

# Betriebliche Gesundheitsförderung Sport- & Bewegungsangebot & individuelle Modullösungen des **ASKÖ WAT Wien**



Sportangebot

Mobiler Fit Check

Gesundheitstage

Sehr geehrte Damen und Herren!

Guten Tag an ein modernes & zukunftsorientiertes Unternehmen!

IHNEN liegt die Gesundheit ihrer Mitarbeiter\*innen am Herzen und WIR können Sie mit unserer Expertise optimal unterstützen – nutzen wir die Synergien und schaffen wir gemeinsam einen wertvollen Beitrag im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

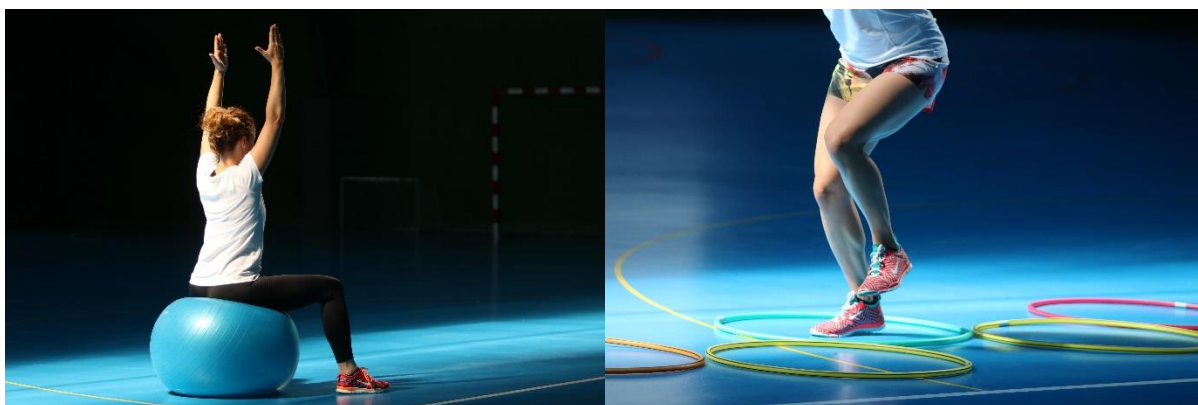
Dies ist eine moderne Unternehmensstrategie, zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Programm, denn um wirtschaftliche Herausforderungen zu bewältigen, benötigen Unternehmen qualifizierte, engagierte und – vor allem auch gesunde – Arbeitskräfte. Durch unsere Expertise können gesundheitswirksame Prinzipien in den Arbeitsalltag integriert und dadurch ein **wesentlicher Beitrag zur körperlichen Gesundheit** jeder einzelnen Person geleistet werden.

Eine weitere Prämisse ist die **Reduktion von berufsbedingten Erkrankungen** im physischen sowie psychischen Bereich. Im Unternehmen tätige Personen sollen zu einem Lebensstil motiviert werden, der für ihre eigene Gesundheit förderlich ist und einen qualitativen Arbeitsalltag ermöglicht.

Der ASKÖ WAT Wien hat sich auf die betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert und kann Sportangebote, Fit Check Programme und Gesundheitstage bedarfsorientiert und individuell an die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anpassen.

Sehr gerne präsentieren wir unser Programm persönlich oder in einem Onlinegespräch.



## **Betriebliche Gesundheitsförderung**

### **Gestaltung eines Programms für gesundheitsbewusste Unternehmen**

„**Sitzen ist das neue Rauchen**“ ist kein erfundener Slogan der Werbeindustrie, sondern ein ernstzunehmender Hinweis, der die langfristigen Folgeerscheinungen verdeutlichen soll.

In der heutigen Zeit sind sitzende Tätigkeiten im Berufsleben an der Tagesordnung und damit geht gleichzeitig ein Mangel an Bewegung einher. Dieser wirkt sich zuerst auf den Stütz- und Bewegungsapparat und langfristig auf den gesamten Organismus aus. Einseitige Belastungen sowie Fehlbelastungen bringen muskuläre Dysbalancen mit sich, die durch Beschwerden sichtbar werden. Ohne Gegenmaßnahmen bilden sich in weiterer Folge Krankheitsbilder aus, die von Fehlstellungen bis hin zu Stoffwechselstörungen und/oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen reichen können.

