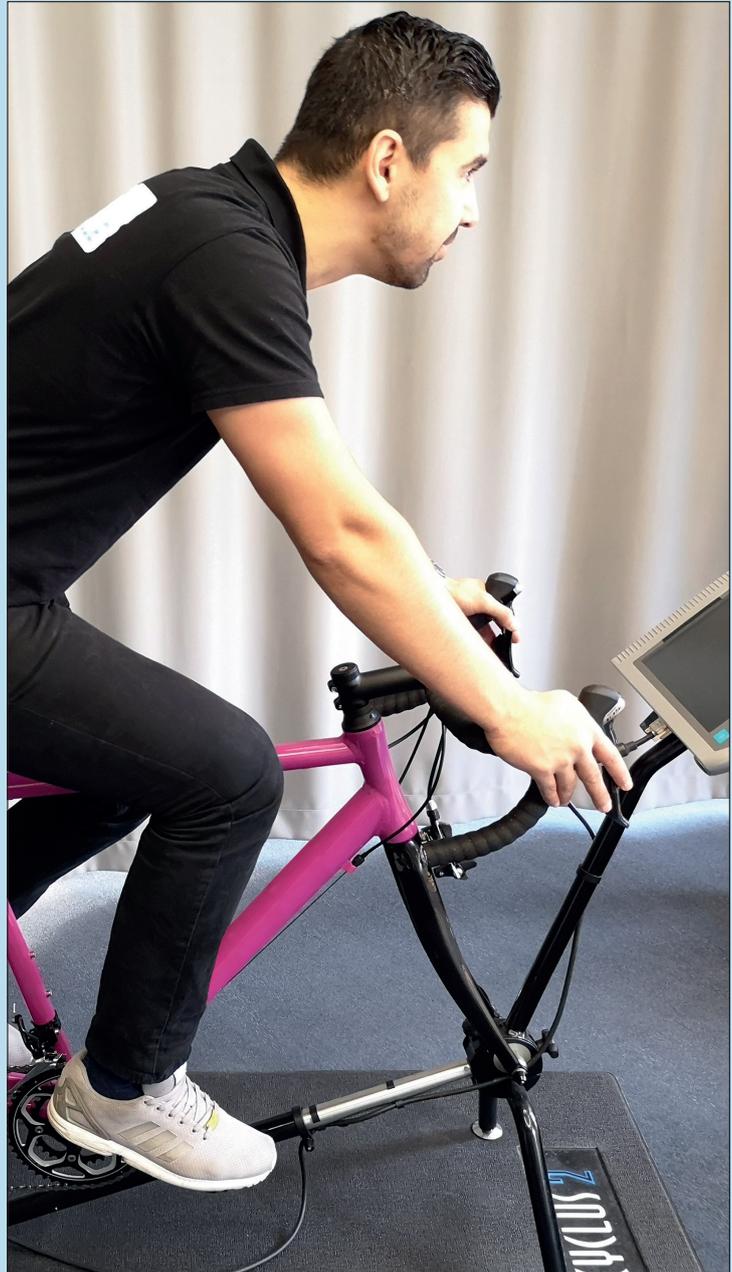
IPN-Radergometer

Grundlagenausdauer

Welche gesundheitlichen Risiken gibt es hinsichtlich des Herz-Kreislauf-Systems? Wie gut ist Ihre Grundlagenausdauer?

Ihr Vorteil: Der Test ist nur moderat anstrengend und kann auch in Alltagsbekleidung durchgeführt werden.

Der Test stellt eine praktikable Möglichkeit dar, den konditionellen Zustand der Mitarbeiter binnen kürzester Zeit zu überprüfen. So können Einschränkungen der Leistungsfähigkeit ermittelt und Lösungsansätze aufgezeigt werden.



IPN-Radergometer

Rad-Werkstatt Seite 38

Einsteigerlaufkurse Seite 42

mesana

Herz, Regeneration, Balance

Durch die sensorbasierte Langzeitmessung in Kombination mit einer Bewertung des Gesundheitsempfindens wird Gesundheit direkt am Herzen gemessen. Somit visualisiert mesana die tatsächliche Schlaferholung, das Stresslevel, die Alltagsaktivität sowie Schlafapnoe-, Herzkreislauf- und Schlaganfallrisiko.

- Elektrokardiogramm
- Herzfrequenz und -rhythmus
- Herzratenvariabilität
- Aktivität (Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen)
- Energieumsatz (MET/PAL)
- Atmung



mesana

Vortrag **Gesunder Schlaf** Seite 31

Kurs **Life Kinetik** Seite 44

Arbeitsplatzanalyse

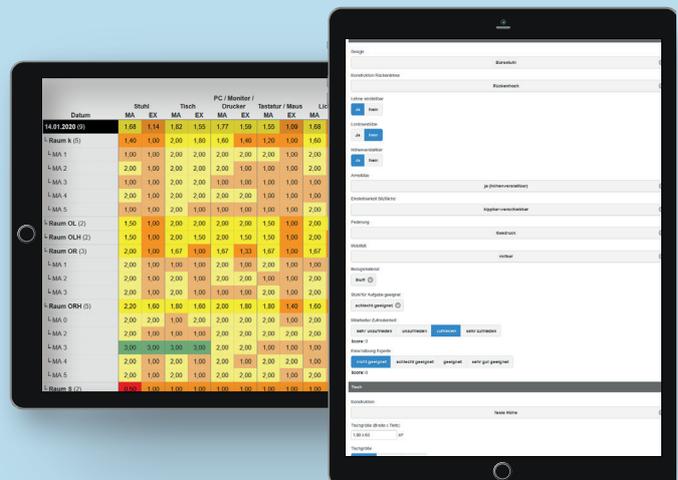
Arbeitsplatzanalyse

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!



