Vorstellungsmappe

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Darstellung von Konzepten, Maßnahmen und Screenings

Hartung Betriebssport · En de Siep 37 · 47802 Krefeld · info@hartung-betriebssport.de

Tel: 02151 / 50 17 97 · Mobil: 0172 / 88 033 35

Einführende Worte

Die Firma Hartung Betriebssport aus Krefeld arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich mit Partnern jeglicher Größe in der betrieblichen Gesundheitsförderung und liefert deutschlandweit einzigartige und individuelle Konzepte und Maßnahmen.

Unser Leistungskatalog umfasst ganzheitliche Konzepte, sowie Einzelmaßnahmen zur Förderung der Mitarbeitergesundheit und Wettbewerbsfähigkeit. Alle dargestellten Maßnahmen werden individuell dem jeweiligen Gesundheitspartner nach Bedarf und Wünschen geplant und umgesetzt.

Neben Mitarbeiter- bzw. Gesundheitsbefragungen, Ergonomie Beratungen, Massagen und Gesundheitstagen, werden im Folgenden auch unsere zertifizierten Präventionskurse vorgestellt. Diese Präventionskurse sind nach §20 zertifiziert und werden finanziell von der Krankenkasse bezuschusst.

Weitere Informationen, Details und Referenzen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de

St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578

Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

Inhaltsverzeichnis

1. Warum BGM? 4
1.1 Vorteile des BGM 4
2. Vorstellung des Anbieters 5
2.1 Unsere BGM Strategie 6
3. Bedarfsermittlung 6
4. Themenspezifischer Gesundheitstag – Kick-Off 6
5. Konzepte 7
5.1 Bedarfsanalyse 7
5.2 Bewegung/Rücken 8
5.3 Stressbewältigung /Entspannung 10
5.4 Ergonomie 11
6. Einzelmaßnahmen 12
6.1 Organisationsplattform 12
6.2 MachtFit 12
6.3 brainLight Mobil 12
6.4 RückenMobil 13
6.5 EasyTorque Messgerät 13
6.6 Bio-Impedanz-/ Körperfett-Waage 14
6.7 Ernährung und Gesundheitsberatung 14
6.8 Präventionskurse gemäß §20 15
6.9 Gesundheitskurse Bewegung/ Bewegte Pause 15
6.10 Gesundheitskurse Entspannung 16
6.11 Psychische Gefährdungsbeurteilung nach §*5ArbSchG* 16
6.12 Die Gesundheitsmappe 17
6.13 Workshops und Vorträge 17
6.14 Sport- und Faszien Massage 18
6.15 Tuina-Massage 18
6.16 Gehwettbewerb 19
6.17 Blackroll-Day Tag der Fußgesundheit 19
6.18 Schlaf gut 19

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

7. Referenzen, Partner und Awards 20
7.1 Referenzen brainLight 20
7.2 Referenzen Rückenmobil 21
7.3 Partner 22
7.4 Awards für brainLight 22
8. Anhang 23

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de

St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578

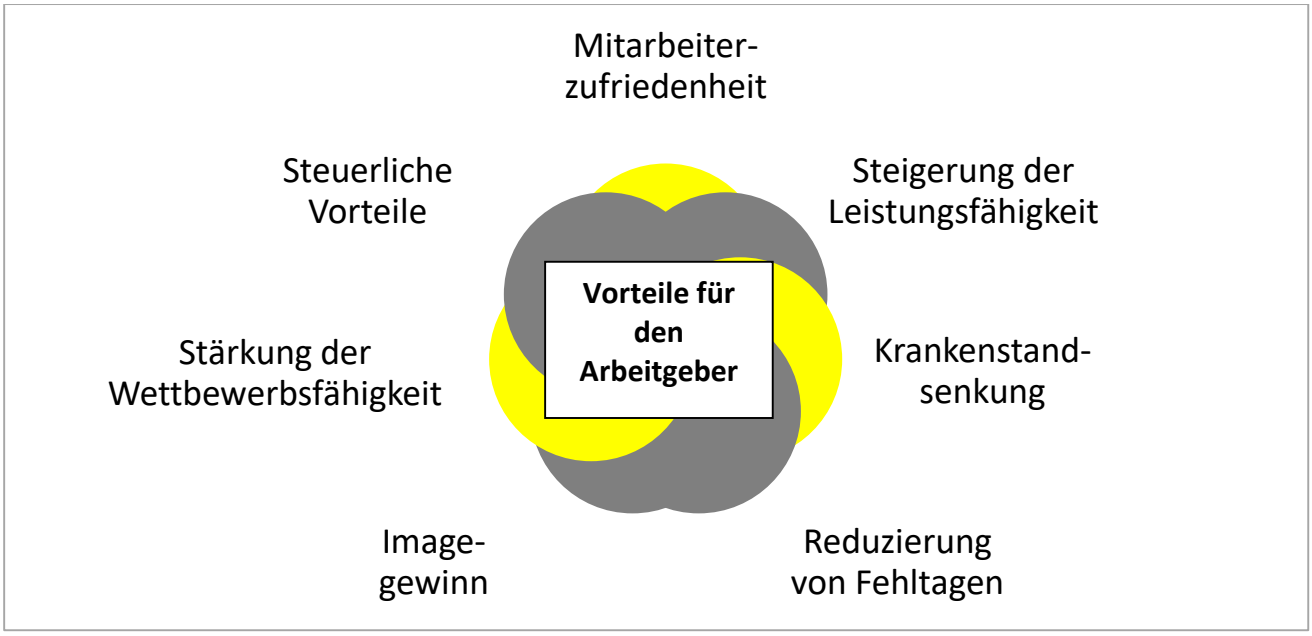
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