„Mehr als die Hälfte der österreichischen Erwachsenen und etwa zwei Drittel der Menschen unter 18 Jahren bewegen sich nicht ausreichend.“<sup>1</sup> Jedoch ist Bewegung ein wesentliches Mittel, um die physische aber auch mentale Gesundheit positiv zu beeinflussen und zu erhalten, was in herausfordernden Zeiten besonders relevant ist.

Daher möchten wir an dieser Stelle gemeinsam mit Ihnen ein Zeichen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen setzen.

#### **Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen**

Rituale und Gewohnheiten in Zusammenhang mit Bewegung und/oder Ernährung waren bisher möglicherweise fixer Planungsbestandteil im Tagesablauf ihrer Mitarbeiter\*innen, beispielsweise durch den Bewegungskurs am Firmenstandort, das Fitnesscenter am Weg zur Arbeit – es gibt unzählige Beispiele, womit Gewohnheiten verknüpft bzw. woran sie gebunden sind.

Neue Arbeitssituationen bringen andere Strukturen mit sich: der Tagesablauf verändert sich und oftmals werden fixierte Rituale aufgegeben. In Zusammenhang mit der Gesamtsituation sind diese zusätzlichen Veränderungen auch eine enorme psychische Belastung – für den/die Einzelne, für Beziehungen und Partnerschaften, für die gesamte Familie. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung kann ein wesentlicher Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität ihrer Mitarbeiter\*innen geleistet werden. Der ASKÖ WAT Wien verfügt über langjährige Erfahrung in diesem Bereich und kann Sie bei der Maßnahmengestaltung unterstützen.

---

<sup>1</sup> <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Bewegung.html>

## Individuelle Modullösungen für firmenspezifische Bedürfnisse

Die Expertise des ASKÖ WAT Wien liegt im Bereich der **gesundheitsfördernden Bewegung** und in Zusammenarbeit mit externen Expert\*innen, aus den Bereichen **Ernährung & psychische Gesundheit**, stellen wir ein ganzheitliches Programm nach ihren Wünschen zusammen.

**Bewegung wirkt! Bewegungseinheiten** sollen bei jeder Person eine gewisse physiologische und morphologische Anpassungsreaktion auslösen, und werden durch Differenzierung so konzipiert sein, dass auch Neu- und Wiedereinsteiger\*innen problemlos mitmachen können.

Um den Österreichischen Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich<sup>2</sup> gerecht zu werden, zielt die Themenauswahl sowohl auf Ausdauertraining, als auch auf Krafttraining ab. Die Leitlinien sind wissenschaftlich fundiert und bilden die Grundlage für unsere Programmvariation. Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, wodurch es widerstandsfähiger gegenüber Stresseinflüssen des Alltags wird. Das Krafttraining bewirkt eine Verbesserung des Volumens und somit auch der Leistungsfähigkeit diverser Muskelgruppen und beugt Haltungsschwächen vor.

Wir empfehlen die Umsetzung von wöchentlichen Bewegungsangeboten (60 Minuten/Einheit) zu den gewünschten Themengebieten (RückenFit, Yoga, Powerworkout,...), die in jedem Fall von qualifizierten Übungsleiter\*innen durchgeführt werden:

### → Bewegungsangebote

- direkt am Firmenstandort bzw. in einem Bewegungszentrum in der Nähe
- im Außenbereich (öffentlicher Raum/ geeignete Fläche am Standort)
- Angebote via Livestream bzw. Videoproduktionen (On-Demand)

**Technischer Support, keine zusätzlichen Hürden!** Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, wird sich ein Mitarbeiter / eine Mitarbeiterin des ASKÖ WAT Wien um den technischen Support kümmern. Diese Person wird die Teilnehmer\*innen bei technischen Fragen unterstützen und diesbezüglich auch während der Einheit über die Chatfunktion zur Verfügung steht. Aufgrund diverser Vorerfahrungen (Gestaltung von Aus- und Fortbildungsworkshops, Live-Einheiten, Kongressteilnahmen,...) empfiehlt sich diese Maßnahme, um jeder Person ein qualitatives Teilnahmeerlebnis zu ermöglichen. Mögliche Tools zur Umsetzung wären Zoom, Microsoft Teams oder GoToMeeting®.