Die wichtigsten Parameter

- Raumanalyse
- Temperatur und Klima
- Bildschirmarbeitsplätze
- Montagearbeitsplätze
- Änderungswünsche der Mitarbeiter
- Bemerkungen und Handlungsempfehlungen



Arbeitsplatzanalyse

Workshop **Monotonie** Seite 28

ISA Seite 49

Life Kinetik

Gehirn-Training

Zu Beginn des Workshops werden in einem ca. 5 minütigem Vortrag die wesentlichen Aspekte und Vorteile von Life Kinetik hervorgehoben. Im Anschluss werden die besten Übungen für den Einstieg gezeigt, erläutert und im Team geübt.

- Gehirntraining mit Bewegung
- Bessere Vernetzung der Gehirnareale
- Verbesserung der neuronalen Plastizität, der kognitiven Leistungsfähigkeit und der Konzentrationsfähigkeit
- Kognitions-, Motorik- und Wahrnehmungstraining



Life Kinetik - Sehtest Seite 17

Kurs Life Kinetik Seite 44

*Bewegung
macht Hirn*

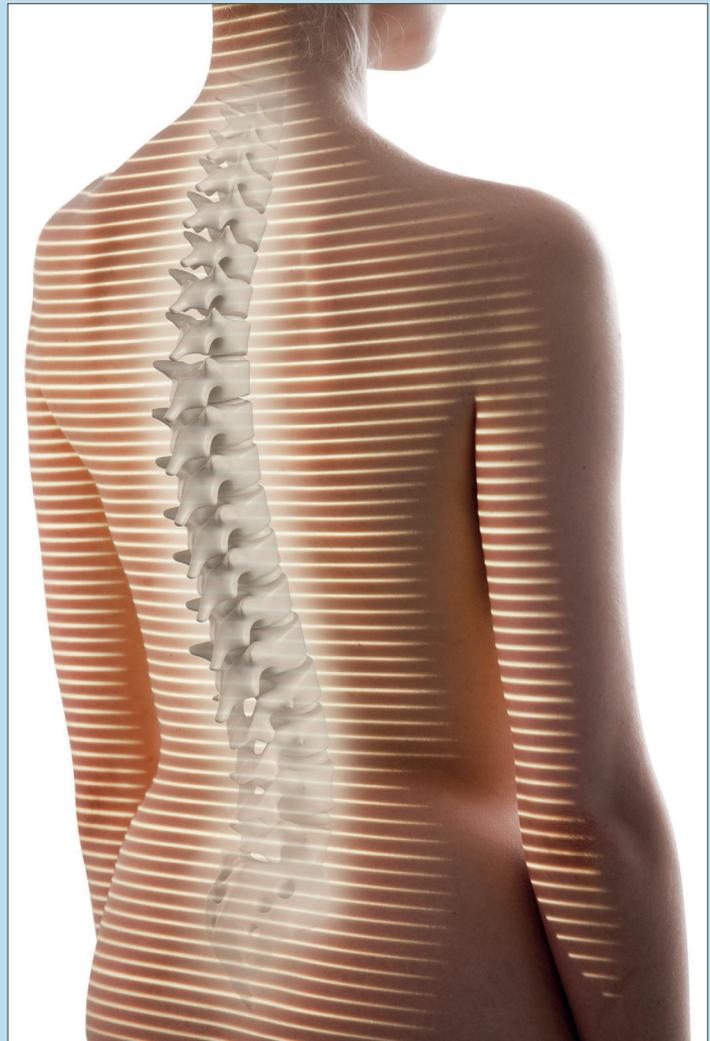
Gesunder Rücken

Rückenkräftigung

Ein ca. 15 minütiger Vortrag bestehend aus den wichtigsten Rückenthemen:

- Anatomie
- Fehlhaltungen
- Ursachen und Folgen
- Maßnahmen für einen gesunden Rücken

Im Anschluss findet eine Aktive Pause mit den Teilnehmern statt. Der Mix aus Kraftübungen für den Rücken und Dehnungsübungen für die verkürzte Muskulatur sorgt innerhalb von wenigen Minuten für eine Steigerung der Leistungsfähigkeit. Nebenbei wird die Motivation gesteigert, die Müdigkeit reduziert und die Konzentration verbessert.