1. Warum BGM?

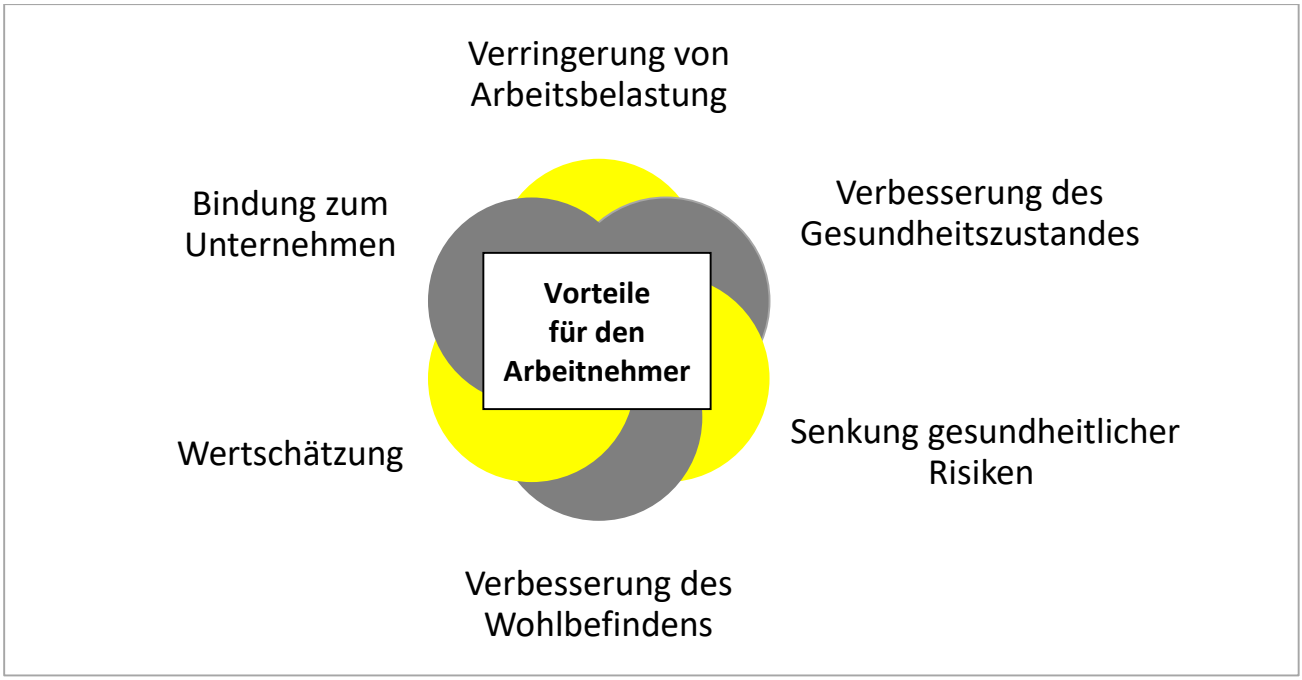
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind die wichtigsten Ressourcen eines Unternehmens! Sie gilt es zu fördern und zu schützen – Besonders in Zeiten des rapiden und demografischen Wandels, gewinnt die betriebliche Gesundheitsförderung an Wichtigkeit!