---

<sup>2</sup> <https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>

# Sportangebot

Wenn Sie das Bewegungsangebot – über das bestehende Interesse hinaus – erweitern möchten, finden Sie hier eine Themenauswahl:

- **Aerobic/Let´s Dance** – Diese Stunde ist ein koordinatives Herz-Kreislauf-Training. Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Die Stunde verbindet klassische Elemente des Aerobic mit Elementen aus Hip Hop, Latin, Tango, House, etc. So entsteht eine variationsreiche Choreographie, die begeistert und zu der man sich gerne bewegt!
- **Animal Movements** – Dreidimensionale Bewegungsformen in den Frontal-, Sagittal- und Transversalebene für ein funktionelles Training des gesamten Bewegungsapparates
- **Antara**® – Ein Bewegungsprogramm für „Vielsitzer\*innen“, das wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. Es führt zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur im Körperinneren, verbessert die Haltung, stärkt den Rücken und den Beckenboden.
- **Beckenbodentraining** – Verbesserung der Funktionen des Beckenbodens sowie der Körperhaltung
- **Bodywork** – Ganzkörper-Kräftigungsstunde, teilweise ergänzt durch den Einsatz von Kleingeräten. Nach einem flotten Aufwärmteil mit einfachen Schrittkombinationen wird der gesamte Körper mit Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen trainiert.
- **Brainfit – „Gehirnjogging“**: Übungen, die zur Konzentrationssteigerung im Alltag beitragen
- **„Calm down & Relax“** – Elemente aus dem Yoga und Grundlagen verschiedener Entspannungstechniken
- **Core Training** – Ein effektives Stabilitätstraining, bei dem nicht nur einzelne Muskeln, sondern ganze Muskelschlingen trainiert werden. Abwechslungsreiche Übungen verbessern die inter- und intramuskuläre Koordination und stärken die Körpermitte. Durch regelmäßiges Core Training gewinnt der ganze Körper an Stabilität und die Haltung wird verbessert
- **Faszientraining** – Wechsel zwischen statischen und dynamischen Trainingsreizen zur gezielten positiven Einwirkung auf die Eigenschaften der Bindegewebsstrukturen

- **Intervalltraining nach dem HIIT-Prinzip (=Hochintensitäts-Intervalltraining):** Wechsel zwischen Herz-Kreislauf- und Kräftigungsintervallen
- **Lauftraining** – Lauftraining verbessert die Grundlagenausdauer, wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus und steigert somit die Leistungsfähigkeit des Körpers. Des Weiteren führt das gemeinsame Training in der Gruppe zu Spaß und Freude an der Bewegung. Der Leistungslevel wird individuell angepasst.
- **Men´s Health Training/Reine Männersache!** – Gemeinsam geht´s leichter! Dieses vielseitige, abwechslungsreiche und funktionelle Bewegungsprogramm ist speziell für Männer, die (wieder) mit regelmäßiger sportlicher Betätigung beginnen möchten. Unter fachkundiger Betreuung eines Trainers / einer Trainerin wird die Stunde abwechslungsreich mit leichtem Intervalltraining gestaltet. Die Motivation für einen bewegten und gesundheitsfördernden Lebensstil ist garantiert.
- **Mobility** – Statische und dynamische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- **Move & Shape** – Musikbegleitete Ausdauer- und Krafteinheit mit Elementen aus der Fitness-Aerobic
- **Nordic Walking** – Nordic Walking ist eine sehr leicht und schnell erlernbar Ausdauersportart, durch welche eine Kräftigung des gesamten Körpers ermöglicht wird. Das rasche Gehen mit Stöcken trainiert das Herz- Kreislaufsystem und kräftigt die Arm-, Schulter- sowie die Rückenmuskulatur. Zusätzlich können etwaige Verspannungen des Nackens gelöst werden und die Bewegung im Freien bildet somit einen optimalen Ausgleich zum oftmals bewegungsarmen Alltag im Berufsleben.
- **Pilates** – Das Pilatetraining basiert auf den Grundlagen des Wirbelsäulentrainings und ist daher eine besonders sanfte Fitnessmethode, die sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeden Konditionstyps eignet. Pilates Übungen fördern die Sensomotorik, wobei besonders die segmentale Beweglichkeit der Wirbelsäule unter Kontrolle des Powerhouse (Körpermitte) einbezogen wird.
- **Rücken-Fitness** – Gezieltes Training um muskulären Dysbalancen vorzubeugen und Haltungsschwächen entgegenzuwirken
- **Selbstverteidigung** – Sicherheit im Alltag, Notwehrrecht, Befreiungstechniken gegen Würgeangriffe, Handgelenksangriffe, Schwitzkasten, Haartzug. Wie verhält man sich richtig bei Waffeneinsatz? Zusatzinformationen gibt es zur rechtlichen Situation und Notwehrrecht, die bei diesem Thema Hilfe und Unterstützung anbieten. Die Selbstverteidigungstechniken sind ausgewählte, an die Situation angepasste, Techniken, welche sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

