

BERATUNG · COACHING · SEMINARE · WORKSHOPS · UNTERNEHMENS-PLANSPIELE



# Gesundheitsmanagement



## AKTIVITAL GMBH

Die Arbeit von aktiVital tut Beschäftigten und Unternehmen gleichermaßen gut! Unser dynamisches Team sorgt mit innovativen Konzeptideen, Spaß und Professionalität für die nötige Portion Gesundheit.

Moderne Ansprüche an die Arbeitswelt: Gesund leben und arbeiten mit aktiver Führung, kompetentem Handeln und motivierender Gestaltung.

Gesundheitsmanagement ist ein wichtiger Eckpfeiler für nachhaltige Ergebnisse in einem wirtschaftlich arbeitenden Unternehmen.

- ▶ 10 Jahre Erfahrung am Markt
- ▶ mehr als 1.000 Aktionen im Jahr
- ▶ über 80 Gesundheitsexperten
- ▶ bundesweit im Einsatz
- ▶ individuelle Konzepte

# INHALT

<b>Gesundheit – Vitalität – Lebensqualität</b>	<b>6</b>
<b>Im Prozess – Der Weg ist das Ziel</b>	<b>7</b>
<b>Analyse</b>	<b>8</b>
ANALYSE-INSTRUMENTE	
· Analyse von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit	9
· Analyse der Unternehmenssituation	9
· Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen	9
<b>Beratung und Coaching</b>	<b>10</b>
· Arbeitskreis Gesundheit	11
· Externe Mitarbeiterberatung (EAP)	11
· Planspiel „Gut arbeiten können.“ – Interaktives BGM	11
· Planspiel „Sicher arbeiten können.“ – Interaktive Arbeitssicherheit	11
FÜHRUNGSKRÄFTE	
· Gesunde Führung	12
· Gesunde Führungskommunikation fördert Arbeitsfähigkeit	12
· Produktivitätserhalt in Veränderungsprozessen durch gesunde Führung	12
· Umgang mit Stress und psychischer Belastung als Führungskraft	12
BESCHÄFTIGTE	
· Mentaltraining	13
· Alles im Lot – Stressmanagement	13
· Ernährung	13
· Bewegung	13
· Sehtraining	13
<b>AKTIVmobil – Gesundheitsmanagement für den Außendienst</b>	<b>14</b>
Gesundheitscoaching für den Außendienst	15
Gesundheitscoaching für dezentrale Unternehmen/Filialen	15
Führung auf Distanz	15

<b>Medizinische betriebliche Screenings</b>	<b>16</b>
Heigel.com	
Hautscreening	17
Venenscreening	17
Rückenscreening	17
Stress-Screening	17
Herz-Kreislaufscreening	17
Schilddrüsenscreening	17
<b>Betriebliches Gesundheitstraining</b>	<b>18</b>
Einrichtung von Sporträumen und innerbetrieblichen Trainingszentren	19
Gesundheits-Guerillas	19
ergoLOGISCH – Ergonomiekonzept	19
<b>Außerbetriebliche Lebenswelten</b>	<b>20</b>
KITA & SCHULE	
· Gesamtkonzepte für KITA und Schule	21
· Aktiv-Veranstaltungen	21
· Workshops und Seminare	21
FREIZEIT UND FAMILIE	
· „Die Superfamilie“	21
· Event-Module für die ganze Familie	21
<b>Notizen</b>	<b>22</b>

## GESUNDHEIT – VITALITÄT – LEBENSQUALITÄT

Motivierte und leistungsfähige Beschäftigte, die sich mit dem Unternehmen identifizieren und gern zur Arbeit kommen, sind die wichtigste Zutat eines gesunden und produktiven Unternehmens – der Wert dieser Zutat nimmt rasant zu!

„**Gut Arbeiten können**“ ist daher seit 10 Jahren das Ziel für unsere Kunden.