Rückenscan Seite 11

ISA Seite 49

*Motivierender Mix
aus Theorie und
Praxis*

Fußgesundheit

Gesunde Füße

Ein ca. 15 minütiger Vortrag bestehend aus den wichtigsten Fußthemen:

- Anatomie
- Beschwerdebilder
- Ursachen und Folgen
- Maßnahmen für einen gesunden Fuß

Führen Sie anschließend an den Vortrag verschiedene Übungen in Kleingruppen für eine nachhaltige Fußgesundheit durch. An den verschiedenen Stationen lernen Sie spielerische Techniken zur langfristigen Stärkung der Fußmuskulatur.



Fuß-Check Seite 10

Einsteigerlaufkurse Seite 42

Wir kümmern uns um gesunde Füße seit mehr als 20 Jahren!

Faszientraining

Welt der Faszien

Eine kurze Theorieeinheit bestehend aus der wunderbaren Welt der Faszien:

- Anatomie
- Funktion
- Training
- Vorteile

Im Anschluss werden verschiedenste Übungen mit der großen und kleinen Rolle, mit dem kleinen und großen Faszienball und dem Duoball gezeigt und trainiert.

- Faszien ausrollen und Triggerpunkte bearbeiten
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Erhöhung der reaktiven Eigenschaften des Bindegewebe



FMS-Test Seite 14

Faszienkurs Seite 46

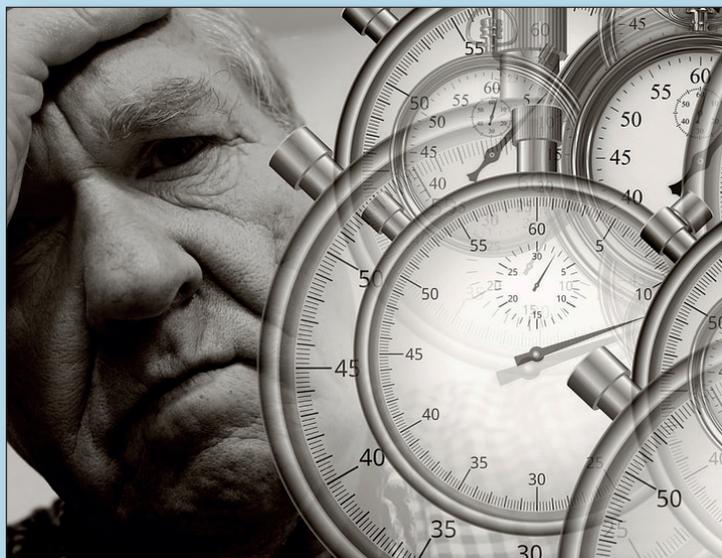
Die wunderbare Welt der Faszien

Monotonie

Monotonie durchbrechen

Psychisch oder physisch, Sitzen oder stehen, heben oder drehen, auf Arbeit oder zu Hause! Was jeder spürt, sind die Folgen: Erkrankungen, Schmerzen, Antriebslosigkeit, um nur drei zu nennen. Ziel des Workshops ist es die Teilnehmer für diese Problematik zu sensibilisieren und gemeinsam Lösungsansätze zu erarbeiten.

- Individuell gestalteter Workshop für die Anforderungen in Ihrem Unternehmen
- Zentrale Methoden und Techniken: Selbstreflexion, Austausch und Diskussion
- Interaktivität steht im Vordergrund



clue medical Seite 18

ISA Seite 49

*Der Weg zu einem
variablen & gesunden
(Arbeits-)Alltag*

Gesunde Ernährung

Küchenaktion

An verschiedenen Stationen werden die Mitarbeiter dazu motiviert mitzumachen, d.h. kleine Gerichte selbst zuzubereiten. Sie erfahren, welche Speisen sich gut eignen für die Mitnahme zum Arbeitsplatz und wie diese schnell und unkompliziert zuzubereiten sind. Dabei wird anhand von Beispielen erklärt, welche Bedeutung frischen Lebensmitteln zukommt und wie sie gut in den täglichen Speiseplan integriert werden können.



Vitaltest Seite 15

Firmenkochen Seite 41

*Einfach, schnell,
lecker!*

Gesunde Ernährung

Regionale Genussküche am Arbeitsplatz

Gesunde Ernährung ist in aller Munde, doch die Umsetzung am Arbeitsplatz und manchmal auch zu Hause, fällt oft schwer. Wir wollen Impulse geben, die eigenen Ernährungsgewohnheiten mal genauer anzuschauen. Lassen sie sich überraschen, wie gut Gerichte aus frischen Zutaten schmecken können und holen sie sich neue Ideen für ihren Speiseplan. Ganz aktuell geht der Trend auch zu regionalen und saisonalen Produkten. Sie schonen die Umwelt und ganz nebenbei auch unser Portemonnaie.



