



Die Gesundheitsexperten

Für erfolgreiche Unternehmen

BEFIT@WORK GMBH

Dienstleistungsübersicht 2019/2020

-Betriebliche Gesundheitsförderung-

Handlungsfelder

Bewegung • Ernährung • Stress/Entspannung

Angebotsübersicht (1/8)

Handlungsfeld Bewegung

Bezeichnung		Ort
Praktische Einheiten		
Arbeitsplatzanalyse (Ergonomiecheck)		Bundesweit
Workshop Augen- und Konzentrationstraining Übungen zur passiven/aktiven Stärkung und Regeneration		Bundesweit
Aktive Pause ▪ 20 Minuten Aktive Pause (Mobilisation, Dehnung, leichte Kräftigung) zum Lösen von Verspannungen und präv. Vorbeugen von Skeletterkrankungen		Bundesweit (in Absprache)
Fitness Kurse im Unternehmen ▪ Themengebiet des Kurses, in Absprache ▪ Kursbeispiele: – Yoga – Pilates – Qi-Gong/Tai Chi – Bauch, Beine, Po – Klassisches Rückentraining – Hot Iron – Zumba – Aerobic – Lauftraining/Nordic Walking (In einigen Kursen wird spezielles Equipment benötigt)		Bundesweit (in Absprache)

Alle Kurse können zur stärkeren Wahrnehmung auf Gesundheitstagen mit themenbezogenen Vorträgen oder Aktionsständen kombiniert werden.

Angebotsübersicht (2/8)

Handlungsfeld Bewegung

Bezeichnung		Ort
Aktionsstände		
<p>Backcheck mit Auswertung Physiotherapeutische Vermessung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur</p> <p><i>Mess- & Beratungszeit pro Person 15 Minuten</i></p>		Bundesweit
<p>Fitness- & Health-Check Messung der Körperwerte (BMI, Körperfett, Blutdruck) mit anschließender gesundheitlicher Risikoanalyse</p> <p><i>Mess- & Beratungszeit pro Person 15 Minuten</i></p>		Bundesweit
<p>FMS Test – Functional Movement Screening Physiologischer Test der Beweglichkeit, Kraft und Koordination</p> <p><i>Mess- & Beratungszeit pro Person 12 Minuten</i></p>		Bundesweit
<p>Computergestützter Gleichgewichts- & Koordinationstest Physiotherapeutische sowie spielerische Messmethode</p> <p><i>Mess- & Beratungszeit pro Person 10 Minuten</i></p>		Bundesweit
<p>Medi Mouse 3D Vermessung der Wirbelsäule mit anschließender physiotherapeutischer Auswertung</p> <p><i>Mess- & Beratungszeit pro Person 15 Minuten</i></p>		Bundesweit

Angebotsübersicht (3/8)

Handlungsfeld Bewegung

Bezeichnung		Ort
Aktionsstände		
<p>ABI Herzkreislauf-Risikoanalyse Die Knöchel-Arm-Index Analyse bietet ein anschauliches Messverfahren zur Früherkennung eines Herzinfarkt und Schlaganfallrisikos Mess- & Beratungszeit pro Person 15 Minuten</p>		Bundesweit
<p>Venendiagnostik Beingesundheit ist messbar Arbeitsplatzbedingte Venenleiden können erkannt und wertvolle Tipps zur Behandlung gegeben werden. Mess- & Beratungszeit pro Person 15 Minuten</p>		Bundesweit
<p>Fußdruckanalyse Der Fuß bildet das Grundgerüst des gesunden Stehens. Diese wichtige Funktion ist messbar. Mess- & Beratungszeit pro Person 15 Minuten</p>		Bundesweit
Vorträge		
<p>Prävention Rückenschmerzen</p>		
<p>Faszientraining – Der Schlüssel zu mehr Bewegungs- und Schmerzfreiheit</p>		Bundesweit
<p>Dem demographischen Wandel entgegen – fit und leistungsfähig auch im Alter (Vortrag und praktische Simulation mit dem Altersanzug)</p>		Bundesweit (in Absprache)

- Alle Vorträge können als 60-90 Minuten Impulsvortrag, oder als Tagesseminar gebucht werden
- Die Vorträge werden durch Fachreferenten durchgeführt
- Anderweitige Vortragsthemen setzen wir auf Wunsch gerne für Sie um