Produktivität, Produkt- und Dienstleistungsqualität sowie Innovationsfähigkeit eines Unternehmens leben von guten Arbeitsbedingungen.

Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit werden gestützt von nachhaltig geförderter Gesundheit und Motivation, gerade im Hinblick auf die Auswirkungen des demografischen Wandels. Ein wichtiger Schritt für jedes Unternehmen.

Mit modernen, kreativen und innovativen Konzepten finden wir für jedes Unternehmen die passende Lösung und setzen diese gemeinsam mit unseren Kunden um.

Unsere Kernkompetenz: Das Betriebliche Gesundheitsmanagement in all seinen Facetten. Mit Leichtigkeit, Kompetenz und Freude erreichen wir gemeinsam Ihr Ziel. Auch die Gesundheitsförderung in außerbetrieblichen Lebenswelten und die Konzeptionierung individueller Ansätze sind uns ein großes Anliegen.

► [www.aktivital.org](http://www.aktivital.org)

Entdecken Sie die Vielfalt!



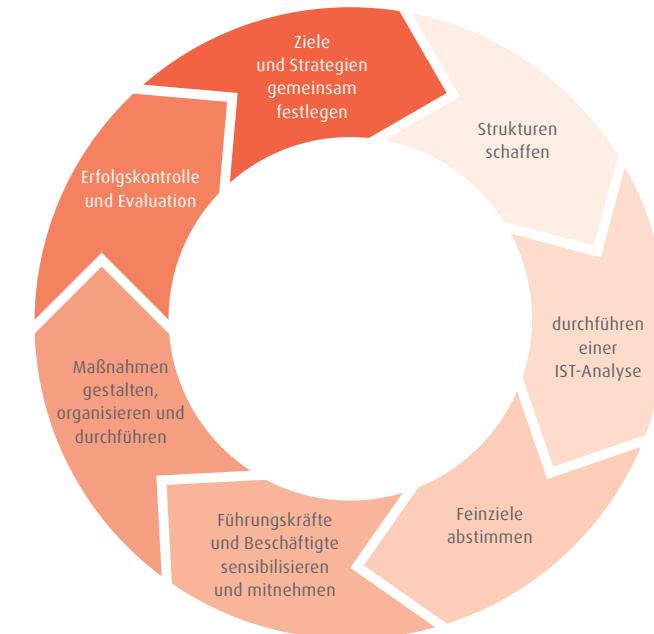
Betrieb

Freizeit & Familie

## IM PROZESS – DER WEG IST DAS ZIEL

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein strukturierter, geplanter und koordinierter Prozess. Das überlegte und strategische Vorgehen ist das, was das Gesundheitsmanagement von einfachen Gesundheitsprogrammen und Interventionen unterscheidet und es erfolgreich macht.

Dazu braucht es definierte Ziele und Entscheidungen, an denen zum einen das spätere Ergebnis gemessen werden kann und die zum anderen inhaltlich den gesamten Verlauf eines BGM Projektes maßgeblich bestimmen.



Wir gestalten den Prozess gemeinsam mit Ihnen und stehen mit Rat und Tat zur Seite – so umfangreich wie nötig, so effizient wie möglich.

Unsere Leistungen:

- Prozessberatung
- Entwicklung von Finanzierungsmodalitäten
- Krankenkassen-Kooperationen

## ANALYSE

Bei einem gemeinsamen Start in den BGM-Prozess Ihres Unternehmens erfolgt zunächst eine detaillierte IST-Analyse der betrieblichen Situation im Hinblick auf gesundheits- bzw. arbeitsfähigkeitsfördernde Potentiale.

Unser Ziel ist es, für Sie eine Maßnahmenplanung zu gestalten, die die vorliegenden Bedürfnisse berücksichtigt und das bestmögliche Ergebnis mit den zur Verfügung stehenden zeitlichen und finanziellen Ressourcen erzielt.