Globalisierung und der Strukturwandel der Wirtschaft erhöhen allerorts den Zeitdruck, die Komplexität der Aufgaben und die Verantwortung. In Verbindung mit dem demografischen Wandel, mit Unternehmensverkäufen, Fusionen und permanentem Restrukturierungen stellen diese Megatrends die Unternehmen vor neue Herausforderungen. Die Folgen dieser Entwicklung – wie beispielsweise Motivationsverlust, innere Kündigung, Burnout und arbeitsbedingte Erkrankungen – zu verhüten und bekämpfen, wird zu einer zentralen Aufgabe für die betriebliche Personal- und Gesundheitspolitik.

1.1 Vorteile des BGM



Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33



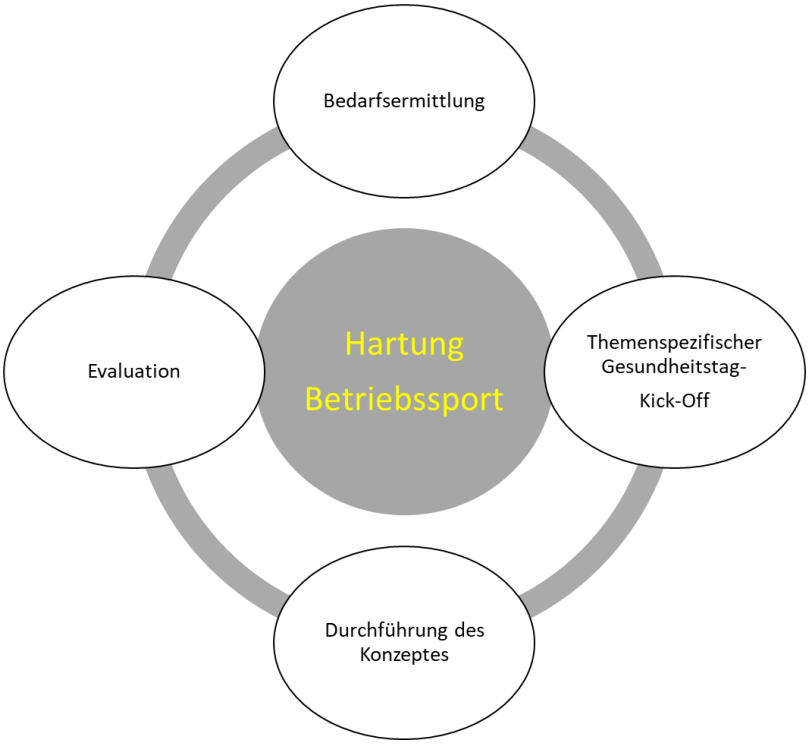
2. Vorstellung des Anbieters

Die Firma „Hartung Betriebssport“ arbeitet seit vielen Jahren im betrieblichen Gesundheitsmanagement und hat sich stetig weiterentwickelt. Wir arbeiten mit sechs festangestellten Mitarbeitern und Fachexperten deutschlandweit und haben unseren Firmensitz in Krefeld. Zudem haben wir in den letzten Jahren ein Experten-Netzwerk in Deutschland aufgebaut, sodass wir an jedem Ort in Deutschland eine gleichbleibende Qualität gewährleisten können.

Unser Verständnis eines erfolgreichen betrieblichen Gesundheitsmanagements ist es, durch verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahmen den Mitarbeitern und dem Unternehmen gleichermaßen zugute zukommen.

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

2.1 Unsere BGM Strategie



3. Bedarfsermittlung

Der Bedarf kann durch eine Mitarbeiterbefragung, eine Krankenfehltagesstatistik und/oder durch einen Gesundheitszirkel ermittelt werden. Gerne stehen wir Ihnen hierbei beratend und als durchführender Dienstleister zur Seite, um für Sie den Bedarf genau zu ermitteln.

Es ist wichtig, den genauen Bedarf zu kennen, um die folgenden Maßnahmen individuell und spezifisch planen zu können.

4. Themenspezifischer Gesundheitstag – Kick-Off

Ein Gesundheitstag ist eine gute Einstiegsmöglichkeit im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Die Mitarbeiter können für verschiedene Themen sensibilisiert werden und erhalten Informationen über die kommenden Maßnahmen und Abläufe. Im direkten Austausch zwischen uns und den Mitarbeitern können Abläufe erklärt und Maßnahmen beworben werden.

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Wünsche und Vorstellungen bei der Durchführung und Planung eines Gesundheitstages, sodass auch Schichtmitarbeiter mit eingebunden werden können.