Vitaltest Seite 15

Smoothie Bike Seite 35

Gesunde Ernährung wirkt Wunder

Stress und Schlafqualität

Der Schlaf als entscheidendes Element der Mitarbeitergesundheit

Inhalte

- Kleine Maßnahmen haben positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit
- Hinweise auf alltägliche Problemstellungen und Integration von lösungsorientierten und belegten Tipps

Ziele

- Repertoire an fundierten Live-Hacks aus den Bereichen Schlaf, Regeneration und Aktivität bereitstellen
- Gesundheitsrelevante Themen in Ihrem Unternehmen auf Verhaltens- und Verhältnisebene sensibilisieren



mesana Seite 22

Kurs Life Kinetik Seite 44

**Die beste Maßnahme
für Regeneration und
Balance**

Einstieg ins Laufen

Motivationsvortrag: "Der richtige Einstieg ins Laufen"

Den bisher inaktiven Mitarbeitern wird bewusst die Angst vor dem Sporeinstieg genommen. Die Erfahrungen zeigen, dass nach dem Vortrag deutlich mehr Mitarbeiter mit dem Laufen beginnen!

Themen

- Welche Motivationen begünstigen einen erfolgreichen Laufeinstieg?
- Die richtige Zielsetzung
- Positive Gründe mit dem Laufen zu beginnen
- Die optimale Belastungsgestaltung
- Was gehört zu einem Lauftraining?
- Ausrüstungscheck



Fuß-Check Seite 10

Einsteigerlaufkurse Seite 42

Der richtige Einstieg ins Laufen - leicht gemacht

Ergonomieberatung

Arbeitsplatzergonomie

Jeder Arbeitsplatz kann unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet werden: Humanität, Sicherheit und Wirtschaftlichkeit. Wir sprechen von der Analyse der Arbeitsplatzergonomie, also der Analyse der Anpassung der Arbeit an die Eigenschaften und Fähigkeiten des Menschen.

- Analyse einzelner Mitarbeiter an ihrem Arbeitsplatz
- Bis zu 80 erfasste Parameter
- Verdichtete und anonymisierte Auswertung Mitarbeiter – die wertvollste Ressource Ihres Unternehmens!



Arbeitsplatzanalyse Seite 23

ISA Seite 49

*Die Verbesserung
beginnt bei der
Analyse*

Carrera Bahn

Fahrrad-Teamevent

Die durch Muskelkraft angetriebene Carrera Bahn ist der Garant für gute Stimmung zu Ihrer Firmenveranstaltung, egal ob Sommerfest oder Teambuildingmaßnahme. Je höher die Trittfrequenz desto schneller das Auto. Ausdauer und Geschick sind Voraussetzung für ein erfolgreiches Rennen, vor allem in den Kurven. Die Zeitmessung erfolgt durch Lichtschranken und passender Software.

- Inkl. Wettkampfmodus für alle Teilnehmer
- Passende Fahrräder werden zur Verfügung gestellt



Diverse Screenings Seite 10 - Seite 23

Fahrsicherheitstraining Seite 39

*Der Stimmungs-
garant für Ihre
Veranstaltung*

Smoothie Bike

Gesunde Ernährung

Mit dem Smoothie Bike mixen sich die Mitarbeiter ihre gesunden Drinks selbst und erhalten gleichzeitig wichtige Ernährungstipps von unseren Experten. Wir erstellen und verteilen auf Wunsch hochwertige Rezeptkarten von den besten Smoothies. Dadurch entsteht eine Kombination aus Fitness, Gesundheit, Ernährung und gesunder Belohnung.

- Inkl. frischem Obst und Gemüse
- regionale Säfte und Zubereitung
- Saisonale Ware



Vitaltest Seite 15

Vortrag **Gesunde Ernährung** Seite 30

*Die leckersten
Smoothies mit
Spaß zubereitet*

ICAROS

Fitness VR

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. Das Icaros-System ist gekoppelt an eine VR-Brille, die Sie durch verschiedene Programme fliegen lässt. Bewegungsgeschick und Kraft im Rumpf werden hier auf die Probe gestellt und mit neuesten Technologien die maximale Bewegungsvielfalt erlebt. Durch die Projektion an die Wand, können alle Teilnehmer die Erfolge bestaunen.



Rückenscan Seite 11

Workshop Gesunder Rücken Seite 25

*Rumpfstabilität in
der virtuellen
Realität*

Sportstation

Event-Aktivierung

Spielekonsole des Sports als Laufwettbewerb mit Spaß und Motivation zu körperlicher Aktivität! Die moderne Lichtsensortechnologie macht ein Reaktionstraining, Slalomlauf oder eine Geschwindigkeitsmessung möglich. So wird nicht nur eine Endzeit gemessen, sondern auch Antrittsschnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und selbst Koordinationsvermögen wird ausgewiesen. Viele Möglichkeiten, um sich immer wieder zu verbessern. So weckt und fördert die Sportstation die Freude an der Bewegung.



Fuß-Check Seite 10

Vortrag Einstieg ins Laufen Seite 32

*Mit Spaß gegen
Bewegungs-
müdigkeit*

Rad-Werkstatt

Fahrradsicherheit

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.

