Vorstellungsmappe

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Darstellung von Konzepten, Maßnahmen und Screenings

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

Fon: +49(0)172 88 033 35

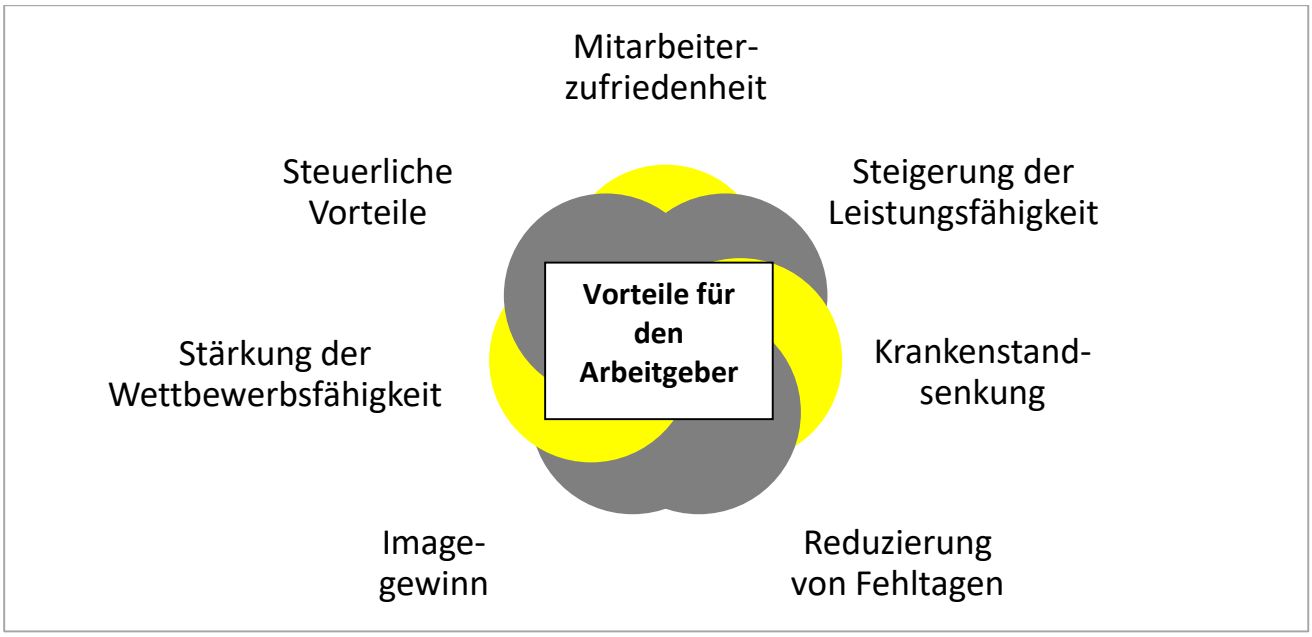
1. Warum BGM?