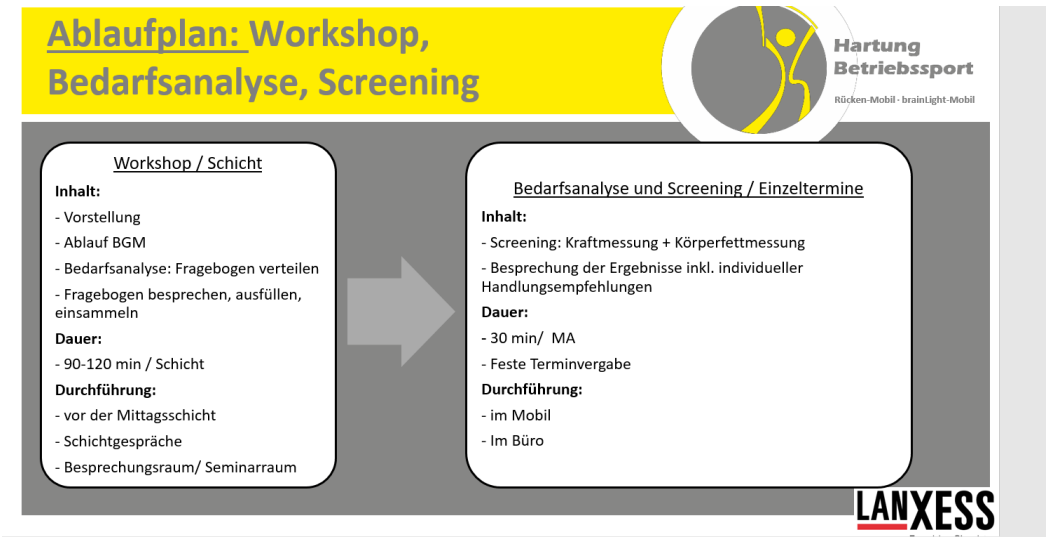
5. Konzepte

Um ein nachhaltiges und erfolgreiches BGM durchzuführen, empfiehlt sich ein individuelles und ganzheitliches Konzept. Unsere Konzepte gewährleisten einen verhaltens- und verhältnisorientieren Ansatz und erhöhen somit die Nachhaltigkeit und die Erfolgswahrscheinlichkeit. Des Weiteren vermitteln die Konzepte die Kompetenz zum eigenständigen Handeln und fördern die Selbstständigkeit der Mitarbeiter.
Im Folgenden wird zu verschiedenen Themen ein Beispielkonzept vorgestellt, welches natürlich speziell an Ihre Bedürfnisse, Vorstellungen und Schichtsystem angepasst werden kann.

5.1 Bedarfsanalyse

Ein mögliches Konzept aus dem Bereich „Bedarfsanalyse“ könnte wie folgt aussehen:

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33



5.2 Bewegung/Rücken

Ein mögliches Konzept aus dem Bereich „Bewegung/ Rücken“ könnte wie folgt aussehen:

Das Konzept beginnt mit einem interaktiven Workshop zum Thema „Bewegtes Lebens“. Wir empfehlen eine Dauer von 60-90 Minuten und eine maximale Gruppengröße von 20

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

Teilnehmern. In diesem Workshop wird Wissen über Bewegung, Gesundheit und Rücken vermittelt. Gerne setzen wir in diesem Vortrag auch Ihre individuellen Wünsche und Themen um. Mit einen individuellen Screening wird dem eigenen Bewegungsverhalten ein Spiegel vorgehalten. Mit den Screening Tools EasyTorque und/oder Körperfettmessung kann die Gesundheit messbar gemacht werden. In individuellen Einzelgesprächen werden die Ergebnisse besprochen und mit dem Mitarbeiter individuelle Handlungsmöglichkeiten erarbeitet, sowie Empfehlungen ausgesprochen.

Um das Erlernte nachhaltig und langfristig anzuwenden und in den Alltag zu integrieren, empfiehlt sich ein Bewegungskurs oder das Rücken-Mobil. Hierbei ist eine Dauer von ca. 8-12 Wochen zu empfehlen.

