

BERATUNG · COACHING · SCREENINGS · VORTRÄGE · EVENTS · KURSE



Gesundheitstage & Events

Leben und Arbeiten im Gleichgewicht

Ein Unternehmen der  Heigel Gruppe



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

| | |
|---|-----------|
| Gesundheit – Vitalität – Lebensqualität | 6 |
| VITALSCREENINGS | 7 |
| 3D Wirbelsäulenscreening • Back Check • Funktionelle Bewegungsanalyse • Fußdruckmessung • Knochendichthetmessung • Mobee Fit • S3 Koordinationsmessung • Cardio Check • Diabetes Check • Körperzusammensetzungsmessung • Cardioscan Cs3 Effekt • Elektromyografie • Entspannungscoaching | |
| MEDIZINISCHE SCREENINGS | |
| Hautscreening • Venenscreening • Rückenscreening • Stress-Screening • Herz-Kreislaufscreening • Schilddrüsenscreening | 8 |
| VORTRÄGE | 9 |
| Herzgesundheit • Bewegte Rücken leben besser • Ernährungstipps@Work • Zucker – lecker oder legale Droge? • Thementag Trinken inkl. Smoothies • Stress und Ernährung • Mentaltraining – Schlafverhalten • Motivation und mentale Stärke • Bewusstsein – Unterbewusstsein • Gesunder Geist – Gesundes Handeln | |
| EVENTS / ERLEBNISSTATIONEN | 10 |
| Alterssimulationsanzüge • BRAINSports • Fitness-Parcours • GoKart 2.0 • Gymtop, Logiktraining • T-Wall • Slackline • Parcours der Sinne | |
| Ihr Gesundheitstag | 11 |

| | |
|---|-----------|
| Aktive Handlungsfelder für vitale Unternehmen | 12 |
| BEWEGUNG | 13 |
| Bewegte Pause • Faszientraining • Five • Handytrim • Pilates • Theraband • Yoga • Ergo-Experte | |
| ERNÄHRUNG | 13 |
| Showküche • Smoothiebar • Smoothiebike • Thementag TRINKEN • Aktiv-Workshop | |
| ENTSPANNUNG | 14 |
| Atemübungen/Blitzentspannung • Autogenes Training • Bodyscan • PMR (Progressive Muskelrelaxation) • Traumreise • Parcours der Sinne • Sehtraining • Sprech- und Stimmtraining | |

| | |
|--|-----------|
| Von der Buchung bis zur Nachbereitung | 15 |
|--|-----------|



GESUNDHEIT – VITALITÄT – LEBENSQUALITÄT

Leben und Arbeiten im Gleichgewicht zu halten ist ein anspruchsvolles Ziel. Um Ihnen und Ihren Beschäftigten dabei zu helfen, diesem Ziel näher zu kommen, ist die Durchführung eines Gesundheitstages im Unternehmen ein richtiger Schritt zu mehr Gesundheit und Vitalität.

Ihr Nutzen: Sie erreichen nicht nur viele Beschäftigte an einem Tag, sondern Sie schaffen es auch, das Thema Gesundheit und dessen Wichtigkeit in das Bewusstsein der Belegschaft zu rufen. Eine große Auswahl an Messungen und Screenings, Vorträgen und Erlebnisstationen bietet unzählige Kombinationsmöglichkeiten, um für jedes Unternehmen die passende Zusammenstellung zu treffen.

Ein hoher Erlebniswert sowie Gesundheit und Vitalität „zum Anfassen“, bringen einen hohen Aufforderungscharakter und einen individuellen Nutzen für alle Beschäftigten mit sich.

Die Teilnehmenden unserer Messungen und Screenings erhalten objektive Ergebnisse, die im anschließenden Beratungsgespräch in Verbindung mit der aktuellen Leistungsfähigkeit analysiert werden.

Eine gesunde Mischung aus Information, Sensibilisierung und Aktivität zeigt auf, wo Gesundheitspotenziale liegen und welche Chancen aus deren Stärken hervorgehen.

VITALSCREENINGS

3D-Wirbelsäulenscreening

Vermessung der Wirbelsäule sowie Erfassung von Haltung, Beweglichkeit und Haltekopetenz der Rumpfmuskulatur

Back-Check

Testung der Kraftfähigkeit verschiedener Muskelgruppen zur Aufdeckung möglicher Dysbalancen

Funktionelle Bewegungsanalyse

Funktionelle Analyse zur Aufdeckung von Mobilitäts- und Koordinationsdefiziten

Fußdruckmessung

Messung der Belastungsverteilung an der Fußsohle zur Ermittlung von Fehlbelastungen im Alltag

Knochendichthetmessung

Messung zur Osteoporose-Prävention

Mobee Fit

Messung der Beweglichkeit mit dem Schwerpunkt auf Ausgeglichenheit der Körperseiten (Ermittlung von Dysbalancen)