Ein guter Kenntnisstand über die IST-Situation vor dem Start ausgewählter BGM-Interventionen schafft darüber hinaus die Grundlage für die Evaluierung der Effekte und damit die Legitimation von gesundheits- und arbeitsfähigkeitsfördernden Maßnahmen im Unternehmen.



### ANALYSE-STRUMENTE

#### Analysen von Gesundheit und Arbeitsfähigkeit (Verhaltensorientierung)

- ▶ Erhebung und Auswertung ausgewählter gesundheitlicher Potentiale der Beschäftigten:
  - Gesundheits- und Vitalwerte (Messungen)
  - Gesundheitswahrnehmung (Befragung)
  - physisches und psychisches Wohlbefinden (Befragung)
- ▶ Ermittlung und Auswertung der individuellen Arbeitsfähigkeit
  - Work-Ability-Index

#### Analysen der Unternehmenssituation (Verhältnisorientierung)

- ▶ Erhebung und Auswertung ausgewählter Kriterien zur Unternehmenssituation:
  - BGM-Startcheck (Befragung und Interview)
  - Ergonomie orientierte Arbeitsplatzsituationsanalysen (Videoanalyse, Interview)
  - Impuls-Test (Befragung)
  - unternehmensangepasste Beschäftigtenbefragung zu Risiken und Ressourcen (Befragung)
  - Definition und Erhebung betrieblicher Kennzahlen wie z.B. Altersstruktur oder Fluktuation

#### Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

- ▶ Erhebung und Auswertung:
  - Entwicklung von passgenauen Instrumenten zur Erhebung (Fragebögen, Interviews, etc.)
  - Marketing und Kommunikation im Sinne einer optimalen Reaktionsquote
  - systematische Erfassung und Auswertung der Ergebnisse
- ▶ Strategie:
  - Planung und Durchführung von passenden Maßnahmen
  - Reflexion, Steuerung und Erfolgskontrolle
  - ggfs. Nachjustierung
- ▶ Dokumentation des Prozesses und der Ergebnisse



► zeitlicher Aufwand abhängig von der Beschäftigtenzahl

► Wahl des Analysedesigns auf Grundlage der Unternehmenssituation

## BERATUNG & COACHING

Gut arbeiten können – Wer will das nicht?! Ein lohnenswertes Ziel für alle Beteiligten.

In einer finnischen Studie<sup>1</sup> konnte nachgewiesen werden, dass durch positive, gesundheitsprotektive Veränderungen die Arbeitsfähigkeit nahezu unabhängig vom Lebensalter erhalten werden kann.

Die Arbeitsfähigkeit von Beschäftigten bildet damit die Grundlage für die Gesundheitsfaktoren eines Unternehmens – Produktivität, Wettbewerbsfähigkeit und daraus resultierende Umsätze.

Mit unseren Seminaren, Workshops oder Einzelberatungen verhelfen wir Ihren Beschäftigten und vor allem Führungskräften, nicht nur zu erhöhter Arbeitszufriedenheit und Produktivität, sondern schaffen und erhalten fachliche Kompetenzen, verstärken die Identifikation mit dem Unternehmen und Sie ernten somit einen positiven Imagegewinn.



<sup>1</sup> Juhani Ilmarinen, Vom Haus der Arbeitsfähigkeit zum 5-Säulen-Konzept

## BERATUNG & COACHING



- Dauer eines Planspieltages: 6-8 Stunden
- Teilnehmerzahl: maximal 15 Personen

### Arbeitskreis Gesundheit

- zentrales Steuerungs-, Entscheidungs- und Koordinierungsgremium im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements und Moderation erster Sitzungen
- Beratung beim Aufbau eines Arbeitskreises Gesundheit
- Analyse des IST-Zustands über eine Gesundheitsbefragung (Schritt 1)
- Aufstellung eines Konzeptes zur Gesundheitsförderung (Schritt 2)
- Umsetzung der Gesundheitsprojekte – Gesundheitszirkel (Schritt 3 + 5)
- Information der Beschäftigten (Schritt 4)
- Messung des Maßnahmenerfolgs (Schritt 5)