Optional können folgende Maßnahmen in das Konzept ergänzt werden:

- Präventionskurse nach §20 (Rückenkurs und/oder Laufkurse)
- Rückenschule
- Massagen vor Ort
- Vortragsreihe zum Thema

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de

St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578

Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

5.3 Stressbewältigung /Entspannung

Ein mögliches Konzept aus dem Bereich „Stressbewältigung/ Entspannung“ könnte wie folgt aussehen:

Das Konzept beginnt mit einem interaktiven Workshop zum Thema „Ventile schaffen“. Wir empfehlen eine Dauer von 60-90 Minuten und eine maximale Gruppengröße von 20 Teilnehmern. In diesem Workshop wird Wissen über Stress, Stressbewältigung und Entspannung vermittelt. Gerne setzen wir in diesem Vortrag auch Ihre individuellen Wünsche und Themen um. Im nächsten Schritt wird ein Personaltraining (1:1) zur individuellen Entspannung durchgeführt. Die Mitarbeiter erlernen individuelle Entspannungstechniken für den Alltag. Verschiedene Möglichkeiten, wie beispielsweise die Phantasiereise, PMR (progressive Muskelrelaxation) und Atemübungen werden vermittelt und geübt.
Um das Erlernte nachhaltig und langfristig anzuwenden und in den Alltag zu integrieren empfiehlt sich ein Entspannungskurs oder das brainLight Mobil. Hierbei ist eine Dauer von ca. 8-12 Wochen zu empfehlen.

Optional können folgende Maßnahmen in das Konzept ergänzt werden:

- Massagen vor Ort
- Entspannungskurse

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

- Vortragsreihe zum Thema

5.4 Ergonomie

Ein mögliches Konzept aus dem Bereich „Ergonomie“ könnte wie folgt aussehen:

Ein Physiotherapeut führt mit jeden Mitarbeiter eine individuelle Haltungsanalyse durch. Hierbei werden Risikobereiche und Symptome (Schulter, Rücken, Knie etc.) erkannt und die Ursachen behoben. Die Mitarbeiter erhalten individuelle Übungen für den Alltag.
Ein Ergonomie Experte begeht mit Kleingruppen/Schichten die Arbeitsplätze und gibt Empfehlungen, welche direkt mit den Mitarbeitern umgesetzt werden können.
Neben der richtigen Einstellung des Arbeitsplatzes (Tisch, Stuhl, Monitor, Telefon etc.) wird interaktiv über Ergonomie, Rücken und Gesundheit im Alltag informiert, sowie Übungen am Arbeitsplatz durchgeführt.
Um das Erlernte nachhaltig und langfristig anzuwenden und in den Alltag zu integrieren, empfiehlt sich ein Bewegungskurs oder das RückenMobil. Hierbei ist eine Dauer von ca. 8-12 Wochen zu empfehlen.

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

Optional können folgende Maßnahmen in das Konzept ergänzt werden:

- Massagen vor Ort
- Schulung: Schwerpunkt Heben und Tragen; Schieben und Ziehen etc.
- Screening EasyTorque
- Individuelle Betriebsbegehung inkl. Auswertung

6. Einzelmaßnahmen

6.1 Organisationsplattform

Gerne übernehmen wir die Planung und Durchführung der Mitarbeitertermine für Sie. Hierzu errichten wir für Ihr Unternehmen speziell einen Bereich auf unserer Homepage, auf den nur Ihre Mitarbeiter Zugriff haben. In dieser Plattform können die Mitarbeiter die Verfügbarkeit einzelner Termine prüfen und sich eigenständig für die einzelnen Maßnahmen anmelden.

6.2 MachtFit

Die Firma Hartung Betriebssport ist als Gesundheitsanbieter auf der Plattform www.machtfit.de zertifiziert. Aktuell sind dort 3 Kurse zertifiziert und können von den Mitarbeitern gebucht werden.
Im Folgenden finden Sie eine Auflistung der Kurse:

- Laufen- Hinführung zu einer gesunden Bewegungsaktivität im Alltag für Erwachsene
- Gutes für den Rücken – gerätegestützt
- Aktives Rückentraining für eine gesunde Haltung

6.3 brainLight Mobil

Das brainLight Mobil macht eine kurze Entspannung an jedem Ort möglich. Die Mitarbeiter erleben eine angenehme Shiatsu-Rückenmassage kombiniert mit einer Licht- und Ton-Tiefenentspannung.