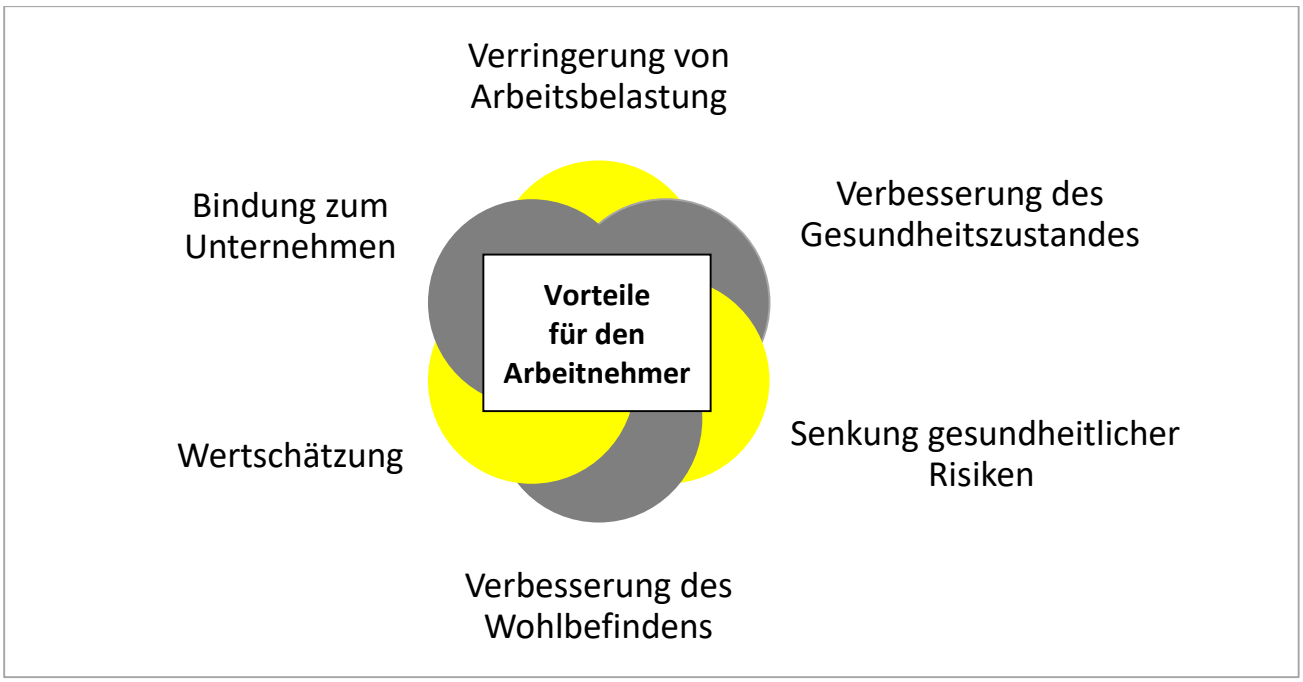
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind die wichtigsten Ressourcen eines Unternehmens! Sie gilt es zu fördern und zu schützen – Besonders in Zeiten des rapiden demografischen Wandels, gewinnt die betriebliche Gesundheitsförderung an Wichtigkeit!

Globalisierung und der Strukturwandel der Wirtschaft erhöhen allerorts den Zeitdruck, die Komplexität der Aufgaben und die Verantwortung. In Verbindung mit dem angesprochenen 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.

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

1.1 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 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.

Wir arbeiten mit festangestellten Mitarbeitern und externen Fachleuten zusammen; und haben uns in den letzten Jahren ein Experten-Netzwerk in Deutschland aufgebaut, sodass wir an jedem Ort der Bundesrepublik eine gleichbleibende Qualität gewährleisten können.

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

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

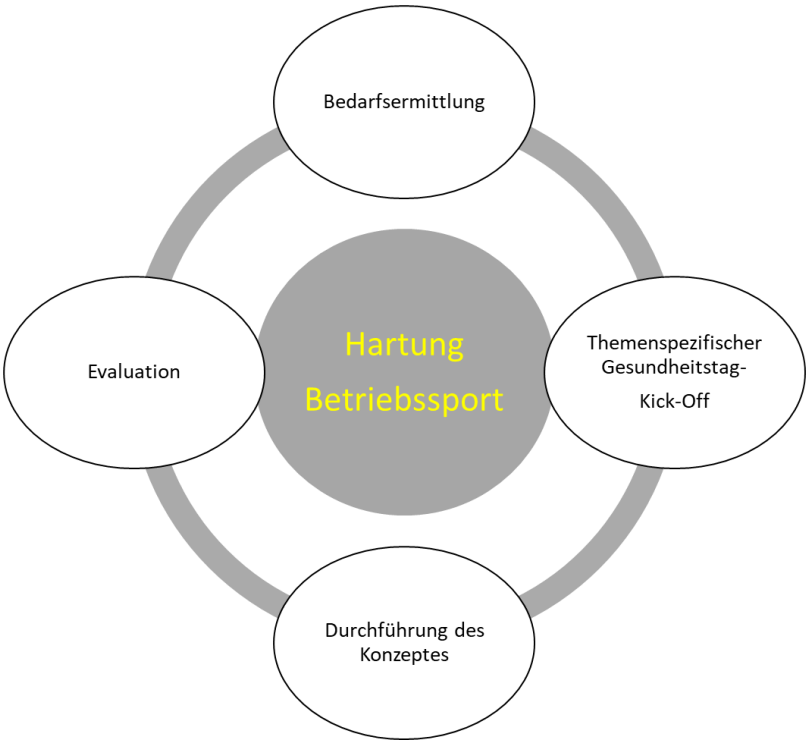
Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

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.