- **Sensomotorisches Training** – Die Sensomotorik beschreibt das Zusammenspiel zwischen Reizaufnahme (Sensorik) und Reizantwort in Form von Bewegung (Motorik). Das Training dient unter anderem der Sturzprophylaxe sowie der Inter-/Intramuskuläre Koordination.
- **Tae Boxing®** – Diese Trendsportart eignet sich ideal zum Auspowern: Tae Boxing ist eine der besten Möglichkeiten, um Kalorien zu verbrennen und gleichzeitig Spaß zu haben. Das Ganzkörpertraining mit Elementen aus Aerobic und fernöstlicher Kampfkunst, verbunden mit Musik und Rhythmen, fördert das Koordinationsvermögen sowie das Körpergefühl.
- **Yoga:** Gezielte Körperübungen (Asanas) die von bewusster Atmung begleitet werden, für ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist & Seele
- **Zirkeltraining** – Das Functional Circuit Training eignet sich hervorragend, um eine gute allgemeine Fitness aufzubauen. Freies, dreidimensionales Stationstraining bereitet den Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor. Es besteht aus einem Wechsel von Belastung und Erholung, wobei das Individuelle Leistungsniveau berücksichtigt wird.
- **Zumba Fitness®** – Dies ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout. Das dynamische und motivierende Training umfasst Elemente aus dem Intervall- und Aerobic-Training. Tanzbewegungen zu lateinamerikanischer und internationaler Musik stärken das Herz-Kreislaufsystem und kurbeln die Fettverbrennung an.

## Möglichkeiten zur Erweiterung des Programms

In einem persönlichen Gespräch beraten wir Sie gerne bezüglich der Gestaltung gewünschter Inhalte und Auswahl der Maßnahmen.

- **Persönliche Trainingserfolge durch Feedbackgespräche maximieren!**

Im regulären Trainingsbetrieb stehen **persönliche Gespräche** zwischen Teilnehmer\*in und Übungsleiter\*in an der Tagesordnung. Hier finden Fragen zu individuellen Problemfeldern (Rückenschmerzen, Gewichtsreduktion durch körperliche Betätigung,...) Raum und die Expertin / der Experte kann auf einzelne Aspekte näher eingehen.

Um diesem wesentlichen Aspekt auch im Onlinetrainingsformat Raum zu geben, kann zusätzlich zu den Bewegungseinheiten auch eine wöchentliche Möglichkeit zum Austausch stattfinden. Diese Gesprächsrunden würden ebenfalls online stattfinden und können in Kleingruppen- oder via Einzelgespräch stattfinden.

- **„Thema der Woche“ inkl. Theorieinput:** Ein bestimmtes Themengebiet wird festgelegt. Der wöchentliche/monatsweise Kurzvortrag enthält einen theoretischen sowie praktischen Input und in Kleingruppen ist anschließend daran Zeit zum Austausch. Zusätzlich können spezifische Fragen beantwortet werden, wenn diese eine Woche vorab per Mail übermittelt werden.
- **Einzelgespräche mit Privatsphäre:** In einem bilateralen Rahmen kann somit auch offen über „persönliche Schwachstellen“ gesprochen werden und die Trainingsperson kann individuell unterstützende Bewegungsübungen empfehlen.  
An dieser Stelle können wir folgendes Beispiel nennen: Denken wir an eine Beckenbodenschwäche – diese wird ungern vor Arbeitskolleg\*innen angesprochen.