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

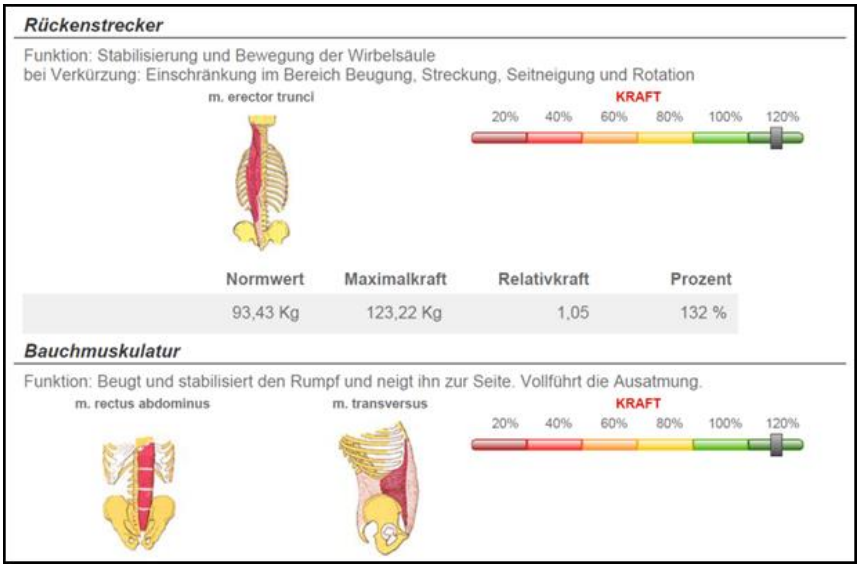
6.4 RückenMobil

In einem 2:1 Training, das heißt 2 Mitarbeiter und 1 Trainer, wird ein individuelles Training durchgeführt. Unter Anleitung von qualifizierten Trainern werden wöchentlich Übungen durchgeführt, sowie Hausaufgaben, in Form von Übungen, mitgegeben.

6.5 EasyTorque Messgerät

Mit dem EasyTorque kann der isometrische Maximalkraftwert von Bauch- und Rückenmuskulatur in sitzender Position ermittelt werden. Zudem kann eine ergänzende Analyse der Relativkraftwerte (Kraft auf das eigene Körpergewicht bezogen) und des Verhältnisses der beiden Muskelgruppen zueinander bestimmt werden. Muskuläre Dysbalancen sind häufig die Hauptursache für körperliche Fehlbelastungen und Fehlhaltungen im Alltag und Sport.

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33



6.6 Bio-Impedanz-/ Körperfett-Waage

Die Körperzusammensetzung wird mittels Messung des Zellwiderstandes ermittelt. Dargestellt werden Körperfettmasse und Skelettmuskelmasse mit deren Verteilung in den verschiedenen Körperbereichen sowie das Körperwasser und die Fettfreie Masse. Die Ermittlung des Grundumsatzes wird anhand der Körperzusammensetzung abgegeben. Ebenso die Empfehlung zum Auf- und Abbau von Körperfett- und Muskelmasse sowie die empfohlenen Kalorienaufnahme pro Tag und dem Kalorienverbrauch bei verschiedenen körperlichen Tätigkeiten.

6.7 Ernährung und Gesundheitsberatung

Vorträge: Vortragsdauer ca. 45 Minuten - max. TN 20 Pers.

Themenauswahl:

- Sport und Ernährung
- Ernährung im Schichtdienst
- Eiweiß, Proteine und Aminosäuren

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

- Fette und Fettsäuren
- Vitamine und Mineralstoffe
- Phytonährstoffe

Zudem bieten wir Diätkurse mit Bewegungselementen an. Diese Kurse verknüpfen die Themenfelder Ernährung und Bewegung und unterstützen die Mitarbeiter aktiv bei einer gesunden und kontrollierten Gewichtsoptimierung.

6.8 Präventionskurse gemäß §20

Präventionskurse nach § 20 werden finanziell von der Krankenkasse bezuschusst und müssen im Vorfeld geprüft und zertifiziert werden. Die im Folgenden aufgelisteten Kurse sind bereits geprüft und zertifiziert worden und können zeitnah für Sie umgesetzt werden. Die Kurse beinhalten 10 Einheiten á 60 Minuten in 10 Wochen.

„Aktives Rückentraining für eine gesunde Haltung“ - Kurs-ID 20171102-963229
„Gutes für den Rücken“ – Kurs-ID 20171102-963248
„Laufen- Hinführung zu einer gesunden Bewegungsaktivität im Alltag“ – Kurs-ID 20171102-963237
„Gutes für den Rücken – gerätegestützt“ – Kurs-ID: 20171102-963251

6.9 Gesundheitskurse Bewegung/ Bewegte Pause

Bewegungsmangel ist die Hauptursache für degenerative Erkrankungen. Deshalb bieten wir Sportangebote innerhalb oder außerhalb des Betriebes an. Entweder in Form von Betriebssport oder Bewegten Pausen. Gemeinsam finden wir den richtigen Weg, Ihre Mitarbeiter in Bewegung zu bringen.