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

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.
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.

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

5.1 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 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 einem 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

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

- 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

5.2 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

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

- Entspannungskurse
- 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 Ergonomie

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

Ein Physiotherapeut führt mit jedem 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 Rücken - Mobil. Hierbei ist eine Dauer von ca. 8-12 Wochen zu empfehlen.

Optional können folgende Maßnahmen in das Konzept ergänzt werden:

- Massagen vor Ort
- Schulung: Schwerpunkt Heben und Tragen; Schieben und Ziehen etc.

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

- Screening EasyTorque
- Individuelle Betriebsbegehung inkl. Auswertung

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

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

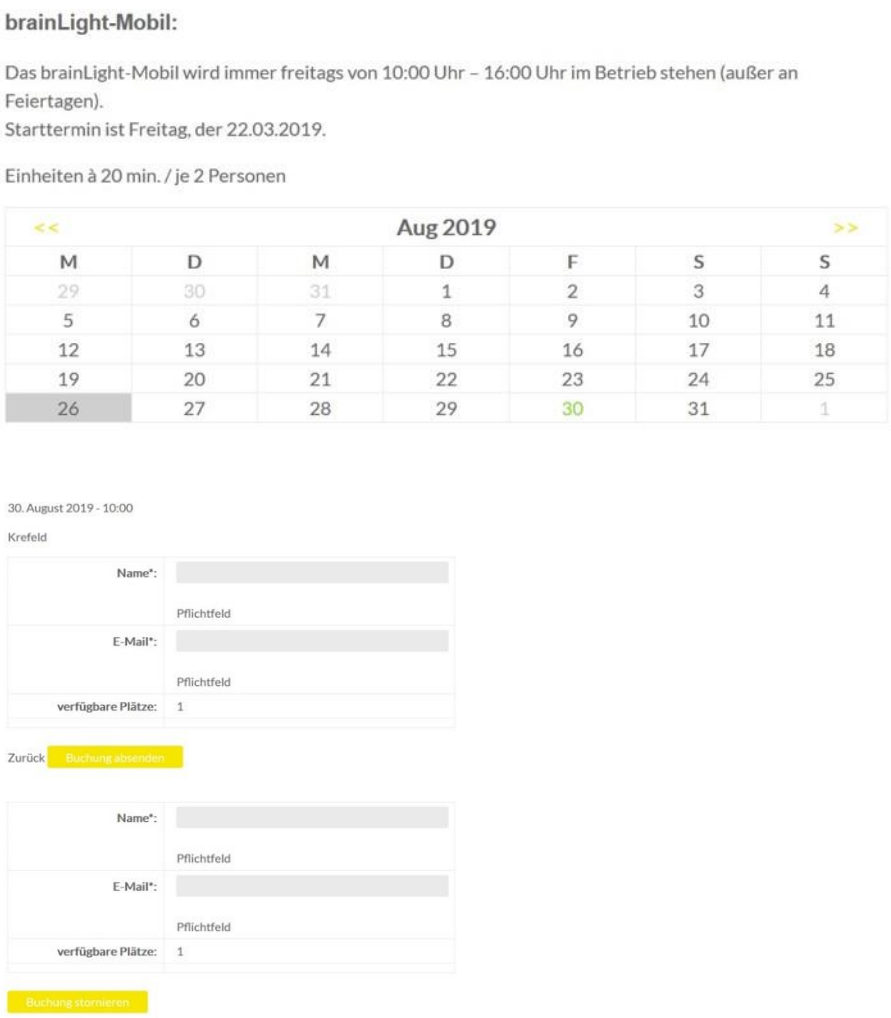
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578

Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

6. 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 an



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

6.2 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.

Was bewirkt brainLight?

Bei regelmäßiger Anwendung sind folgende Ergebnisse möglich:

- Tiefenentspannung
- Stressabbau und Stressresistenz
- mehr Lebensenergie und Vitalität
- größere geistige Klarheit und leichtere Entscheidungsfindung
- Kreativitäts- und Konzentrationssteigerung

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

6.3 Rücken – Mobil

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.