- Reifendruckprüfung, Ketteninspektion und Einstellung der Gangschaltung
- Überprüfung der Brems- und Lichtanlage
- Prüfung auf Tauglichkeit im Straßenverkehr



Rad-Körpervermessung Seite 20

Fahrsicherheitstraining Seite 39

**Fahrrad-Check
während der
Arbeitszeit**

Fahrsicherheitstraining

Sicher Unterwegs

Sie wollen Ihren Mitarbeitern etwas besonderes bieten? Krönen Sie Ihre Firmenausfahrt mit einem erlebnisreichen Sicherheitstraining für E-Biker und Non E-Bike. Fahre mit dem 6fachen Weltmeister und mehrfachen Weltrekordhalter im Trail. Ein Kurs dauert 90 Minuten und 8-10 Mitarbeiter können die richtige Brems- und Kurventechnik erlernen. Gern binden wir das Training in eine Tour ein. Wir vermitteln Techniken, mit denen Sie und Ihre Mitarbeiter sicherer, flüssiger und mit maximalen Fahrspaß unterwegs sein werden.



Rad-Körpervermessung Seite 20

Rad-Werkstatt Seite 38

Fahrrad Gesundheitstag

Laufbiathlon

Lauf-/Fitnessbiathlon

Das freudbetonte Team-Event für Ihre Mitarbeiter mit Laserschussanlage. Bei dem Mix aus Zielgenauigkeit und leichter sportlicher Betätigung bringen wir die populäre Wintersportart auch in Ihre Firma. Als Ersatz zum Skilanglauf führen Ihre Mitarbeiter einfache Fitnessübungen durch oder können auf einer kurzen Laufrunde Ihre Ausdauer unter Beweis stellen. Der sportliche Ehrgeiz der Teilnehmer wird hiermit in jedem Fall geweckt. (inkl. Rangliste und Urkundenservice).



Fuß-Check Seite 10

Vortrag Einstieg ins Laufen Seite 32

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

Kochkurse

Firmenkochen

Begeben Sie sich mit Ihren Mitarbeitern auf eine kulinarische Entdeckungsreise Ihrer Wahl. Gemeinsam kochen Sie nach herrlichen Rezepten und verbringen einen genussvollen Abend, den Sie alle sicher nicht so schnell vergessen werden. Tauchen Sie ein in die Welt des Kochens und vergessen Sie einmal Ihren Arbeitsalltag. Sehr gerne bieten wir Ihnen auch im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung unsere Unterstützung an.



Vitaltest Seite 15

Vortrag **Gesunde Ernährung** Seite 29

*Einfache & leckere
Rezepte zum
Nachkochen*

Zertifizierte Sportkurse

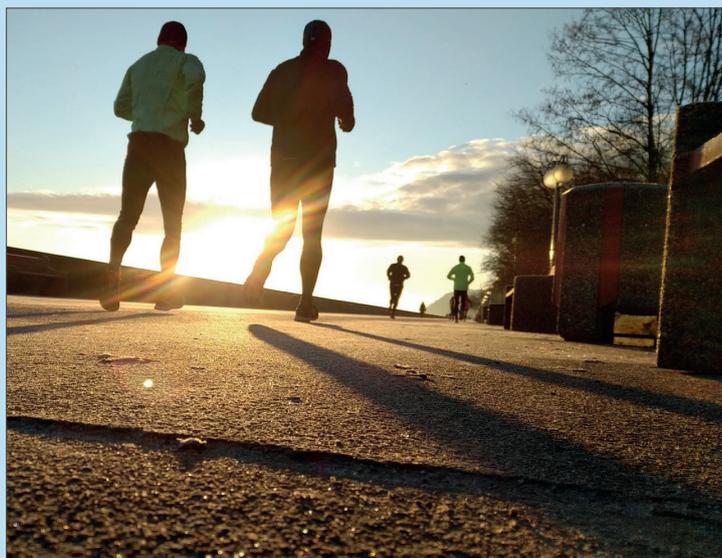
Einsteigerlaufkurse

ELK1 und ELK2

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.

Inhalte der ganzheitlichen Laufkurse

- Mobilisations-, Kräftigungs- u. Koordinationstraining
- Funktionelle Dehnung
- Belastungsangepasstes Ausdauertraining
- Individuelle „Hausaufgaben“