# Mobiler Fit Check

Als weiterführende und nachhaltige Maßnahmen sind Testungen mit dem mobilen Fit-Check bzw. Gesundheitstage empfehlenswert. Diese können direkt am Unternehmensstandort durchgeführt werden. Bitte entnehmen Sie den folgenden Seiten nähere Informationen. Selbstverständlich wird die jeweils gültige COVID-19 Maßnahmenverordnung bei der Durchführung berücksichtigt und entsprechende Vorkehrungen getroffen.

## Der Mobile Fit-Check

Der Mobile Fit Check ist ein maßgeschneidertes gesundheitsförderndes Konzept, mit dem in ganz Wien eine hochwertige Betreuung von Mitarbeiter\*innen in Betrieben, aber auch von Privatpersonen und Vereinen, möglich ist. Mit dem Mobilien Fit Check Bus des ASKÖ WAT Wien leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Sportwissenschaftliche Tests, die es sonst nur in Instituten gibt, können damit überall durchgeführt werden.



## **Leistungen Fit Check Paket des ASKÖ WAT Wien:**

Im Zeitraum von ca. 1,5 Stunden durchlaufen die Teilnehmer\*innen im Rahmen der Testungen des mobilen Fit Check Busses die oben genannten Leistungen. Die sportmotorischen Tests werden nach individueller Vereinbarung mit Rücksicht auf die terminlichen Verpflichtungen der Dienstnehmer\*innen durchgeführt. Der mobile Fit-Check Bus des ASKÖ WAT Wien ermöglicht es, Messungen direkt vor Ort bei Firmen/Institutionen durchzuführen.

- **Anamnese & 1. Testung**
  - Anamnesegespräch
  - Maximalkraftniveau (Back-Check nach DR. WOLFF)
  - Muskelfunktionstest
  - Wirbelsäulenscreening (Medi – Mouse)
- **12 Einheiten**
  - Interventionsprogramm / Rückenfitness
- **2. Testung**
  - Retest zur Feststellung der Veränderungen
  - Maximalkraftniveaus (Back-Check nach DR. WOLFF)
  - Muskelfunktionstest
  - Wirbelsäulenscreening (Medi – Mouse)

### Back Check nach Dr. Wolff®

Ist ein multifunktionales computerunterstütztes System zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen. Mittels einer speziellen Software können die Daten analysiert werden und dienen als Grundlage für das zielgerichtete Trainingsprogramm.



*Symbolfoto*

### Medi Mouse

Ein elektromechanisches Messgerät, um Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erfassen. Das Gerät wird entlang der Wirbelsäule über den Rücken geführt. Der Messkopf passt sich der Kontur des Rückens an und generiert auf einfachste und schnellste Weise zuverlässige Resultate, sowohl über die Form der Wirbelsäule als auch die Beweglichkeit der einzelnen Wirbelsegmente. Die Medi Mouse Messungen dienen zur Erkennung, für das Verständnis und die Veränderungen der Körperhaltung.



*Symbolfoto*

### Der manuelle Muskelfunktionstest

Eine Untersuchungsmethode, die über muskuläre Dysbalancen Auskunft gibt. Unter Verkürzung versteht man im Allgemeinen eine Einschränkung in der Beweglichkeit bzw. Aktivität des Muskels sowie passiver Strukturen (Sehnen, Bänder,...), die den Muskel umgeben. Neigung zur „Verkürzung“ haben jene Muskelgruppen, die Haltefunktionen übernehmen und zur tonischen Muskulatur zählen. Dieser Test (nach DDR. Janda) setzt sich aus mehreren Beweglichkeits- und Krafttest zusammen.