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

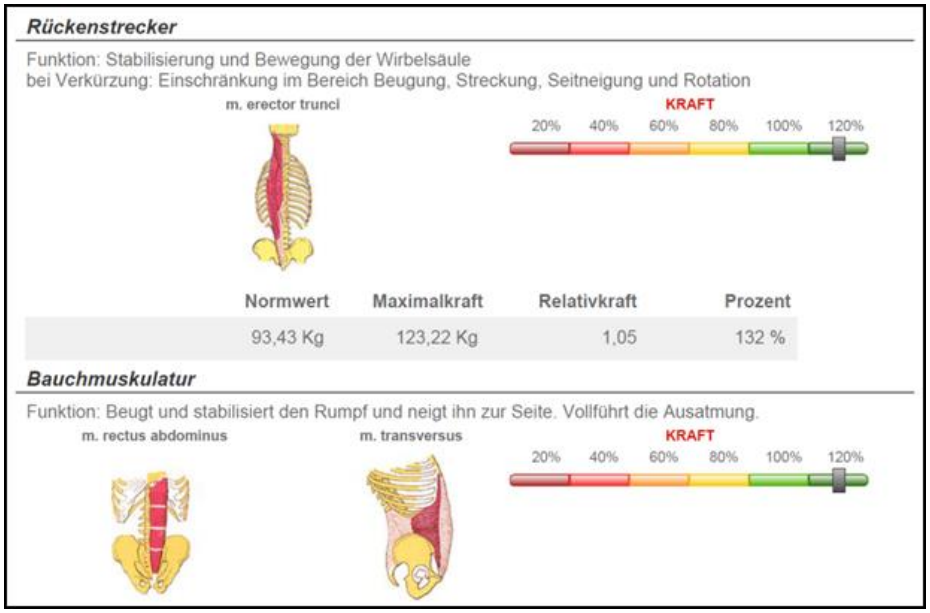
Tel.: +49 (0) 2151 501797
Fax +49 (0) 2151 58084
www.hartung-betriebssport.de

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 EasyTorque Messgerät

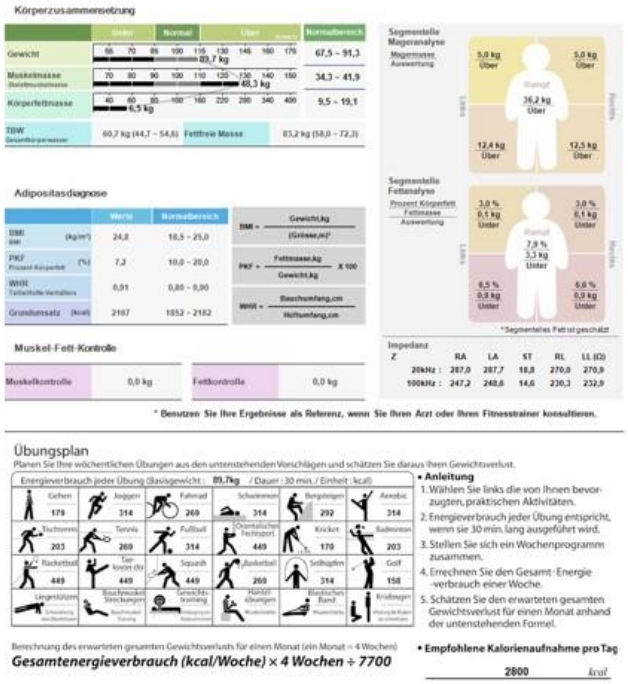
Mit dem EasyTorque kann der isometrische Maximalkraftwert von Bauch- und Rückenmuskulatur in sitzender Position ermittelt werden. Zudem kann eine ergänzende Analyse der Relativkraftwerte (Kraft auf das eigene Körpergewicht bezogen) und des Verhältnisses der beiden Muskelgruppen zueinander bestimmt werden. 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

6.5 InBody 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 empfohlene Kalorienaufnahme pro Tag und dem Kalorienverbrauch bei verschiedenen körperlichen Tätigkeiten.



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 Ernährung und Gesundheitsberatung

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

Themenauswahl:

- Sport und Ernährung
- Ernährung im Schichtdienst
- Eiweiß, Proteine und Aminosäuren
- Fette und Fettsäuren
- Vitamine und Mineralstoffe

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.

