



Gesundes
Unternehmen

PORTFOLIO

Unsere Angebote für gesunde
und leistungsfähige Mitarbeiter





Betriebliche Gesundheitsförderung für Ihre Mitarbeiter

Erfolgreiche Unternehmen benötigen leistungsfähige und gesunde Mitarbeiter, die sich am Arbeitsplatz wohlfühlen. Mit Hilfe unserer Angebote der betrieblichen Gesundheitsförderung stellen Sie die Weichen für eine Arbeitsumgebung, die Gesundheit für alle im Unternehmen schafft. Unsere Angebote, die zu einem großen Teil steuerlich unterstützt werden, sensibilisieren Ihre Beschäftigten für viele verschiedene Gesundheitsthemen und gehen individuell auf deren physischen und psychischen Belastungen ein.

Gemeinsam stärken wir Ihr wichtigstes Kapital – Ihre Mitarbeiter und deren Gesundheit!

Unsere Modul-Bausteine

- ① Status Quo – Optimale Bedarfsermittlung
- ② Workshops – Theorie trifft Praxis
- ③ Vorträge – Know-How vom Profi
- ④ Ergonomie – eine Win-Win Situation
- ⑤ Bewegung – der richtige Mix macht's
- ⑥ Balance – Wege aus dem Stress
- ⑦ Ernährung – Essen Sie sich fit & gesund

Wir freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!

Ihr Ronald de Wildt

Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement
Dipl. Physiotherapeut (NL)

STATUS QUO

OPTIMALE BEDARFSERMITTLUNG



Die Grundlage für eine optimale Bedarfsermittlung

Mitarbeiterbefragungen

Sie werden eingesetzt, um eine zielgerichtete BGM Strategie gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern zu entwickeln. Hierfür werden z.B. persönliche Interviews und/oder Online-Befragungen durchgeführt, damit bedarfsgerechte Handlungsempfehlungen abgeleitet werden können.

Backscan - Rückenanalyse

Das computergestützte Hilfsmittel analysiert die sagittale und frontale Rückenform, die Stabilisation der Wirbelsäule sowie die Beweglichkeit für jedes einzelne Wirbelsegment.

Biomechanische Rückenanalyse

Die Stärken und Schwächen im Muskelkorsett der Wirbelsäule lassen sich mit einer biomechanischen Funktionsanalyse von unseren Experten exakt im Rückenzentrum Walheim an High-Tech Geräten bestimmen.

VNS Analyse – Stresstest

Die VNS Analyse zeigt einfach, schnell und weltweit wissenschaftlich anerkannt wie unser vegetatives Nervensystem (VNS) reguliert und funktioniert. Daraus lassen sich vorhandene Stressbeanspruchungen darstellen und effiziente Stressmanagement-Maßnahmen ableiten.

InBody Körperanalyse

Die Messung mit dem InBody 770 bietet eine perfekte Grundlage, um die Körperzusammensetzung (Verhältnis Muskel-/Fettmasse, Wasserhaushalt, viszerales Fett etc.) festzustellen und darauf aufbauend das optimale Trainingsprogramm für Ihre Mitarbeiter zu gestalten.

IPN Ausdauerstest

Der IPN Test ist ein submaximaler Fahrradergometer-Test mit dem die Herz-Kreislaufleistung überprüft werden kann. So wird die aerobe Leistungsfähigkeit analysiert, um die Trainingssteuerung optimieren zu können.

Spiroergometrie

Die Spiroergometrie ist ein diagnostisches Verfahren, in dem eine stufenweise gesteigerte körperliche Belastung mit einer gleichzeitigen Messung der Atemgase verbunden wird.



**Gesundes
Unternehmen**



VORTRÄGE

KNOW-HOW VOM PROFI



Wir überzeugen aus Überzeugung.

Mehr als 25 Jahre in der Gesundheits- und Fitnessbranche haben uns zu echten Profis gemacht. Mit Gespür für die Bedürfnisse unserer Kunden und Firmenmitarbeiter haben wir innovative Gesundheitskonzepte entwickelt, welche die "Risikogruppen" ansprechen und für die anschließenden BGF-Angebote begeistern.

Unser Team bestehend aus Sportwissenschaftlern, Gesundheitsmanagern, BGM-Beratern und Physiotherapeuten ermöglicht Ihrem Unternehmen Know-How in den vielfältigen Bereichen zu erlangen.

Impulsvorträge mit folgenden Themen

- › In Balance – Wege aus dem Stress
- › Gesunder Rücken – Gesund Arbeiten
- › Arbeitsplatzergonomie
- › Richtig trainieren
- › Die Macht der Muskeln – Warum wir uns bewegen müssen
- › Faszination Faszien
- › Richtig essen – richtig wohlfühlen



**Gesundes
Unternehmen**

WORKSHOPS

THEORIE TRIFFT PRAXIS



In unseren Workshops lernen Ihre Mitarbeiter das erworbene Wissen in der Praxis umzusetzen. Die Kombination von spannenden Vorträgen und anschließenden gemeinschaftlichem Ausprobieren fördert das Teambuilding in Ihrem Unternehmen. Orientiert an den Bedürfnissen entwickeln wir Workshops, die nachhaltiges Wissen vermitteln, Mitarbeiter für Gesundheitsthemen sensibilisieren/motivieren und Spaß bereiten. Wir bieten Workshops zu den nebenstehenden Themen an, gehen aber auch gerne auf Ihren individuellen Bedarf ein.