Angebotsübersicht (4/8)

Handlungsfeld Ernährung

Bezeichnung		Ort
Vorträge		
Ernährung und Bewegung – die Mischung macht's		Bundesweit
BRAINFOOD – Das richtige Futter fürs Gehirn		
Aktionsstände		
Saft- und Smoothiestand Frisch zubereitete Säfte und Smoothies Aus Obst und Gemüse		Bundesweit
Beratungsstand Ernährung Ernährungscoaching inkl. Messung von BMI & Körperfett		Bundesweit
Diabetes Test und Risiko Check Blutzuckertest und Diabetes-Risikoanalyse		Bundesweit
<i>Mess- & Beratungszeit pro Person 12 Minuten</i>		
Praktische Einheiten		
Fitness Kurse passend zum Themengebiet Ernährung (siehe Handlungsfeld Bewegung)		Bundesweit (in Absprache)

- Alle Vorträge können als 60-90 Minuten Impulsvortrag, oder als Tagesseminar gebucht werden
- Die Vorträge werden durch Fachreferenten durchgeführt
- Anderweitige Vortragsthemen setzen wir auf Wunsch gerne für Sie um

Angebotsübersicht (5/8)

Handlungsfeld Stress/Entspannung

Bezeichnung	Pauschalpreis	Ort
<p>Praktische Einheiten</p> <p>Kurseinheiten passend zum Themengebiet Stressabbau</p> <ul style="list-style-type: none"> – Progressive Muskelrelaxation – Meditation – Tai Chi / Qi-Gong – Autogenes Training 		Bundesweit (in Absprache)
<p>Aktionsstände</p> <p>On-site Massage Kurze Entspannungsmassage der Schulter- & Nackenmuskulatur (Die Massage findet bekleidet statt)</p> <p>Behandlungs- und Nachbereitungszeit pro Person 12 Minuten</p>		Bundesweit
<p>Cardio Scan Ermittlung der Herzgesundheit und der persönlichen Stressbelastung des Herzens</p> <p><i>Mess- & Beratungszeit pro Person 15 Minuten</i></p>		Bundesweit
<p>Stresspilot Misst und trainiert die Stressregulationsfähigkeit des Körpers Mittels HRV-Biofeedbacktraining</p> <p><i>Mess- & Beratungszeit pro Person 15 Minuten</i></p>		Bundesweit

Angebotsübersicht (6/8)

Handlungsfeld Stress/Entspannung

Bezeichnung	Pauschale	Ort
<p>Vorträge</p> <p>Stressfrei durchs Leben – Zeitmanagement leicht gemacht</p> <p>Burnout-Prophylaxe – Vom Stress zur Motivation</p>		<p>Bundesweit (in Absprache)</p>

Angebotsübersicht (7/8)

Zusätzliche Vorträge und Workshops

Bezeichnung	Preis/Stunde	Ort
Vorträge und Workshops		
Die Walnuss im Kopf – Verrückte Merktechniken		Bundesweit (in Absprache)
Jung im Kopf – Neueste Erkenntnisse zum Älterwerden		
Gehirn in Bewegung – Neue Reize – Neue Vernetzung		
Speed Reading – Schneller lesen und besser behalten		
Neue Medien – Pro und Kontra der Digitalisierung von Privat- und Berufsleben		
Vom Bauch zum Kopf – Einfluss der Ernährung auf die Psyche		

- Alle Vorträge können als 60-90 Minuten Impulsvortrag, oder als Tagesseminar gebucht werden
- Die Vorträge werden durch Fachreferenten durchgeführt
- Anderweitige Vortragsthemen setzen wir auf Wunsch gerne für Sie um

Angebotsübersicht (8/8)

- Bei Buchung von einzelnen, mehreren Aktionen oder einem gesamten Gesundheitstag erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot

Für An- & Abfahrt wird eine Pauschale von 0,59 Cent pro Kilometer berechnet.
Pro weiteren benötigten Mitarbeiter erhöht sich die Pauschale jeweils um 0,30 Cent pro Kilometer.
Entstehende Übernachtungskosten werden zusätzlich in Rechnung gestellt

BEFIT@WORK GmbH
Die Gesundheitsexperten
Wilhelmshöher Allee 287 A
34131 Kassel
Fon (0561) 7087750
Fax (0561) 7087751

kontakt@befitatwork.de
www.befitatwork.de