6.7 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

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

6.8 Gesundheitskurse Bewegung/ Bewegte Pause

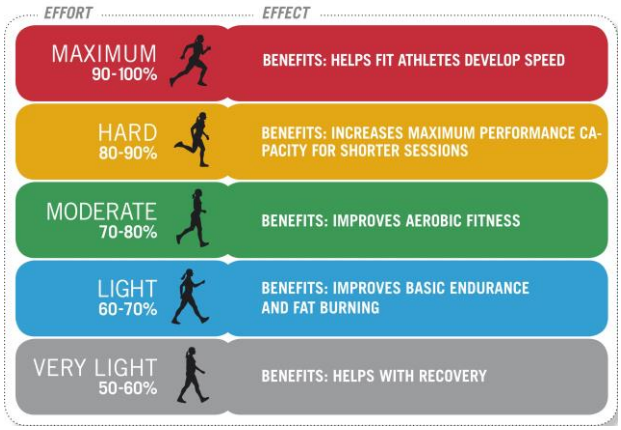
Bewegungsmangel ist die Hauptursache für degenerative Erkrankungen. Deshalb bieten wir Sportangebote innerhalb und/ oder außerhalb des Betriebes an. Entweder in Form von Betriebssport oder Bewegten Pausen. Gemeinsam finden wir den richtigen Weg, Ihre Mitarbeiter in Bewegung zu bringen.

<u>Bewegte Pause:</u>

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.

<u>Lauftreffs:</u>

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.).



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

6.9 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

6.10 Psychische Gefährdungsbeurteilung

Die Gefährdungsbeurteilung von psychischen Belastungen (GBU Psyche) bei der Arbeit ist seit dem 25.09.2013 im Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) noch klarer definiert worden und nun für alle Arbeitgeber, unabhängig von der Unternehmensgröße, vorgeschrieben.

Alle unsere Messverfahren und Fragebögen entsprechen den Vorgaben nach DIN EN ISO 10075-3:2004 – Prinzipien und Anforderungen für die Messung und Erfassung psychischer Arbeitsbelastung und den GDA-Leitlinien (Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie). Sie sind anerkannte Verfahren nach Empfehlung der BAuA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin) und zur Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen zugelassen.

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

6.11 Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) ist seit 2004 eine Pflicht des Arbeitgebers (§167, Abs. 2, SGB IX). Ziel des BEM ist es, den Arbeitnehmer nach längerer Krankheit, (42 AU-Tagen/ zurückliegende 12 Monate) egal ob unterbrochen oder am Stück, wieder am Arbeitsplatz zu integrieren. Damit sollen evtl. arbeitsplatzbedingten Ursachen für eine Erkrankung erkannt und ggf. beseitigt sowie einer erneuten Erkrankung vorgebeugt werden.

Das BEM ist für den Mitarbeiter freiwillig. So hat es sich jedoch in Einzelfällen der Rechtsprechung negativ für den Mitarbeiter ausgewirkt, wenn er ein Betriebliches Eingliederungsmanagement abgelehnt hat. Der Gesetzgeber wünscht, dass bei der Durchführung des BEM Arbeitnehmer- und Arbeitgebervertreter anwesend sind. Der Arbeitgeber kann diese Pflicht an einen externen Dienstleister delegieren und somit wertvolle interne Ressourcen schonen.

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 gemessenen 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) - InBody
   - 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. Ernährungsgrundlagen

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

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

- Ernährung
- Bewegung
- Sucht
- Schlafen
- Stressbewältigung (auch in Kombination der Gefährdung psych. Belastung)
- Motivation
- Rücken
- Ergonomie

6.14 Sport- und Faszien Massage

Die Faszienmassage zeigt keinerlei Ähnlichkeit zur Ölmassage oder zu den Wellnessmassagen. Sie wird lokal durchgeführt und führt bis ins Tiefengewebe.
Normale Gewebemassagen dienen eigentlich der allgemeinen Entspannung.
Die Faszienmassage wird nicht nur zur Behandlung von Störungen des Bewegungsapparates genutzt, sondern auch präventiv. So kann sie im sportlichen Bereich als Vorbeugung von Muskelkater dienen und die Muskulatur richtig lockern. Bei einer direkten Massage werden an dem Punkt, an dem die Faszien Veränderungen zeigen, mit dehnenden, knetenden und schiebenden Massagegriffen gearbeitet.

