



KOMPAKTANGEBOT ZUM THEMA BEWEGUNG

SENSIBILISIERUNG: INDIVIDUALCHECK

Im Rahmen einer Haltungs- und Wirbelsäulenmessung wird mit Hilfe der MediMouse die Wirbelsäulenstruktur, die Flexibilität der Wirbelsäule und die Haltungskompetenz ermittelt. Eine ausführliche Besprechung der Ergebnisse und das Aufzeigen von praktischen Übungen und Handlungsempfehlungen runden den Termin ab. Die Messung dauert inklusive Beratung 15 Minuten. An einem Aktionstag können ca. 28 Mitarbeiter teilnehmen.



VIER WOCHEN BEWEGTE PAUSE FÜR DIE NACHHALTIGKEIT

Wir bringen Ihre Mitarbeiter in Bewegung! Unser Experte begeistert Ihre Mitarbeiter mit kleinen Übungen und innovativen Ideen zur Kräftigung des Rückens und zur Vorbeugung von Beschwerden im Schulter-Nacken-Bereich. Die Übungen werden im Rahmen der bewegten Pause in der Gruppe durchgeführt, ein Transfer in den (Arbeits-)Alltag ist dabei jederzeit gegeben.

- Unser Experte kommt für die Dauer von vier Wochen einmal in der Woche zu Ihnen
- Dauer pro Einheit: 25 Minuten
- Maximale Teilnehmerzahl pro Einheit: 15 - je nach Bedarf werden mehrere Einheiten nacheinander angeboten.
- Platzbedarf: Raum oder Freifläche für 16 Personen



>>
**ENTSPANNT
DURCH DEN
(ARBEITS-)
TAG!**

<<

KOMPAKTANGEBOT ZUM THEMA ENTSPANNUNG

SENSIBILISIERUNG: INDIVIDUALCHECK

Im Rahmen einer HRV-Messung wird mit Hilfe eines Messgeräts die Herzratenvariabilität (HRV) ermittelt. Die HRV liefert einen ersten Anhaltspunkt für die individuelle Stresskompetenz. Die Messung zeigt auf, wie Stressabbau erlernt wird, wie körperliche Reaktionen bei Stress gedeutet und Signale erkannt werden und wie ein Entspannungstraining betrieben werden kann. Die Messung dauert inklusive Beratung 15 Minuten. An einem Aktionstag können ca. 28 Mitarbeiter teilnehmen.



NACHHALTIGE BETREUUNG: VIER WOCHEN PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

„Durch gezielte Muskelanspannung entspannen“ lautet das Arbeitsprinzip der progressiven Muskelrelaxation. In kurzen Praxisworkshops werden gezielt Übungen zur eigenständigen Durchführung vermittelt. Jeder kann die Übungen, einmal erlernt, ohne bestimmte körperliche Voraussetzungen und ohne Hilfsmittel, fast überall und unter relativ einfachen Bedingungen im Liegen, Sitzen oder Stehen durchführen – unsere Experten zeigen Ihnen wie es geht!

- Unser Experte kommt für die Dauer von vier Wochen einmal in der Woche zu Ihnen
- Dauer pro Einheit: 25 Minuten
- Maximale Teilnehmerzahl pro Einheit: 15 - je nach Bedarf werden mehrere Einheiten nacheinander angeboten.
- Platzbedarf: Bestuhlung für die Teilnehmer, abgeschlossener, ruhiger Raum