Fuß-Check Seite 10

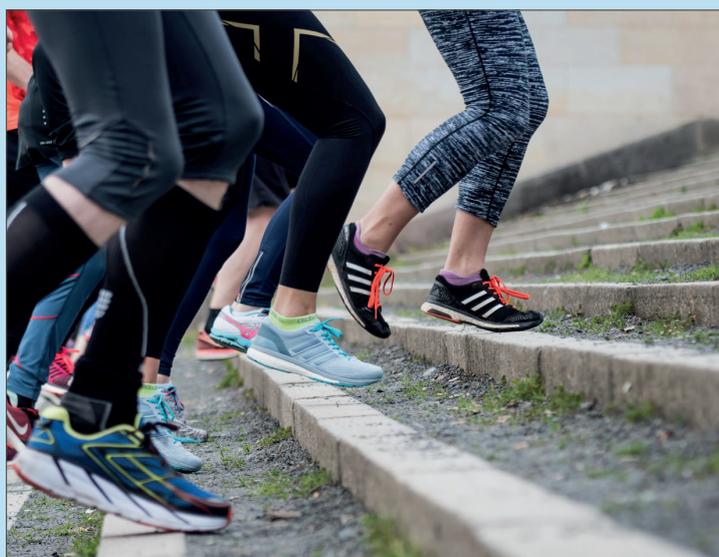
Workshop Fußgesundheit Seite 26

**Zertifiziert nach
§20 SGB V**

Lauftechnik

Techniklaufkurs

Eine bessere Lauftechnik bringt Ihnen mehr Freude, Verletzungsfreiheit und weniger Anstrengung! Allerdings ist die Lauftechnik wie jede andere sportartspezifische Technik ein ganzheitliches Konstrukt aus verschiedenen Merkmalen. Erst wenn die vielen Zahnrädchen ineinandergreifen und zusammenarbeiten entsteht ein Fortschritt. Im Kurs zeigen und verbessern wir mit Ihnen die wichtigsten Lauftechnikmerkmale und bringen Ihnen eine ganzheitliche Lauftechnik von Fuß bis Kopf bei.



Fuß-Check Seite 10

Workshop **Fußgesundheit** Seite 26

**Zertifiziert nach
§20 SGB V**

Zertifizierte Sportkurse

Life Kinetik

Präventionskurs

Steigern Sie in dem 10 - wöchigen Präventionskurs die Gehirnleistung Ihrer Mitarbeiter um das Potenzial besser auszuschöpfen!

- Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination
- Verbesserung der Stabilisationsfähigkeit gelenknaher Strukturen (insbesondere Fuß-, Knie- und Hüftgelenk)
- Verbesserung der Stabilisationsfähigkeit der tiefen Rückenmuskulatur
- Verbesserung der visuellen Wahrnehmung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit



Life Kinetik - Sehtest Seite 17

Workshop Life Kinetik Seite 24

Zertifiziert nach
§20 SGB V

Nordic Walking

Nordic Walking

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

Der entscheidende Faktor
beim nordischen Stocklaufen
ist zweifelsfrei die Technik.
Die Koordination zwischen
Armen und Beinen inklusive
Stöcke ist alles andere als
einfach und mit Sicherheit
deutlich anspruchsvoller
als eine gute Lauf- oder
Walkingtechnik. Ist die
Technik erlernt, stellen sich
auch schnell Erfolge ein!



Fuß-Check Seite 10

Workshop **Gesunder Rücken** Seite 25

**Zertifiziert nach
§20 SGB V**

Faszienkurs

Bindegewebe-Training

Unsere Faszien sind neben den Muskeln und Sehnen ein wichtiger Bestandteil bei der Entstehung von Bewegung. Faszien sind Bindegewebe und durchziehen den ganzen Körper, umschließen jeden Muskel und sogar jede einzelne Ihrer Muskelfasern! Das Beleben ist wohl die populärste Form des Faszientrainings und ist umgangssprachlich als „Rollen“ bekannt. Auch im Rahmen unseres Trainings wird es eine zentrale Rolle spielen.



FMS-Test Seite 14

Workshop **Faszien** Seite 27

**Zertifiziert nach
§20 SGB V**

Kräftigungskurs

Stabi- /Athletik-Training

Für Läufer ist es aus Sicht der Gesundheit und Effizienz enorm wichtig, ein regelmäßiges und ganzheitliches Ganzkörpertraining durchzuführen. Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke sollten auf die Laufbelastung vorbereitet werden. Gerade im Winter können im Kraftbereich die Grundlagen für die neue Saison gelegt werden! Bei unserem zehn- wöchigen Kraftkurs führen wir funktionelle Ganzkörper-Kräftigungsübungen, bezogen auf den Läufer, durch. Es werden verschiedene Intensitätsstufen angeboten.



Rückenscan Seite 11

Workshop **Gesunder Rücken** Seite 25

**Zertifiziert nach
§20 SGB V**

Zertifizierte Onlinekurse

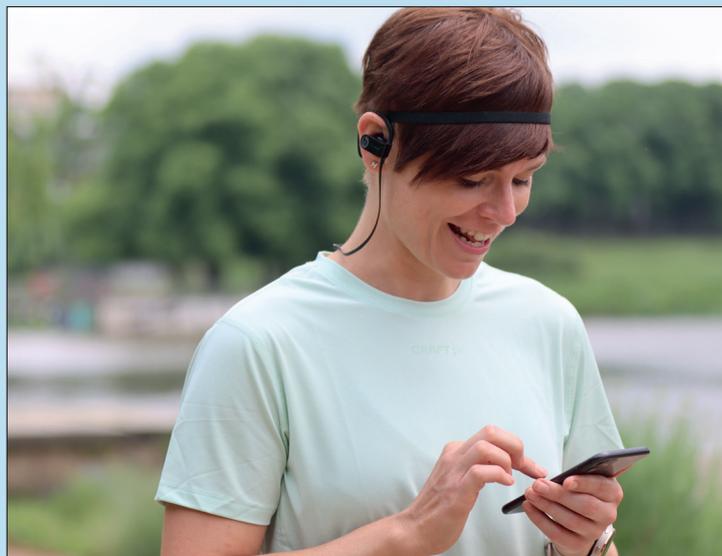
Onlinekurse

Mission Laufen I und II

*Das beste Training für
Laufeinsteiger*

sind deutschlandweit die ersten und einzig zertifizierten Onlinelaufkurse für Einsteiger. Viele machen im Selbstversuch zu viele Fehler und finden die Freude am Laufen nicht. Mit diesem Kurs nehmen wir Sie an die Hand und begleiten Sie Woche für Woche zu deinem

Ziel: 30 Minuten mit Spaß und ohne Pause Laufen! Oder von 30 auf 60 Minuten. Alles was Sie brauchen ist ein Smartphone und eine solide Internetverbindung.