### Externe Mitarbeiterberatung (EAP)

- zeitnahe, persönliche und anonymisierte Beratung für Ihre Beschäftigten (und Angehörige) in unseren Beratungsräumen zu allen individuellen Lebensthemen
- mögliche Anliegen Ihrer Beschäftigten: berufliche Belastung (z.B. Mobbing, Entscheidungsfindung, zu hohe Arbeitsanforderungen), private Konfliktsituationen (z.B. Trennung, Todesfälle, Paarprobleme, Erziehungsfragen) oder mentale/gesundheitliche Themen (z.B. Stress, Burnout, psychosomatische Beschwerden, physiologische Beschwerden)
- kurzfristige Krisenintervention

### Planspiel „Gut arbeiten können.“ – Interaktives BGM

- Kompetenzbereiche „Etagen“ des Hauses der Arbeitsfähigkeit und das Gesamtmodell werden nicht nur als Handlungsgrundlage vorgestellt, sondern in spielerischer Form erlebt
- jede Etage wird von den Teilnehmer/innen im Hinblick auf den jeweiligen Nutzen für das Unternehmen analysiert
- spielerischer Ansatz sichert eine hochgradige Beteiligung aller Teilnehmer/innen und einen starken Dialog
- im Ergebnis werden konkrete Ergebnisse und Handlungspläne im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung der relevanten Bezugsbereiche des BGM präsentiert

### Planspiel „Sicher arbeiten können.“ – Interaktive Arbeitssicherheit

- Sensibilisierung der Angestellten für das Thema Arbeitssicherheit
- Analyse der aktuellen Situation in Hinblick auf die Arbeitssicherheit im Betrieb / Unternehmen
- Schulung der persönlichen Achtsamkeit für die Gefahrenpotenziale im laufenden Betrieb bei durchzuführenden Arbeiten sowie auf dem Betriebsgelände
- Motivation zum eigenverantwortlichen Handeln und eigenen Lösungsvorschlägen

## BERATUNG & COACHING – FÜHRUNGSKRÄFTE

### Gesunde Führung

- gesund Führen in seinen Wirkungsweisen verstehen
- Faktoren gesunder Führung kennen und konstruktiv nutzen
- eigene Sinne im Führen sensibilisieren und die Selbstwahrnehmung stärken
- Umgang mit Gesundheit und Stress unter hohen Leistungsanforderungen
- Instrumente und Methoden kennenlernen, mit denen gesundheitsförderndes Führen nachhaltig gelingt
- die Rolle der Führungskräfte im betrieblichen Gesundheitsmanagement

### Gesunde Führungskommunikation fördert Arbeitsfähigkeit

- gesundheitsförderlich kommunizieren, um Produktivität zu erhalten oder es zu erhöhen, (Konflikt-) Gespräche mit herausforderten Beschäftigten gelassen anzugehen
- Störungen in der Gesprächsbeziehung erkennen und konstruktiv auflösen
- Kenntnisse über den eigenen Kommunikationsstil erwerben und sinnvoll nutzen

### Produktivitätserhalt in Veränderungsprozessen durch gesunde Führung

- gesunde Führung in Veränderungsprozessen definieren
- gesundheitsförderliche Führungskommunikation mit (belasteten) Beschäftigten unter erschwerten Bedingungen
- Wirkungsweisen von Veränderungsprozessen auf Beschäftigte verstehen und einordnen
- Motivatoren in Phasen der Veränderung konstruktiv nutzen, um die Produktivität zu erhalten

### Umgang mit Stress und psychischer Belastung als Führungskraft

- Stressoren und psychische Belastung bei sich selbst und Beschäftigten identifizieren und benennen
- Stress verstehen und krankheitsbedingten Symptomen frühzeitig konstruktiv begegnen
- Stresspilot, Stresserhebungen und Entspannungstechniken für zwischendurch
- Fürsorgegespräche nachhaltig und effektiv nutzen, um die Arbeitsfähigkeit belasteter Beschäftigter steigern zu können
- Selbstkompetenz im Führen unter hoher Belastungstätigkeit



- Als ein- oder mehrtägiges Seminar umsetzbar
- Optional: vertiefende Coaching-Module im Anschluss

## BERATUNG & COACHING – BESCHÄFTIGTE

### Mentaltraining

- als Einzelberatung oder Workshop
- Motivationsfaktoren – wo kommen sie her? Wie können Sie sie aktiv einsetzen?
- Prägung – wie sind Sie im Unterbewussten geprägt? Was bestimmt Ihr Handeln?
- Unterbewusstsein – wie spielt es mit dem Bewusstsein zusammen? Wie nehmen Sie aktiv Einfluss auf Ihre unbewussten Verhaltensmuster?
- Handeln – wie und wann können wir uns aktiv positiv beeinflussen? Was ist Achtsamkeit?

### Alles im Lot

- Umsetzung als Impulsvortrag oder Aktivworkshop
- die körperliche Reaktion auf Stress verstehen
- Kommunikation und Autosuggestion erfolgreich umsetzen
- Trainingsmethodik zur aktiven Entspannung
- Bewertungskriterien von Arbeits- und Lebenseinflüssen
- Zeitmanagement und Terminkoordination
- Nutzung von körpereigenen Ressourcen
- Konzentration und Effizienz bei der Arbeit durch einen „klaren Kopf“

### Ernährung

- von Impulsvorträgen bis hin zu interaktiven Workshops durchführbar
- das Modul „Mobile Küche“ ist integrierbar
- Beispiele: Brainfood, Ernährungstipps@Work, Zucker
- weitere Themen können individuell angepasst werden

### Bewegung

- von Impulsvorträgen bis hin zu interaktiven Workshops durchführbar
- ideal und praxisnah in Kombination mit dem Modul „Bewegte Pause“
- Beispiele: Ergonomie, Bewegte Rücken leben besser, Faszientraining und Beweglichkeit
- weitere Themen können individuell angepasst werden

### Sehtraining

- Aktivvortrag mit direkt anwendbaren Praxisübungen
- die Grundidee: Was ist Sehen?
- Sehen in Abhängigkeit von der körperlichen Konstitution
- Sehen im Kontext Anspannung/Entspannung
- warum Brillen nicht alle Sehauflagen erfüllen
- Live-Trainings zu den 4 Großbereichen des Sehens



- Inhalte und Dauer von Seminaren, Workshops und Vorträgen nach Absprache individuell anpassbar

## AKTIVMOBIL – GESUNDHEITSMANAGEMENT FÜR DEN AUSSENDIENST

Betriebliches Gesundheitsmanagement und die daraus resultierenden Maßnahmen sind in der Regel ortsgebunden. Nämlich direkt im Unternehmen selbst.

Ob Seminare, Gesundheitstage oder Ergonomie-Beratungen am Arbeitsplatz. Die Beschäftigten vor Ort können direkt an den Maßnahmen teilnehmen.

Mit unserem Konzept AKTIVmobil erreichen wir genau die Menschen, die im Außendienst oder in dezentralen Strukturen (z. B. Filialgeschäften) im Einsatz sind und geben diesen somit die Möglichkeit, gesundheitsfördernde Angebote ebenfalls nutzen zu können.