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

6.15 Tuina-Massage

Die traditionelle Technik der chinesischen Tuina-Massage dient der Gesunderhaltung des Körpers. "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.

6.16 Gehwettbewerb

Zu Beginn wird eine Ist-Analyse durchgeführt; in einer Infomappe wird die Zielsetzung des Gehwettbewerbes erklärt. Für jeden Teilnehmer wird ein Schrittzähler ausgegeben. Dieser Wettbewerb wird im Unternehmen über einen Zeitraum von 3 oder 4 Wochen durchgeführt. 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-Faszienrolle für die Mitarbeiter des Unternehmens. Hierbei erhalten Sie Anleitungen für Übungen, die in den Berufsalltag und in der Freizeit leicht integriert werden können, um erstklassige Trainingserfolge zu erzielen.

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

6.18 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

7.2 Awards brainLight

- INNOVATIONSPREIS ERGONOMIE 2020
- Industriepreis 2018 - Best of: „Service & Dienstleistungen“
- Wellness & Spa Innovation Award 2017
- German Brand Award 2017 „Industry Excellence in Branding - Beauty & Care“
- Plus X Award 2012-2020 „Tiefenentspannungssystem des Jahres“
- 2. Platz European Health & Spa Award 2017
- HORECA 2015
- „Luxury Brand of the Year 2016“

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 Referenzen Rückenmobil

SOLENIS

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

7.4 Partner

Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.

vividabkk

KNAPPSCHAFT

DaimlerBKK

SBK

BARMER

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

Rücken - Mobil

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

brainLight - Mobil

Hartung Betriebssport
En de Siep 37
D-47802 Krefeld

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

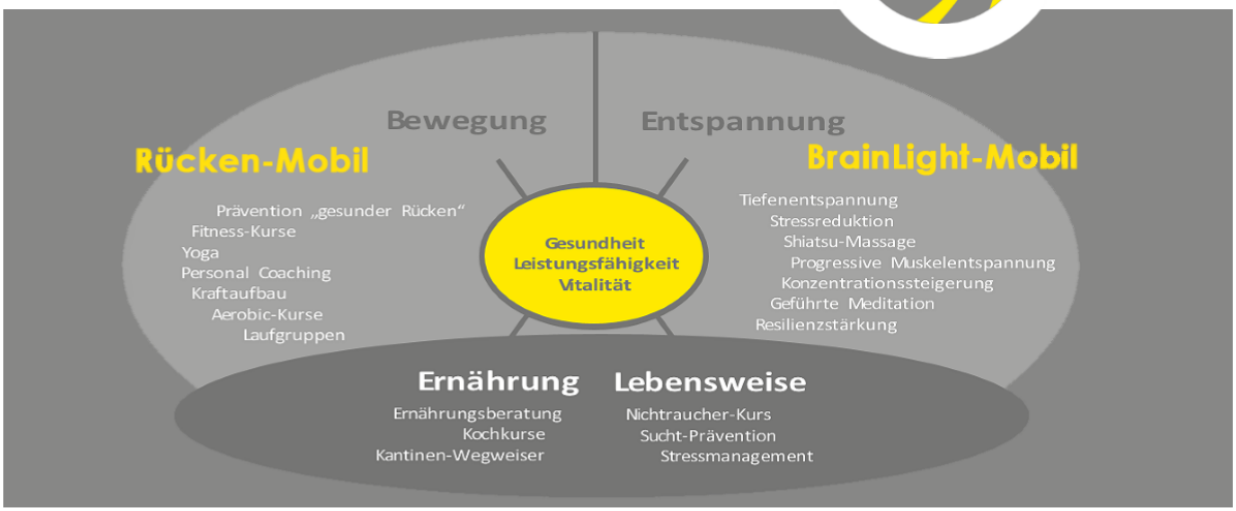
St.-Nr.: 117/5132/1578
Betriebsnr.: 96512283
Ust Id-Nr.: 117/5132/1578

Sparkasse Krefeld
IBAN: DE95 32050000 0000215715
SWIFT BIC SPKRDE 33

Aufgabengebiete

In allen Fragen betrieblicher Gesundheitsförderung

Hartung Betriebssport
Rücken-Mobil · brainLight-Mobil



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