<u>Bewegte Pause:</u>

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

20-45-minütige Bewegungsprogramme mit Übungen für den Arbeitsplatz zu den Themen Entspannung, Kraft, Mobilisation, Beweglichkeit und Koordination. Die Übungen können durch Kleingeräte (Trainingsbänder, kleine Bälle, Gewichte) unterstützt werden und sollen die Teilnehmer anregen, diese in den Alltag zu integrieren.

Lauftreffs:

Wir bieten präventiv wirksame Lauf- bzw. Walkingtreffs an. Diese richten sich an Teilnehmer, die bereits Lauferfahrung haben und ihre Ausdauerleistungsfähigkeit nachhaltig verbessern wollen, sowie an Laufanfänger, die Grundlagen erlernen wollen. Neben dem Laufen/Walken werden auch Tipps zu ausdauerspezifischen Themen gegeben (z.B. zielorientierte Trainingsplanung, Lauftechnik, gesundheitsorientierte Ergänzungsübungen, Laufstrecken etc.).

6.10 Gesundheitskurse Entspannung

Inhalt der Entspannungskurse ist das Erfahren und Erlernen verschiedener klassischer Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis. Die Kurse können auf Gymnastikmatten in liegender Position oder auch auf Stühlen durchgeführt werden.

Folgende Kurse können angeboten werden:

- Business-Yoga
- Progressive Muskel-Entspannung
- Pilates

6.11 Psychische Gefährdungsbeurteilung nach §*5ArbSchG*

WAI -Fragebogen inkl. Auswertung / alle gesammelten Daten dienen ausschl. zur Feststellung einer Erhebung, um eventuelle Maßnahmen im Präventionsbereich festzulegen.

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

6.12 Die Gesundheitsmappe

Die Gesundheitsmappe ist ein Konzept welches wir Ihnen als ganzheitliches Tool anbieten. Die Mappe kann im unterschiedlichsten Umfang individuell auf die Kundenwünsche angepasst werden. Darin werden die erfragten sowie die gemessen Daten zusammengetragen, anschaulich dargestellt und erläutert. Der wesentliche Vorteil besteht darin, maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen abzugeben, die dann möglichst zur nachhaltigen Veränderung der Gewohnheiten führen sollen. Zur Erstellung der Gesundheitsmappe werden alle Phasen unserer BGM Strategie durchlaufen, sodass eine bestmöglich Analyse des Mitarbeiters stattfinden kann.

Die Gesundheitsmappe kann wie folgt aussehen:

1. Personendaten
2. Messergebnisse
   - 2.1. Körperzusammensetzung (Fett/Muskeln)
   - 2.2. Isometrische Maximalkraftmessung – Easy Torque
3. Exkurs zu verschiedenen Themen
   - 3.1. Gesunder Rücken
   - 3.2. Heben und Tragen
   - 3.3. Ergonomie am Arbeitsplatz
   - 3.4. Schichtarbeit
4. Fazit/ Handlungsempfehlungen
   - 4.1. Trainingsplan
   - 4.2. Ernährungsplan

6.13 Workshops und Vorträge

Gerne bieten wir Vorträge in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Stressmanagement/Entspannung und Ergonomie an. Aktuell verfügen wir über eine Vielzahl erprobter Vorträge und Präsentationen. Die Aufarbeitung der Inhalte entspricht neuesten

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

wissenschaftlichen Erkenntnissen und kann auf Wunsch betrieblichen Anforderungen/Besonderheiten angepasst werden.

- Ernährung
- Bewegung
- Sucht
- Schlafen
- Stressbewältigung
- Motivation
- Rücken
- Ergonomie

6.14 Sport- und Faszien Massage

Mit unseren Massageangeboten können Beschwerden beseitigt und Schmerzen gelindert werden. Des Weiteren wird die Vorbeugung und Heilung von Verletzungen an Sehnen und Muskeln positiv beeinflusst.

6.15 Tuina-Massage

Die traditionelle Technik der chinesischen Tuina-Massage dient der Gesunderhaltung des Körpers. Tuina-Anmo-Massage "Tui" (Schieben), "Na" (Greifen), "An" (Drücken) und "Mo" (Streichen) sind vier von vielen verschiedenen Grifftechniken der TUINA-ANMO-Therapie. Sie ist eine der ältesten komplexen, manuellen Therapien und wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Ihre Wirkung beruht auf einer "Öffnung" blockierter Leitbahnen und der Anregung von Blut- und Energiekreislauf mit dem Ziel, das gestörte Gleichgewicht von Yin und Yang wiederherzustellen.