Impulsvorträge mit folgenden Themen

- › Gesunder Rücken
- › Entlastungsübungen am Arbeitsplatz
- › Fit am Arbeitsplatz
- › Fle-xx Mobility
- › Arbeitsplatzergonomie
- › Faszien Fitness
- › Stressbewältigung



**Gesundes
Unternehmen**



ERGONOMIE

EINE WIN-WIN SITUATION



Die ergonomische Gestaltung der Arbeit stellt eine Win-Win-Situation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber dar und sollte immer als Ganzes betrachtet werden. Einzelne Gestaltungsfelder besitzen dabei komplexe Wirkungszusammenhänge, die nie außer Acht gelassen werden dürfen. Dabei sei auch angemerkt, dass Menschen individuell zu betrachten sind. Jeder Mann und jede Frau ist anders. Natürlich gibt es Lösungen, die für eine breite Masse funktionieren. Dennoch gibt es immer wieder Menschen, die aus dieser Masse herausfallen. Ergonomie sollte deshalb nicht nur als Ganzes, sondern auch immer individuell betrachtet werden. Ein ergonomischer Arbeitsplatz schützt und fördert in erster Linie die Gesundheit der Mitarbeiter.

Ein schöner Nebeneffekt dabei ist, dass auch die Produktivität und die Effizienz der Arbeit gesteigert wird.

Unser Portfolio

- › Arbeitsplatzbegehungen und -Analysen
- › Ergonomie-Coachings und Workshops
- › Beratung und Unterstützung bei der Anschaffung ergonomischer Arbeitsmaterialien

BEWEGUNG

DER RICHTIGE MIX MACHT'S



Bewegung – das reinste Gesundheits-Elixier hat viele positive Effekte. Bewegung stärkt Ihr Herz-Kreislaufsystem, verbessert die Blutfettwerte, gibt den Knochen Kraft und verbessert Ihr Körpergefühl. Sport und Bewegung reduzieren die Bildung von Viszeral-Fett, welches für eine Vielzahl von Krankheiten verantwortlich ist. Dabei ist ein ausgewogenes Verhältnis von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit der Schlüssel zum Erfolg. Als Ausgleich zu Ihrem Arbeitsalltag hilft Bewegung physischer und psychischer Überlastung entgegenzuwirken.

Wichtig: Einzelne Kurse können nach dem Präventionsgesetz §20 SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden!

Workouts für Ihre Mitarbeiter

- › Rückenfit
- › Faszien & Mobility Training
- › Bodyweight-Training
- › Pilates
- › Lauschule
- › Functional-Training
- › Aktive Bewegungspause
- › Yoga
- › Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



**Gesundes
Unternehmen**



BALANCE

WEGE AUS DEM STRESS



Stress ist eine gesunde und notwendige Alarmreaktion unseres Körpers. Er ist ein Ur-Instinkt, der signalisiert, dass unser Körper durch innere oder äußere Faktoren bedroht wird. Innerhalb weniger Sekunden werden die Stresshormone ausgeschüttet. Da wir die bereitgestellte Energie oft nicht mittels Bewegung abbauen, werden die Stresshormone nicht umgesetzt, was dauerhafte Schäden an unserem Körper hinterlässt. Durch regelmäßige Bewegung, bewusste Entspannung und gesunde Ernährung hat unser Körper die besten Voraussetzungen, um diese Anspannungszustände zu lockern und Symptome zu lindern.

Unsere Leistungen für Ihre Mitarbeiter

- › Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- › Business Yoga
- › Faszien & Mobility Training
- › Entspannungsmassagen und Erholungsmassagen
- › Stressmanagement-Workshops



**Gesundes
Unternehmen**

ERNÄHRUNG

ESSEN SIE SICH FIT & GESUND



Verschaffen Sie sich langfristig Gesundheit durch eine Ernährungsumstellung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung lohnt sich für uns alle. Mit Hilfe einer ausgewogenen Ernährung erhalten Sie alle wichtigen Nähr- und Mineralstoffe, die Ihnen Energie liefern und Ihre Leistungsfähigkeit über den Tag erhöhen. Die Ernährung ist die Grundlage eines abwehrstarken Immunsystems und die Grundvoraussetzung für ein gesundes Leben. Wir bieten hierfür gezielte und individuelle Analysen, Ernährungscoachings und Handlungsempfehlungen, die auch vor Ort im Betrieb umgesetzt werden können.

Wichtig: Teile des Ernährungscoachings können von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden!

Analysen

- › Meta-Check
- › Stoffwechselanalyse
- › InBody Körperanalyse

Individuelle Beratung

- › MyLine Intense
- › MyIntense +



**Gesundes
Unternehmen**



**Gesundes
Unternehmen**

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Gesundes Unternehmen Aachen T : +49 (0)2408 - 9583600
Hochhausring 5 M: info@gu-aachen.de
52076 Aachen-Walheim W: www.gu-aachen.de

Inhaber

Ronald M. de Wildt, Dipl. Physiotherapeut (NL)
Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement