

Betriebliche Gesundheitsvorsorge

Angebotsübersicht

Bitte kreuzen Sie Ihre Wünsche an!

Antwort an:

✉ kristina.kroemke@helios-kliniken.de

☎ 03 59 55 5-1 214

..... Anzahl Teilnehmer

Ort

ganztags

Wunschtermin

halbtags

Ausweichtermin

Bewegung

- Rückenschule (inkl. Erklärungen)
- Rückenfit (mehr Bewegung)
- Aquafit (Cardio-Training)*
- Wassergymnastik (Koordination, Bewegung)*
- Pilates*
- Nordic Walking
- Jogging/Lauftraining
- MTT - Zirkeltraining
- Ergometer-Training (Kondition)*
- Vortrag "Gesunde Bewegung im Alltag und Beruf"
- Step-Aerobic

Ernährung

- Vortrag „Gesunde Ernährung“
- teambildendes Kochevent
- individuelle Ernährungsberatung - Einzel!
- "Food Coaching (10 Regeln der DGE praktisch erklärt)

Stressbewältigung/Entspannung

- QiGong
- PMR
- Autogenes Training
- Vortrag „Burn Out - Wenn der Mut müde macht“
- Vortrag „Stressbewältigung“

Suchtbekämpfung

- zielgruppenspezifische Vorträge (z.B. Raucherentwöhnung)

weitere Module – intern

- Kneippsche Güsse
- Fitness CheckUp
- Therapeutisches Bogenschießen
- Massagen - siehe Wellnessangebote
- Ganganalyse / Orthopädie „Gesunder Fuß“ (Kooperation mit Fa. Fuß&Schuh)