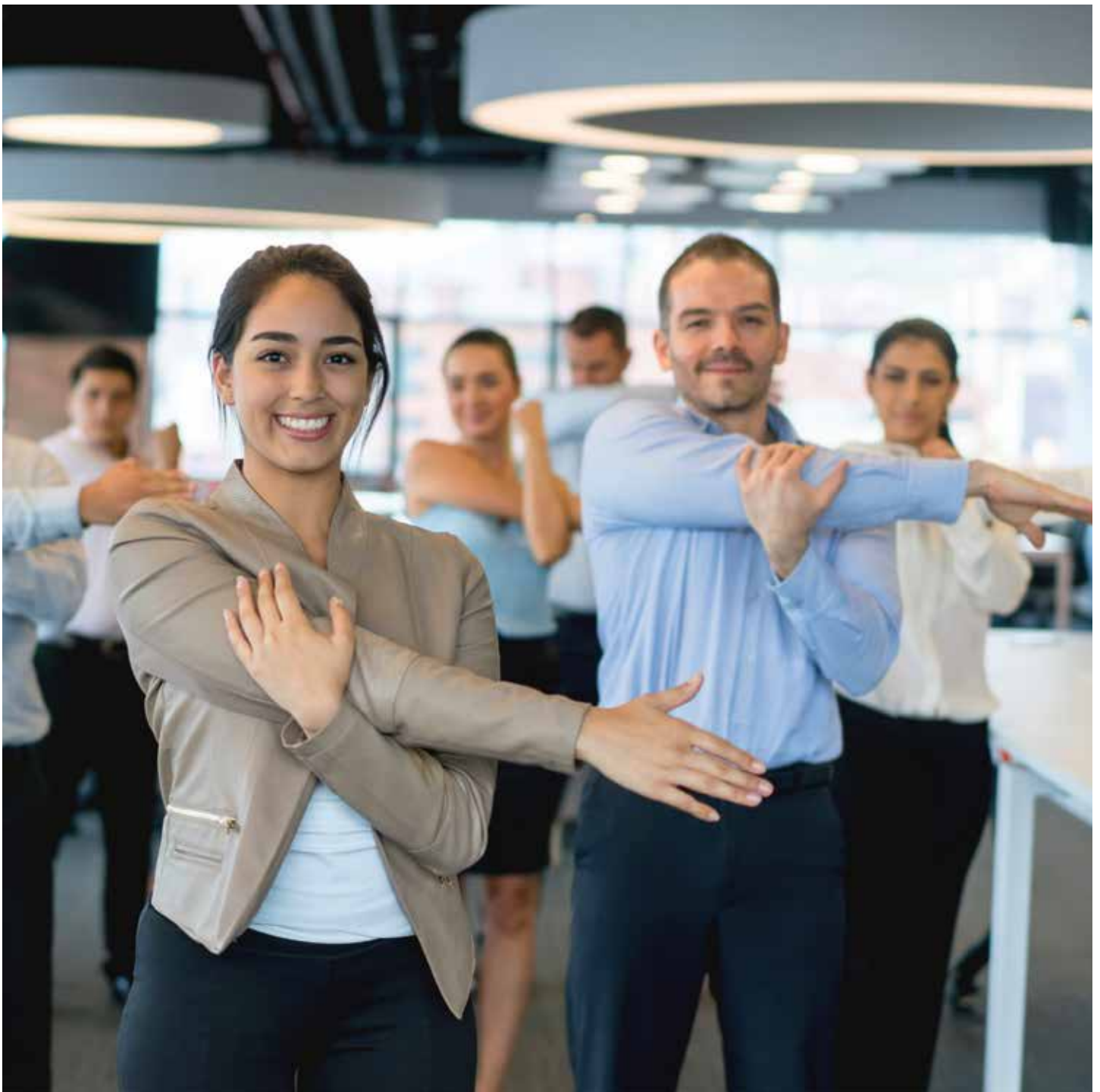


UNSER PROGRAMM

Betriebliche Gesundheitsförderung

ANALYSEN, MESSUNGEN, VORTRÄGE, WORKSHOPS, BERATUNGEN



MOTIVIERT, GESUND, LEISTUNGSSTARK

Bestmögliche Arbeitsbedingungen und gute Lebensqualität am Arbeitsplatz fördern einerseits die Gesundheit und Motivation Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nachhaltig und erhöhen andererseits die Produktivität, die Produkt- und Dienstleistungsqualität sowie die Innovationsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Betriebliche Gesundheitsförderung lässt eine Win-Win-Situation für Arbeitnehmer und Arbeitgeber entstehen

Ihr Ziel ist es, über das Vermeiden von Krankheiten am Arbeitsplatz hinaus, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken und deren Wohlbefinden zu verbessern. Das wirkt sich unmittelbar positiv auf Ihr Unternehmensimage als guter Arbeitgeber im Sinne von Corporate Social Responsibility aus.

Betriebliche Gesundheitsförderung ist heute ein unverzichtbarer Teil einer modernen Unternehmensstrategie

Setzen Sie ein Zeichen der Wertschätzung für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und investieren Sie in den Erhalt ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit! Die ASZ Präventionsexperten unterstützen Sie dabei mit einem umfangreichen Angebot an Vorträgen, Workshops, Kursen, Einzelberatungen, Gesundheitstagen und Projekten.

Wir motivieren Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, ihrer Gesundheit mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

Und können mit unseren Aktivitäten auch den Teamgeist, eine verbesserte interne Kommunikation und ein reibungsloses Miteinander fördern.

Sonstige Fachkräfte lt. ASchG wie Ernährungsberater, Sportwissenschaftler oder Arbeitspsychologen werden teilweise in der arbeitsmedizinischen Einsatzzeit eingesetzt und vom jeweiligen ASZ Präventionsmanager organisiert und koordiniert.

Ihre persönliche Ansprechpartnerin beim ASZ:

Sandra Retzer, MAS, Leitung Betriebliche Gesundheitsförderung
sandra.retzer@asz.at, Mobil: 0664 / 88 58 15 94





UNSERE THEMENSCHWERPUNKTE

1. Gesundheitsvorträge

Information und Motivation zu Gesundheit und Fitness

2. Erste Hilfe

Die Ausbildung betrieblicher Ersthelferinnen und Ersthelfer

3. Einzelberatungen und Messungen

Funktionstests und individuelle Coachings mit Blick auf den Arbeitsplatz

4. Ernährung

Praktische Tipps und effektvolle Motivation zu gesunder Ernährung

5. Hygiene

Unterstützung bei gesetzlichen Hygienebestimmungen und Unterweisungen

6. Stimme

Optimieren von Sprechtechnik und Stimmfitness

7. Ergonomie

Programme für Büroarbeitsplätze und sonstige Arbeitsplätze

8. Bewegung & Sport

Wege zu einem gesunden, aktiven Lebensstil

9. Psychische Gesundheit

Zusatzangebote zum Programmfolder „Psychisches Wohlbefinden“

10. Gesundheitstage

Ein Firmenevent der besonderen Art

1. Gesundheitsvorträge

Als Prävention (lateinisch praevenire „zuvorkommen“, „verhüten“) bezeichnet man Aktivitäten und Maßnahmen zur Abwendung von unerwünschten Ereignissen oder Zuständen, die eintreffen könnten, wenn nichts dagegen unternommen würde.

Mit gezielten Vorträgen informieren, motivieren und unterstützen wir vom ASZ Ihr Team dabei, sich fit und gesund zu halten.

Masern, Grippe & Co.

- Inhalte**
- Zusammenhang von Infektionskrankheiten, Impfungen, Händewaschen und Hygiene
 - Häufige Infektionskrankheiten
 - Infos und Tipps zum Thema

Mit einem leichten Kopf durch den Büroalltag

- Inhalte**
- Wissenswertes über Migräne, Cluster-, Spannungs-, Cervikogenen Kopfschmerz und Schmerzmittel induzierter Kopfschmerz
 - Welche Rolle spielt Stress?
 - Ursachen, Auslöser und Behandlungsmethoden aus medizinischer Sicht,
 - Präventionsmaßnahmen aus psychologischer Sicht

Balanceakt Leben

- Inhalte**
- Voraussetzungen für ein langes Leben
 - Wie verändert der Lebensstil den Körper?
 - Metabolisches Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Tipps für Maßnahmen bei bestehenden Erkrankungen

Darmgesundheit

- Inhalte**
- Funktionen des Darms: Verdaut er nur oder fühlt er auch?
 - Wechselwirkungen: Darm - Gehirn - Gefühle
 - Mikrobiom: Die WG in unserem Darm
 - Reizdarmsyndrom & Co: Wenn ´s nicht rund läuft am stillen Örtchen
 - Strategien für ein gutes Bauch-Gefühl



2. Erste Hilfe

Bei Arbeitsunfällen können gut ausgebildete betriebliche Ersthelferinnen und Ersthelfer durch sofortige und richtige Maßnahmen das Leben ihrer Arbeitskollegen retten und mögliche Spätfolgen verringern. Die Bestellung und Ausbildung von betrieblichen Ersthelferinnen und Ersthelfern und die zu absolvierenden Wissensauffrischungen sind in der Arbeitsstättenverordnung (AStV) und der Bauarbeiterschutverordnung (BauV) seit 1.1.2010 geregelt.

Das ASZ übernimmt gerne die gesetzlich vorgeschriebene Ausbildung Ihrer betrieblichen Ersthelferinnen bzw. Ersthelfer nach den Richtlinien des Österreichischen Roten Kreuzes. Die Grundausbildung umfasst 16 Stunden. Auffrischungen sind alle vier Jahre (8 Stunden) bzw. alle zwei Jahre (4 Stunden) zu absolvieren.

Grundkurs in Kooperation mit dem Roten Kreuz

Dauer ■ 16 Stunden

Auffrischung für Ersthelfer

Dauer ■ 8 Stunden alle vier Jahre
■ 4 Stunden alle zwei Jahre

Infostand „Erste Hilfe“

Inhalte ■ Grundkenntnisse der Ersten Hilfe (Rettungskette, Grundbegriffe)
■ Gezielte Fragen der Teilnehmer werden am Infostand beantwortet
■ Praktische Übungen



3. Einzelberatungen & Messungen

Gönnen Sie Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Stück Gesundheit. Unsere Funktionstests und individuellen Coachings wirken sich mit Sicherheit positiv auf das Klima und Umfeld Ihres Betriebes aus. Das ASZ Expertenteam hat dabei auch immer den Arbeitsplatz mit im Blickfeld und führt gezielte Messungen am Menschen und individuelle Einzelberatungen durch.

Sehfitness mit Sehtests

- Inhalte**
- Sehtest zur Feststellung von möglicher Fehlsichtigkeit
 - Augenübungen

Hörtest

- Inhalte**
- Audiometrie
 - Beratung zur Vermeidung von Hörschäden oder Tinnitus

Lungenprofil mit Spiro und Smokerlyzer

- Inhalte**
- Lungenfunktionstest (Spiro):
Messung der Vitalkapazität und weiterer wichtiger Parameter zur Ermittlung der Leistung von Lunge und Bronchien
 - Optional für RaucherInnen:
Messung des Kohlenmonoxid-Gehaltes in der Ausatemluft mittels Smokerlyzer zur Feststellung der individuellen Belastung

Herz-Kreislauf Risikoprofil mit oder ohne Lipidcheck

- Inhalte**
- Ermittlung des persönlichen Risikos durch:
Messung von: Cholesterin, Blutzucker, Blutdruck, BMI
 - Analyse weiterer Risikofaktoren im Gespräch
 - Tipps zur Reduktion des individuellen Herz-Kreislauf-Risikos mit Lipidcheck: Trennung „Gutes“ und „Böses“ Cholesterin

Gefäßgesundheit mittels ABI

- Inhalte**
- Verfahren zum Erkennung möglicher Frühstadien von Durchblutungsstörungen, „Gefäßalter“ wird ermittelt
 - ABI-Messung: Gleichzeitige Blutdruckmessung an Armen und Beinen im Liegen, Informationen über das Gefäßsystem werden gesammelt und ausgewertet
 - Analyse weiterer Risikofaktoren im Gespräch
 - Tipps zur Reduktion des individuellen Risikos



Ernährungsprofil

- Inhalte**
- Analyse der Ernährungsgewohnheiten im Berufsalltag mittels Ernährungs-Check
 - Beratung und Empfehlungen abgestimmt auf individuelle Ziele wie z.B. Herzgesund essen, Gewichtsmanagement, Vitalität & Wohlbefinden, Fitness
 - Anregungen und Wünsche betreffend Pausenverpflegung werden gesammelt und anonym an den Arbeitgeber weitergeleitet

Wirbelsäulencheck mit MediMouse®

- Inhalte**
- Vermessung der Wirbelsäule mittels einem strahlenfreien Testgerät – der MediMouse®, bei freiem Oberkörper (BH kann angezogen bleiben) in aufrechtem, vorgebeugtem Stand sowie beim Halten eines Gewichtes
 - Auswertung (visuelle Darstellung) und Erklärung der Ergebnisse
 - Individuelle Empfehlungen und praktische Übungen

Schwerpunkt Wirbelsäule

- Inhalte**
- Mobilisierung der Gelenke und Wirbelsäule
 - Erste Hilfe Tipps, wenn Gelenke oder die Wirbelsäule schmerzen
 - Kräftigungsübungen für geschwächte Muskelgruppen,
 - Einfache, effektive Übungen für zu Hause

Fitnessprofil mittels Harvard Steptest

- Inhalte**
- Besprechung des bisherigen Trainings und Fitnesszustandes
 - Harvard Steptest: Ermittlung des Leistungsindex als Parameter für die persönliche Ausdauerleistungsfähigkeit
 - Gemeinsame Zielsetzung und Trainingsberatung

Balance- und Koordinationstest

- Inhalte**
- Computergestützte Messung von Gleichgewicht und Koordination
 - Tipps und Empfehlungen zur Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
 - Übungen für mobilere und stabilere Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sowie zur Wirbelsäulenentlastung

Gleichgewichtstest mittels Challenge Disc

- Inhalte**
- Wackelworkout“ zur Stärkung der tiefer liegenden Muskeln und Verbesserung der Haltung
 - High Score Liste als Motivation



Laktatfeldtest

- Inhalte**
- Laktatleistungsdiagnostik mittels Outdoor Lauftest
 - Bestimmung der anaeroben Schwelle, der Herzfrequenz-Trainingszonen sowie der aktuellen Leistungsfähigkeit, um das individuelle Training effizienter gestalten zu können
 - Besprechung des Ergebnisses und eine kurze Trainingsberatung

Bewegungscoaching – Sportwissenschaftliche Trainingsberatung

- Inhalte**
- Besprechung des bisherigen Trainings- und Fitnesszustandes
 - Gemeinsame Zielsetzung
 - individuelle Beratung mit Trainings-empfehlungen
 - Bei Bedarf: gemeinsame Durchführung individuell angepasster Übungen

Körperprofil mit BIA

- Inhalte**
- Messung von Körperfett, Muskelmasse und Gesamtkörperwasser mittels Bioimpedanzanalyse
 - Interpretation der Ergebnisse im Vergleich zu Sollwerten
 - Empfehlungen für Ernährungs- und Bewegungsmaßnahmen auf Basis der Messergebnisse sowie angepasst an die persönlichen Ziele und die jeweilige Lebenssituation

Einzelberatung Stimme

- Inhalte**
- Aufwärmübungen für die Stimme
 - Richtige Atemtechnik, richtige Haltung beim Sprechen
 - Was schadet der Stimme?
 - Therapeutische Möglichkeiten bei Stimmproblemen