*Symbolfoto*

**Kosten: €198,-/pro Person** (Teilförderung durch Sozialversicherungsträger möglich)

# Gesundheitstage

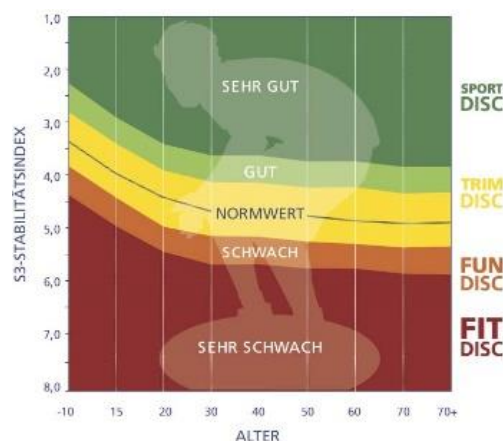
Gesundheitstage im Unternehmen haben das Ziel, gesundheitsrelevante Informationen an die Mitarbeiter\*innen zu vermitteln. Dadurch soll es zu einer Sensibilisierung für die Thematik kommen. Im Rahmen eines Gesundheitstages, welcher auch im Stationenbetrieb stattfinden kann, können Schnuppereinheiten für diverse Sportangebote und/oder verschiedene Fitness-Checks gebucht werden. Der Umfang und Ablauf wird individuell an Ihre Bedürfnisse und Wünsche angepasst. Das Team des ASKÖ WAT Wien berät Sie sehr gerne bei der Planung und Umsetzung Ihrer Veranstaltung.

## Der Mobile Fit Check

Die drei Testungen des Mobilien Fit Checks (Medi Mouse, Back Check, Muskelfunktionstestung) können für den Gesundheitstag auch einzeln oder im Paket gebucht werden.

## S3 Balancetest

Der S3 Check gibt Ihnen Auskunft über die Balance- und Koordinationsfähigkeit. Bestehend aus den Komponenten Stabilität, Sensomotorik und Symmetrie ermöglicht der S3 Wert eine Auswertung der Gleichgewichtsfähigkeit. Der Test wird mittels einer instabilen Messplatte durchgeführt, welche direkt mit einem Computer verbunden ist und eine rasche Auswertung der Testergebnisse ermöglicht. Der S3 Wert ist somit ein wichtiger Indikator für die Bewertung der persönlichen Balance und Koordinationsfähigkeit. Das Ergebnis wird mündlich und anhand der Bildschirmauswertung besprochen.



## iSense- Biofeedback

iSense, eine Kombination aus Biofeedback und Entspannungsübungen, misst Hautleitwert und Körpertemperatur. Das bietet einen allgemeinen Einblick in die Stressreaktion und die Entspannungsfähigkeit der Testperson. Autonome Körperfunktionen werden wahrnehmbar gemacht. iSense registriert körperliche Vorgänge, die durch das vegetative Nervensystem reguliert werden. Damit kann zuverlässig darüber Auskunft erteilt werden, ob sich jemand in einem angespannten oder einem entspannten Zustand befindet. Mit iSense wird der „Stresspegel“ gemessen.



---

## Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Die Bio-Impedanz-Analyse, kurz BIA, ist eine international anerkannte und zuverlässige Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Die Messung ist eine professionelle Analysetechnik mit der 4-Punkt-Messung, mit 8 Sensoren an Händen und Füßen. Die BIA gibt an, wie viel Prozent des Organismus aus Wasser, Fett und Muskel- bzw. Organmasse besteht.

---

## Cardio Scan

Mittels Klemm-Elektroden (3-Kanal-Ruhe-EKG-Messung) wird im Sitzen ein Ruhe-EKG aufgezeichnet und durch eine spezielle Software der persönliche Herz-Stress-Level (Cardio-Stress-Index) sowie der individuelle Fit-Level (Fitnesszustand) ermittelt. Anschließend werden die Testergebnisse ausgewertet und besprochen.

 **cardioscan**  
find your rhythm



Dank digitaler Technik ist es möglich, innerhalb von 2 Minuten den Gesundheitszustand Ihres Herzens schnell, leicht verständlich und effektiv in einem dreidimensionalen und farbigen Herzportrait darzustellen (Electrocardioprotrait), in welchem sich belastende Stressfaktoren zeigen und sich leicht deuten lassen.

In Zusammenarbeit mit externen Expert\*innen bieten wir Ihnen gerne auch ein ganzheitliches Programm an, wo wir die gesundheitsfördernde Bewegung im Bedarfsfall um die Themenbereiche **Ernährung** und **psychische Gesundheit/seelisches Wohlbefinden** erweitern.

## Ernährung

Die Relevanz einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist hinlänglich bekannt, aber auch nicht so einfach umzusetzen, wie es scheinbar klingt. Damit Sie auch in diesem Bereich eine profunde und professionelle Beratung erhalten, arbeiten wir mit externen Spezialist\*innen zusammen. Die Umsetzungsmöglichkeiten erstrecken sich von Vorträgen bis hin zu On-Demand-Ernährungsvideos (inkl. Handout), sodass unterschiedliche Arbeitsrhythmen berücksichtigt werden können.