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

6.16 Gehwettbewerb

Beginn wird eine Ist-Analyse durchgeführt, in einer Infomappe ist die Zielsetzung des Gehwettbewerbes erklärt. Für jeden Teilnehmer wird ein Schrittzähler ausgegeben Dieser Wettbewerb wird im Unternehmen über einen Zeitraum für 3 oder 4 Wochen vorgesehen. dieser kann zur Steigerung von Zufriedenheit, Motivation, Leistungsbereitschaft und zur Stärkung des Immunsystems beitragen.

6.17 Blackroll-Day Tag der Fußgesundheit

Der Blackroll-Day beinhaltet ein Fuß- und Rückengesundheitstraining mit der Blackroll-Fascienrolle für Ihre Mitarbeiter. Hierbei erhalten Sie Anleitungen für Übungen, die in den Berufsalltag und in der Freizeit leicht integriert werden können, um erstklassige Trainingserfolge zu erzielen.

6.18 Schlaf gut

Die Kampagne für einen guten und erholsamen Schlaf, umfasst eine Ausstellung mit Informationen für einen guten und erholsamen Schlaf, sowie Aufklärung über Untersuchungsmöglichkeiten und Therapieverfahren.

Gerne stehen wir Ihnen bei Wünschen oder Anregungen individuell beratend zur Verfügung!

Ihr Gesundheits-Team von „Hartung Betriebssport“

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de

St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578

Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

7. Referenzen, Partner und Awards

7.1 Referenzen brainLight

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

7.2 Referenzen Rückenmobil

Mercedes-Benz
Daimler Rhein-Ruhr

Mercedes-Benz
Daimer Dortmund

TOPAS Advanced Polymers
Topas Oberhausen

HUNTSMAN
Huntsman Duisburg

Ticona
Ticona Oberhausen

Volksbank Krefeld eG
Volksbank Krefeld

M+S SILICON
MS Silicon Dortmund

HORIZONTE
Kita St. Stephanus Meerbusch
Kath. Kita Meerbusch

LANXESS Energizing Chemistry
LanXess IPG Krefeld

Fachhochschule Münster University of Applied Sciences
Fachhochschule Muenster

Cargill
Cargill Krefeld

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de

St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578

Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

7.3 Partner

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.
Techniker Krankenkasse Essen

Die Schwenninger Krankenkasse
Schwenninger BKK

KNAPPSCHAFT
Knappschaftskrankenkasse
Gelsenkirchen und Moers

DaimlerBKK
Daimler BKK

SBK
Siemens Betriebskrankenkasse

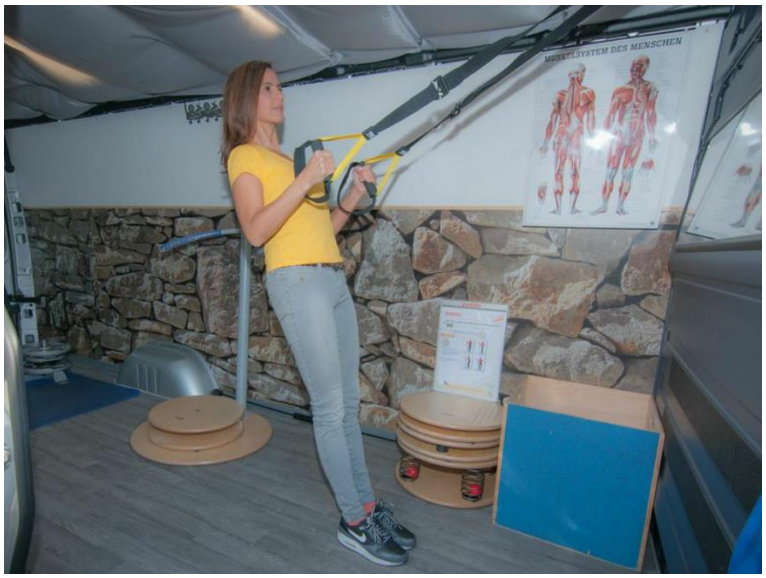
7.4 Awards für brainLight

- Wellness & Spa Innovation Award 2017
- German Brand Award 2017
- Industriepreis 2016 – Best of:
- Plus X Award
- Health & Spa Award
- HORECA
- Luxury Brand of the Year
- Gütesiegel des Deutschen Seniorenlotsen

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

8. Anhang

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578
Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33



Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de

St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578

Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33