**AKTIVMOBIL**  
Mobiles Gesundheitstraining im PKW.



### AKTIVMOBIL

- Entwicklung eines inhaltlich und strukturell angepassten Gesundheitscoachings auf Basis der Analyse des Arbeitsalltages der Zielgruppe
- Individuelle Gesundheits- und Vitalchecks (Analyse von Gesundheitspotentialen)
- Persönliche Programmeinweisung auf Aktivtage und anschließende Betreuung durch Telefon-Coaches
- Vielfältige mediale Begleitung durch Online-Coaching-Programme und Broschüren (Setzen von individuellen Schwerpunkten im Anschluss an die Analysegespräche)

#### Gesundheitscoaching für den Außendienst

Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Ergonomieberatung im Fahrzeug
- gesunde Ernährung unterwegs
- individuelle Übungen zur Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag
- Entspannungsübungen für mehr Aufmerksamkeit unterwegs

#### Gesundheitscoaching für dezentrale Unternehmen

Inhaltliche Schwerpunkte sind:

- Ergonomieberatung am eigenen Arbeitsplatz
- Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung im Job
- gezielte Übungen für mehr Konzentration und Entspannung im Arbeitsalltag

#### Führung auf Distanz

- Was bedeutet Distanz? Unterscheidung von räumlicher und subjektiver Distanz
- Aufgaben und Anforderungsprofil der „virtuellen Führungskraft“
- Vertrauen und Verantwortung als Basis des Führungsverhaltens aufbauen
- Den angemessenen Führungsstil finden
- Voraussetzungen in der Organisationskultur
- Kommunikation auf Distanz, Kommunikation ohne visuelle Rückkopplung
- Umgang mit den Auswirkungen begrenzter Kommunikation
- Teams über Distanz entwickeln
- Gestaltung von Arbeitsroutinen auf Distanz
- Qualifizierung und Entwicklung der Mitarbeiter auf Distanz
- Feedback und Gesundheitsförderung über räumliche Distanz

# MEDIZINISCHE BETRIEBLICHE SCREENINGS



Unsere Schwesterfirma, die Heigel GmbH, ist seit 1989 der führende Dienstleister für bundesweite medizinische Screenings. Die persönliche Beratung, Risikoauklärung, Information und Untersuchung wird ausschließlich von Ärzten vorgenommen.

Mehr als 55.000 Untersuchungen führen die Ärzte-Teams jedes Jahr bundesweit durch, sowohl in großen Konzernen, als auch in kleinen und mittelständischen Betrieben – Tendenz steigend.

Regelmäßig durchgeführt, sind diese wissenschaftlich begleiteten Screenings ein wertvolles Kontrollinstrument für die Wirksamkeit von Gesundheitsprogrammen und Präventionsmaßnahmen im Rahmen Ihres BGM.

## Eine Wertschätzung Ihrer Mitarbeiter

Insbesondere Ihre Mitarbeiter profitieren von den betrieblichen medizinischen Screenings. Ohne großen Aufwand erfahren sie innerhalb von 10 bis 30 Minuten mehr über Ihre Gesundheit, mit festen Terminen, ohne Wartezeiten, ohne lange Wege.

## Arztbesuch ohne Zeitverlust

Untersucht, beraten und sensibilisiert werden Ihre Mitarbeiter direkt im Betrieb. Diesen komfortablen Arztbesuch werden sie als einen wertvollen Service ihres Arbeitgebers zu schätzen wissen. So erreicht Heigel mit seinen Früherkennungsmaßnahmen überdurchschnittlich viele Beschäftigte.

## Umfangreiche Screeningergebnisse

Die Teilnehmer bekommen ihren Befund sofort nach der Untersuchung mitgeteilt. Sie als Auftraggeber erhalten nach Abschluss des Screenings eine anonymisierte Statistik der Untersuchungsergebnisse

## MEDIZINISCHE SCREENINGS



► Untersuchungszeit pro Teilnehmer je nach Screening-Art 10–30 Minuten

### Hautscreening

Untersuchung auf Hautkrebs und deren Vorstufen sowie auf Venenerkrankungen, entzündliche Hautkrankheiten, bakterielle Erkrankungen der Haut und Pilzerkrankungen von Haut und Nägeln

### Venenscreening

Überprüfung des oberflächlichen und tiefen Venensystems, Ermittlung des individuellen Thromboserisikos sowie Untersuchung der Haut