Fuß-Check Seite 10

Vortrag Einstieg ins Laufen Seite 32

www.missionlaufen.de



Intelligenter Sitzassistent

ISA

Der KI-basierte Intelligente SitzAssistent erkennt die aktuelle Sitzposition und das Bewegungsverhalten. Daraus entsteht per Live Analyse ein Belastungsprofil mit subtilen Anregungen und Anleitung zu einfachen Bewegungsübungen, Sitzänderungen und Trinkverhalten.

- Keine Internetverbindung, kein Zugriff auf Nutzerdaten und keine Verarbeitung von Bild- und Tonaufnahmen
- Prävention verschiedenster physischer und psychischer Erkrankungen
- Verbessertes Wohlbefinden und mehr Spaß am Arbeitsplatz



Arbeitsplatzanalyse Seite 23

Workshop Monotonie Seite 28

*Sitzen ist das
neue Rauchen*

Führung und Kommunikation



Susann Köhler
Beratung in Bewegung

Erfolgreich führen durch Mitarbeiterorientierung

Baustein 1

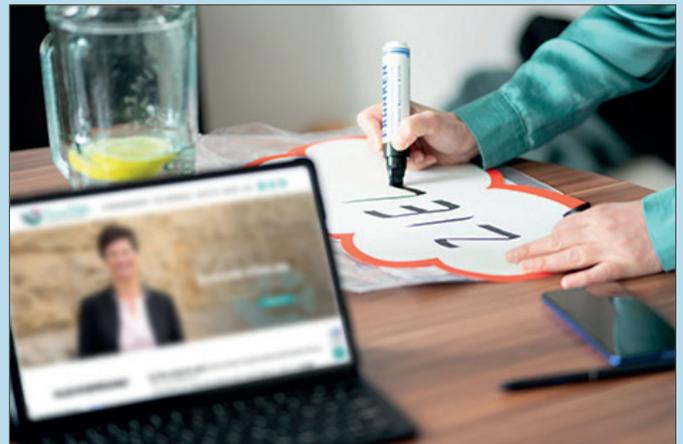
- "Ab heute Führungskraft - und nun? - Führung bewusst wahrnehmen"
- Bedeutung von Führung für den Erfolg des Teams und des Unternehmens

Baustein 2

- "Durch Interaktion Ziele erreichen!"
- Zielorientiert führen und motivieren
- Körpersprache, analoge und digitale Kommunikation

Baustein 3

- "Als Führungskraft gesund bleiben"
- Persönlichkeitsentwicklung und Selbstorganisation
- Persönliche Ziele als Führungskraft



Gern beraten wir Sie zu individuellen Anliegen aus den Bereichen Veränderungs- & Akzeptanzmanagement, sowie zu Teambuildingmaßnahmen.

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!

Kombinationsmöglichkeiten

Gesundes Laufen

Aktivieren Sie sich und Ihre Kollegen und führen Sie eine Kick-Off-Veranstaltung an Ihrem Standort durch. Im Mittelpunkt steht dabei zum einen die Fußgesundheit aller Mitarbeiter sowie die Motivation zur Teilnahme am Einsteigerlaufkurs.

Kombination

Fuß-Check

als Gesundheitstag zur Beratung zur Fußgesundheit & Laufschuhen

Vortrag

„Der richtige Einstieg ins Laufen“

Einsteigerlaufkurse

Wöchentliches Ankertraining, egal ob *Online* oder in *Präsenz* mit ausgebildetem Lauftrainer und individuellen Trainingsplan zur optimalen Vorbereitung auf Ihren regionalen Firmenlauf.



Ideal als Firmenlaufvorbereitung

Rückengesundheit

Über 20% der Fehltage entstehen durch Erkrankungen des Muskel-Skelett-System. In dieser Kombination erhalten die Teilnehmenden die wichtigsten Informationen für ein rückenfreundliches Arbeiten.

Kombination

4D Rückenscan

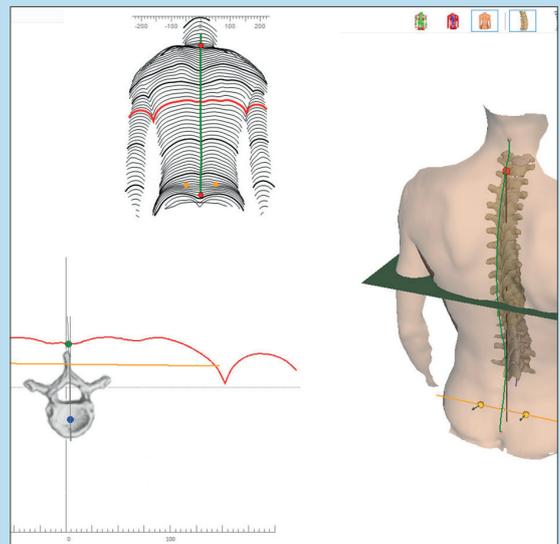
als strahlungsfreies Screening der Wirbelsäule und Fehlhaltungen

Workshop

Gesunder Rücken

Kräftigungskurs

Mit dem funktionellen Ganzkörpertraining werden Übungen und Trainingsmethoden zur individuellen Gesundheitsförderung beigebracht.