## Psychische Gesundheit/Seelisches Wohlbefinden

Der Begriff Gesundheit ist stark mit der körperlichen Verfassung eines Menschen verbunden und die psychische Gesundheit sollte als wertvolle Quelle von Humankapital oder Wohlbefinden in der Gesellschaft betrachtet werden. Die Definition der WHO lautet folgendermaßen:

*„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“<sup>13</sup>*

Dies verdeutlicht die Relevanz, dass auch die psychische Gesundheit aller Menschen zu fördern und zu schützen ist und es gilt, den ihr innenwohnenden Wert zu erkennen.

Gesundheitsfördernde Bewegung und psychische Gesundheit können optimal ineinandergreifen und das Programm auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter\*innen abgestimmt werden – z.B.: als Inputvortrag oder im Rahmen eines Gesundheitstages. Für die Dauer sprechen wir folgende Empfehlung aus:

Impulsvortrag: 60-90 Minuten. Workshop oder Webseminar: 2-6 Stunden

<sup>3</sup> [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf)

- **Resilienz – mein seelisches Immunsystem**

Dieser Workshop beantwortet die Frage: „Was ist Resilienz“? und wie kann ich mit den mir innewohnenden Ressourcen meine Widerstandsfähigkeit stärken. Sich gut abgrenzen können, trägt einen wesentlichen Teil zur Erhaltung der eigenen Gesundheit bei. Praktische Übungen und Tipps für die Umsetzung im Alltag helfen bei der Umsetzung und sorgen für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

- **Stressabbau und Energiemanagement**

Stress ist allgegenwärtig. Ob als kurzfristige oder dauerhafte Belastung, ob als Ursache von Krankheiten oder als Statussymptom. Der Grund: das moderne Leben fordert (zu) viel von uns. Und zwar häufig auf eine Art, die uns nicht guttut. Stress entsteht, wenn unser inneres Leben nicht mit unserem äußeren Leben zusammenpasst. Dieser Workshop liefert Wissen und Kompetenzen für ihr persönliches Stressmanagement und eine ausgewogene Work-Life-Balance.

- **Mindfulness – achtsam durch den Alltag**

Im Hier und Jetzt sein – wie schwer kann das schon sein!? Das Üben von Achtsamkeit eignet sich aus gesundheitspsychologischer Sicht besonders gut für individuelles Stressmanagement, da es auf allen 3 Ebenen der Stressbewältigung, Wahrnehmung, Verarbeitung und Erholung ansetzt. Im Sinne eines aktiven Wahrnehmungstrainings werden hierbei alltagsnahe Übungen für einen gesunden Perspektivenwechsel und mehr Bewusstseinsstabilität vermittelt. Dieser Workshop gibt erste praxisorientierte Einblicke in die Methode der Achtsamkeitspraxis.

- **Burnout - wenn wir nurmehr erschöpft sind**

Burnout ist seit einigen Jahren in aller Munde und treibt scheinbar immer mehr Menschen in lange Krankenstände. Grundsätzlich spricht man vom Burnout-Syndrom, was auf eine Anhäufung von Symptomen hinweist. Ganz allgemein wird das Burnout-Syndrom als eine Kombination aus körperlicher, mentaler, emotionaler und sozialer Erschöpfung bezeichnet. Es gilt die körperlichen Signale ernst zu nehmen und rechtzeitig auf Überlastungssymptome zu reagieren, um gesundheitliche Beeinträchtigungen bis hin zum Burnout zu vermeiden. Dieser Workshop bietet einen Überblick zu den Fakten aber auch Mythen zum Thema Burnout und liefert wertvolle Strategien zur Prävention.

- **Entspannungstraining – dort wo die Seele auftankt**

Dieses Training bietet einen Einblick in wirksame Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag und zu Hause. Durch systematisch und regelmäßig angewandte Entspannungstechniken werden körperliche und psychische Anspannungen verringert, wir fühlen uns weniger dünnhäutig und empfindlich in stressigen Situationen. Je nach Wunsch besteht die Möglichkeit einer Schwerpunktsetzung zu einer bestimmten Entspannungstechnik.