### Rückenscreening

Analyse der Körperstatik per (digitaler) Haltungsanalyse, Begutachtung Becken- und Schulterstand, Anzeichen für Skoliose, unterschiedlicher Beinlängen, Hohlkreuz und Rundrücken sowie Untersuchung einer möglichen psychosomatischen Belastung

### Stress-Screening

Ermittlung des persönlichen Stressrisikos sowie Messung von Blutdruck, Herzfrequenz, Glucose, Gesamtcholesterin, Triglyceride, LDL- & HDL-Cholesterin, Arteriosklerosefaktor und Herzinfarkt-Risiko

### Herz-Kreislaufscreening

Je nach Screening-Art: Untersuchung der Halsschlagader mit der farbkodierten Duplexsonographie (Ultraschall), Erstellung eines 12-Kanal-Ruhe-EKGs, Blutuntersuchung/Diabetes-Check

### Schildrüsenscreening

Messung des Schilddrüsenvolumens und Untersuchung auf Zysten und Knoten mit der farbkodierten Duplexsonographie (Ultraschall)

**Nutzen Sie die Online-Terminvergabe unter [www.screeningtermin.de](http://www.screeningtermin.de)**



## BETRIEBLICHES GESUNDHEITSTRAINING

Neben der Gesunderhaltung Ihrer Beschäftigten schaffen wir mit der Implementierung von nachhaltigen Gesundheitskonzepten zahlreiche weitere, positive Effekte für Ihre Beschäftigten und Ihr Unternehmen.

Mit unseren innovativen und spannenden Lösungen bieten wir Ihnen intelligente Konzepte, die sowohl im Innen- als auch im Außendienst einsatzfähig sind.

Durch Ihren Beitrag im Rahmen der „Work-Life-Balance“ erhöhen Sie das Identifikationspotenzial und verhelfen dem Unternehmen zu einer positiven Außendarstellung.

Dank einer langjährigen Erfahrung und qualifizierten Beschäftigten sind wir dazu in der Lage, Ihnen individuelle und sportwissenschaftlich fundierte Konzepte zu erstellen, diese zu organisieren sowie für Sie durchzuführen.



## BETRIEBLICHES GESUNDHEITSTRAINING

### Einrichtung von Sporträumen und innerbetrieblichen Trainingszentren

- ▶ Konzeption eines innerbetrieblichen Gesundheits- und Trainingszentrums in Abhängigkeit von den Gegebenheiten im Unternehmen:
  1. betriebswirtschaftliche Kalkulation (Betriebskonzeption)
  2. räumlich-apparative Gestaltung
  3. konzeptionelle Entwicklung (Bewegungskonzept)
  4. personelle Absicherung des Trainingsbetriebs
- ▶ Betrieb des Gesundheits- und Trainingszentrums im Eigenbetrieb durch die aktiVital GmbH oder in begleitend-beratender Form möglich  
(Festlegung des zeitlichen Umfangs und der Strategie – Beratung oder Eigenbetrieb – im Anschluss an die Analysegespräche)

### Gesundheits-Guerillas

- Beratung zu den Themen: Ergonomie, Ernährung, Bewegung, Entspannung
- Beratung zu den einzelnen Themen direkt am Arbeitsplatz in Einzelterminen oder Kleingruppen
- 1:1 Kontakt

### ergoLOGISCH – Ergonomiekonzept

- ganzheitliches Konzept zur Ergonomieberatung und nachhaltigen Umsetzung in Ihrem Unternehmen
- Beratung, Screening und Training bauen aufeinander auf
- auch als jährliche Arbeitssicherheitsunterweisung einsetzbar



► Das Gesundheits-Guerilla-Konzept beschreibt die Gesundheitstage der neuesten Generation. Wir lassen Ihnen gerne Informationen zukommen.

## AUSSERBETRIEBLICHE LEBENSWELTEN

Die Weichen für die gesunde Entwicklung und den Erhalt körperlicher und psychischer Gesundheit werden bereits früh im Leben gestellt. Kindertagesstätten (KITA) und Schulen sind als wesentliche Handlungsfelder zunehmend in den Blickpunkt der Gesundheitsförderung geraten.