***Nachhaltige Mitarbeitergesundheit
dank starkem Rücken***

Kombinationsmöglichkeiten

Stress und Schlaf

Knapp 80% der Arbeitnehmenden leiden unter Schlafmangel. Eine Person, die durchschnittlich <6h pro Nacht schläft, hat ein 13% höheres Sterberisiko. Kontrollieren Sie anonym das Schlafverhalten und verringern Sie kognitive Leistungseinbußen.

Kombination

mesana

als 48h - Langzeitmessung zur Analyse der Alltagsaktivität

Vortrag

„Gesunder Schlaf“

Life Kinetik

Verbessern Sie die kognitive Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter mit einem Kognitions-, Motorik- und Wahrnehmungstraining.



Unsere Anti-Stress-Strategie

Ergonomieberatung

Wir verbringen ca. 40% unserer Zeit an einem unergonomischen Arbeitsplatz und Schaden der Rückengesundheit durch Bewegungs- und Haltungsmonotonie.

Kombination

Rückenstyler

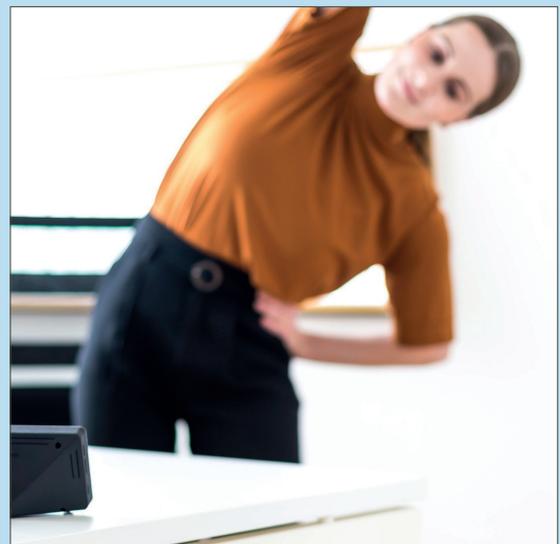
als Screening der Rückenmuskulatur

Arbeitsplatzanalyse

Analyse des Arbeitsplatzes

ISA

Der KI-basierte **Intelligente SitzAssistent** erkennt die aktuelle Sitzposition und das Bewegungsverhalten.



Beschwerdefrei am Arbeitsplatz

Kombinationsmöglichkeiten

Fahrrad-Spezial

Das Thema Fahrrad wird mit der Energiewende immer bedeutender. Ob Neukauf oder Ergonomische Optimierung - Wir vermessen von Kopf bis Fuß, reparieren und schaffen Bewusstsein für die Bewegung mit dem Fahrrad.

Kombination

Rad-Körpervermessung

als Vorbereitung für Einführung Jobrad oder Jobbike

Fahrradwerkstatt

Rad-Check während der Arbeitszeit

Carrera Bahn

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

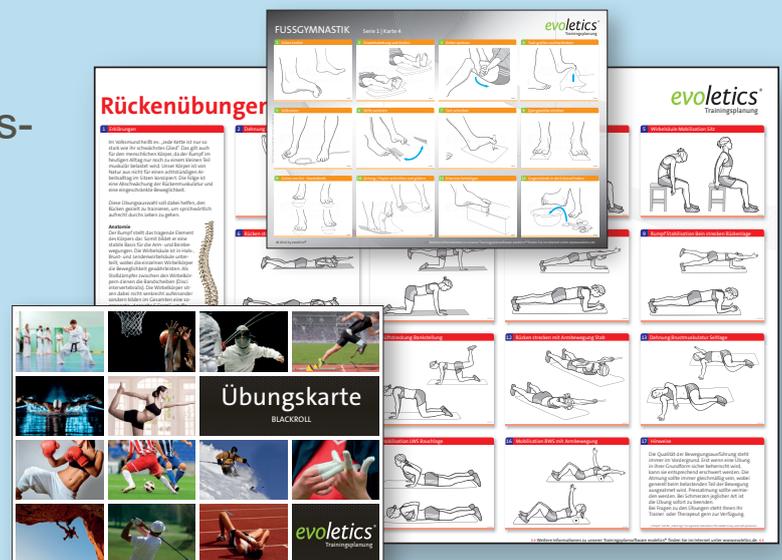


*Mit dem Smoothie Bike
noch mehr Fahrrad!*

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

Ihr Gesundheitspartner in Mitteldeutschland



Referenzauszug