S3 Koordinationsmessung

Stabilitätsmessung der Körpermitte durch Gleichgewichtsübungen

Cardio Check

Messung von Cholesterin, Blutzucker und Triglyceride

Diabetes Check

Risikoermittlung mittels FINDRISK-Fragebogen sowie Langzeitblutzuckermessung (Ermittlung des HbA1c-Wertes)

Körperzusammensetzungsmessung

Bestimmung von Körperwasser, Körperfett, BMI sowie die Ermittlung des Blutdrucks

Cardioscan Cs3 effect

EKG-Messung mit 3D-Herzportrait, Stress-Index und Fitnesslevel

Elektromyografie

Muskelfunktionsdiagnostik (Muskeltonus-Messung) zur Aufdeckung und Erkennung von muskulären Verspannungen und Dysbalancen im Schulter- und Nackenbereich

Entspannungescoaching

Ermittlung der Entspannungsfähigkeit über eine Herzratenvariabilitätsmessung (mit Stresslevel)



► Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmer ca. 15 Minuten

MEDIZINISCHE SCREENINGS

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



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



Heigel GmbH
Tel. (0 41 84) 88 88-20
kontakt@heigel.com

VORTRÄGE

Herzgesundheit

Alltagstaugliche Tipps für die Herzfitness

Bewegte Rücken leben besser

Sporttherapeutische Rückenberatung zur Anwendung im Alltag

Ernährungstipps@Work

Tipps für alle Berufsgruppen und Arbeitsformen (z.B. Schichtarbeit)

Zucker – lecker oder legale Drogie?

Informationen über die Deckung des Nährstoffbedarfs und Sensibilisierung des Essverhaltens

Thementag Trinken inkl. Smoothies

Warum trinken so wichtig ist und wie es sogar Spaß machen kann

Stress und Ernährung

Stresspräventive Ernährungsweisen und Tipps in Belastungssituationen

Mentaltraining – Schlafverhalten

Erlernen, wie Stressbewältigung den Schlaf positiv beeinflusst

Bewusstsein – Unterbewusstsein

Zusammenspiel von Bewusstsein und Unterbewusstsein erkennen

Gesunder Geist – Gesundes Handeln

Eigene Achtsamkeit kennenlernen und wahrnehmen



- Buchbar als Einzel-Vortrag oder als Vortrag im Rahmen eines Gesundheitstages

- Dauer individuell planbar

- Mehrmals pro Tag möglich

- Weitere Individualisierungen möglich



EVENTS / ERLEBNISSTATIONEN

Alterssimulationsanzüge

Spüren des Älterwerdens am eigenen Körper

BRAINSports

Gedächtnistraining in Gruppen

Fitness-Parcours

Sensibilisierung von Körper und Geist mit verschiedenen Stationen

GoKart 2.0

Bewusste Steuerung von Körper und Geist durch eine Modifikation der Lenkung

Gymtop

Spielerische Übung der Koordinationsfähigkeit

Logiktraining

Messungen zu Aufmerksamkeit, Koordination, Sensomotorik und Logik

T-Wall

Interaktives Sportgerät zur Testung der Reaktionsfähigkeit

Slackline

Gleichgewicht und Koordination spielerisch trainieren

Parcours der Sinne

Schulung der 5 Sinne

Motivation und mentale Stärke

Tipps und Tricks zur positiven Beeinflussung der Motivation



Möchten Sie unsere spannenden und animierenden Erlebnisstationen buchen?

Wir senden Ihnen gerne genauere Informationen zu. Schreiben Sie uns: info@aktivital.org

IHR GESUNDHEITSTAG

Die Möglichkeiten der Gestaltung eines Gesundheitstages sind vielfältig und die Auswahl geeigneter Maßnahmen und Module ist groß.

Gemeinsam mit Ihnen suchen wir die sinnvollsten und wichtigsten Bausteine aus den entsprechenden Handlungsfeldern aus und stellen Ihnen Ihren ganz persönlichen Gesundheitstag für Sie und Ihre Mitarbeiter zusammen.

Ihre Ziele / ausgewählte Bausteine

Aktuelle und bereits durchgeführte Maßnahmen

Weitere Planungen / Schwerpunkte

Weitere Informationen und Angebote für ein ganzheitliches und nachhaltiges Gesundheitsmanagement finden Sie unter www.aktiVital.org



AKTIVE HANDLUNGSFELDER FÜR VITALE UNTERNEHMEN

Kreative Lösungen und aktive Maßnahmen, spannende Themen und interaktive Aktionen bringen nicht nur einen großen Nutzen für die Gesundheit Ihrer Beschäftigten und einen hohen Spaßfaktor mit sich, sie machen den Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen außerdem zu einem besonderen Erlebnis.