Kennzeichnend für diese Felder ist, dass sie (fast) alle Kinder und Jugendlichen erreichen und vor allem auch jene Teilgruppen der Bevölkerung, die Einrichtungen der Familienhilfe und des Gesundheitswesens sonst eher distanziert gegenüber stehen oder sie weniger gut nutzen können.

Neben den Kindern sind auch die vor Ort agierenden Fachkräfte sowie die Eltern eine wichtige Zielgruppe für unsere Konzepte.

Kompetenzen und Ressourcen für eine gesunde Entwicklung von Kindern sollen ange- regt und Eltern unterstützt werden, die Gesundheit Ihrer Kinder zu fördern.



### KITA & SCHULE

#### Gesamtkonzepte für KITA und SCHULE

- Erstellung eines individuellen Konzeptes zur Gesundheitsförderung für die gewünschten Zielgruppen (Kinder, Erzieher, Eltern)
- Organisation und Durchführung von Maßnahmen und Aktionen
- Erfolgskontrolle und Evaluation

#### Aktiv-Veranstaltungen

- Bewegungs- und Gesundheits-Events
- Anregung zu sportlicher und gesundheitsbewusster Lebensweise
- Spaß an Bewegung vermitteln
- Themenfelder Bewegung, Ernährung und Entspannung spannend und kreativ für Kinder umgesetzt
- Auch für Feste und Feiern ein Gewinn

#### Workshops und Seminare

- Stimmtraining
- Stressmanagement
- Ergonomie und Rückenschule
- Ernährungsvorträge für Erzieher, Lehrer und Eltern
- Eingliederung der Handlungsfelder Bewegung, Ernährung, Entspannung in den KITA-/Schulalltag
- Methodik und Didaktik in der Gesundheitsförderung
- Erste Hilfe am Kind



► Wir gehen außerdem gern für Sie in unsere „Werkstatt“ und erstellen individuelle und angepasste Konzepte.

Anfragen unter [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)

### FREIZEIT & FAMILIE

#### „Die Superfamilie“

- Aktivtag für Familien im Game-Show-Charakter
- Familien treten gegeneinander an
- Teilnahme von bis zu 50 Familien pro Aktionstag möglich
- Moderation und Preisverleihung inklusive
- Konzept kann individuell angepasst werden

#### Event-Module für die ganze Familie

- Aktive Stationen für Firmenevents, Stadtfeste oder Vereinsfeiern, etc.
- Trendorientiert und attraktiv für alle Familienmitglieder
- Konzepte liegen vor für die Handlungsfelder Bewegung, Ernährung und Entspannung

## NOTIZEN

# IHRE AKTIVITAL-VORTEILE AUF EINEN BLICK

## ► **Evaluation aller Ergebnisse**

mit der Möglichkeit, an aufgedeckten Kennzahlen gezielt mit weiteren Maßnahmen anzusetzen.

## ► **Marketing und Kundenansprache**

Wir unterstützen die interne Kommunikation auf Wunsch im gesamten Prozess.

## ► **Handouts zum Mitnehmen zu sämtlichen Themen**

hinterlassen bleibende Eindrücke bei den Teilnehmenden.

## ► **Unterlagen in Ihrem Corporate Design**

Wir schaffen hohe Wiedererkennungswerte Ihrer Marke.

## ► **Individuelle Planungen jeder Maßnahme**

## ► **Vollständige Dokumentation zur Nachbereitung**

## ► **Attraktive Festpreis-Kalkulationen** ► **Know-How-Transfer zur eigenkompetenten Durch- und Fortführung von Maßnahmen**



aktiVital GmbH   Eiffestraße 78   20537 Hamburg  
T 040 64 66 99 5-00   F 040 64 66 99 5-99   [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)

Ein Unternehmen der