Wir unterteilen hierbei die möglichen Bausteine in die Handlungsfelder Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Neben aktiven Kursangeboten und interessanten Workshops sind moderne Geräte und sportwissenschaftlich fundierte Programme in allen Varianten und Kombinationen buchbar. Die Durchführung der Maßnahmen in Gruppen und damit das gemeinsame Erleben, bringen neben einer positiven Einstellung zur Gesundheit auch einen Teambuilding-Effekt mit sich.



BEWEGUNG

Bewegte Pause

Durchführung in Gruppen

Faszientraining

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, sowie zur Schmerzprävention mit Hilfe von Faszienrollen und -Bällen

Five

Apparatives Muskellängentraining für mehr Beweglichkeit

Handytrim

Fitnessgerät für die Hosentasche zur Schmerzprävention im Nacken- und Schulterbereich

Pilates

Ein Gruppentraining zur Stärkung der Körpermitte

Theraband

Training der Kraftausdauer im Kursformat und Erlernung von einfach und selbst umsetzbaren Übungen

Yoga

Schnupperkurs mit den Basic-Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft

Ergo-Experte

Ergonomieschulung mit Tipps und Bewegungselementen direkt am Arbeitsplatz



Fragen Sie uns nach unseren „**Gesundheits-Guerilla-Aktionen**“ – wir kommen direkt zu Ihnen an den Arbeitsplatz!

ERNÄHRUNG

Showküche

Kochen zum Zugucken oder Mitmachen von leckeren und leicht umsetzbaren Rezepten

Smoothiebar

Probieren verschiedener Smoothies und kennenlernen von neuen Rezepten und Kombinationen

Smoothiebike

Smoothies auf dem Fahrrad „selbst erstrampeln“ und anschließend genießen

Thementag TRINKEN

Wichtigkeit der Aufnahme von Flüssigkeiten erkennen, Tipps zur Umsetzung

Aktiv-Workshop

Themen können nach Zielen und Wünschen angepasst und umgesetzt werden



Smoothies für bis zu 1.000 Teilnehmer. Sie haben Interesse?

Wir lassen Ihnen gerne Infos zukommen und können individuell für Sie planen.

► info@aktivital.org

ENTSPANNUNG

Atemübungen/Blitzentspannung

Direkt umsetzbare Übungen zur Entspannung (Durchführung in Gruppen)

Autogenes Training

Selbstsuggestion: Muskelspannung und Regulation des vegetativen Nervensystems

Bodyscan

Effektive Meditationsübung, um die Beziehung zwischen Körper und Geist zu vertiefen

PMR (Progressive Muskelrelaxation)

Gezielte Muskelanspannung und -entspannung

Traumreise

Durchführung in Gruppen

Parcours der Sinne

Schulung der 5 Sinne

Sehtraining

Vermittelt die Regeln für ein „gesundes Sehen“ und präsentiert Strategien zur Kompensation von visuellen Anforderungen am Arbeitsplatz

Sprech- und Stimmtraining

Ein Workshop der dabei hilft, die Stimme als Arbeitswerkzeug richtig einzusetzen und diese schonend zu behandeln



Durchführung der Entspannungskurse in Gruppen bis max. 15 Teilnehmer

von der Buchung bis zur Nachbereitung

Neben den Screening-, Beratungs- und Vortragseinheiten schaffen wir mit unseren Servicedienstleistungen einen reibungslosen Ablauf.

Unser Ziel: Sie haben Zeit und Muße, sich vor, während und nach der Gesundheitsaktion auf das Wesentliche zu konzentrieren und sind in der Lage, das Angebot aus Teilnehmersicht zu erleben.

BUCHUNG

Anfrage Ihres Wunschtermins
Nennen gewünschter Inhalte
Bestätigung des Termins binnen 24 Stunden
Zusendung des Angebots

PLANUNG

individuelle Beratung hinsichtlich Inhalt und Art des Gesundheitstages
Konzeptionierung der Aktion
Erstellung von Materialien für das interne Marketing

ORGANISATION

Auswahl geeigneter Materialien
Auswahl passender Experten
Organisation von An- und Abfahrt sowie Transport der Materialien
Einkauf von Verbrauchsmaterialien
kontinuierliche Kommunikation mit den Verantwortlichen des Unternehmens
Möglichkeit zur Online-Terminvergabe

DURCHFÜHRUNG

Anreise sowie Auf-/Abbau der gebuchten Veranstaltungselemente
erster Testlauf aller Elemente
Zeit für Briefing mit dem Unternehmen
Durchführung der Veranstaltung
Abbau der Veranstaltung
ggf. Übergabe von Handouts

NACHBEREITUNG

Feedbackgespräch zu Ihrer Zufriedenheit
auf Wunsch Erstellung einer anonymisierten Auswertung der Ergebnisse
Beratung bezüglich weiterer Maßnahmen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement im Unternehmen

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

Ein Unternehmen der  Heigel-Gruppe