Biofeedback: Messung und Analyse von Stressreaktionen

- Inhalte**
- Erstellen eines individuellen Stressprofils
 - Messungen von Körperfunktionen auf Stressbelastungen
 - Messung der Entspannungsreaktion
 - Tipps zum Umgang mit Stress

Biofeedback-Messung: Verspannungen entgegenwirken

- Inhalte**
- Messung der aktuellen Muskelspannung, z.B. Nacken
 - Erkennen wie schnell sich Spannung im Körper aufbaut
 - Individuelle Übungen zur Körperwahrnehmung
 - Neue Reaktionsweisen ausprobieren

Weitere psychische Analysen siehe Programmheft „Psychisches Wohlbefinden“



4. Ernährung

Essen macht satt. Ausgewogen essen macht leistungsfähig, gesund, zufrieden, schön und glücklich. Ob Außendienst, Schichtarbeit, Büro, Lager oder sonstwo: Die ASZ Ernährungsexperten stellen sich auf die Gegebenheiten ein und zeigen Wege und Alternativen für ein gesundes Essverhalten auf.

ASZ Kunden sind einerseits von den kleinen, einfachen, praktischen Tipps begeistert und werden andererseits durch bestens organisierte, nach Saisonen, aktuellen Trends und Zielgruppen abgestimmten Kochworkshops oder Ernährungsvorträgen effektiv zu einer gesünderen Ernährungsweise motiviert.

Food Talk

- Inhalte**
- Mehr Klarheit über Ernährungsfragen gewinnen (Informationsüberflut Internet, einseitige Beeinflussung durch Werbung,...)
 - Offene Diskussion mit den TeilnehmerInnen über ihre konkreten Interessensgebiete in Sachen Ernährung: z.B. Informationen über einzelne Lebensmittel-(gruppen), Gewichtsreduktion, Essen für Sportler, Allergien/Intoleranzen, usw.

Workshop „Küchenworkout“ – Kochen in Bewegung

- Inhalte**
- Fitnesstraining in der Küche
 - Je nach Zielgruppe
 - saisonal

Kursreihe „Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht“

- Inhalte**
- Erfolgsfaktoren für langfristiges Abnehmen
 - Erarbeitung zielorientierter Maßnahmen
 - Mit Hindernissen und Rückschlägen besser umgehen
 - Ziele setzen und erreichen

Infostand „Ernährung“

- Inhalte**
- Antworten zu Fragen rund um das Thema Trinken/Ernährung
 - Verkostung von selbst gemachten Gerichten
 - Kalorienfalle Getränke
 - Check des persönlichen Essverhaltens
 - Tipps zur Optimierung des Essverhaltens



5. Hygiene

In allen Verkaufs- und Zubereitungsstätten für Lebensmittel gelten gesetzlich festgelegte Hygieneanforderungen. Um die Gesundheit aller Beteiligten vor unerwünschten Verunreinigungen und Verkeimungen zu schützen, müssen alle Personen die in diesem Bereich beschäftigt sind, einmal jährlich unterwiesen werden.

Allgemeine Hygienevorschriften für den Umgang mit Lebensmitteln legt die Verordnung (EG) Nr. 853/2004 idgF. EU-weit einheitlich und verbindlich fest.

Die ASZ Ernährungsexperten unterstützen Sie bei sämtlichen vorgeschriebenen Hygienebestimmungen und Unterweisungsaufgaben.

Lebensmittelhandel

- Inhalte**
- Begehung während des Betriebes
 - Schulung der Mitarbeiter zu festgelegten Themen
 - Dokumentation der Schulung mit TeilnehmerInnenbestätigung, Kurzbericht und Handlungsempfehlungen

Betriebsküche

- Inhalte**
- Begehung während des Betriebes
 - Schulung der Mitarbeiter zu festgelegten Themen
 - Dokumentation der Schulung mit TeilnehmerInnenbestätigung, Kurzbericht und Handlungsempfehlungen



6. Stimme

Der Ton macht die Musik. Folglich sind Stimme und Sprache entscheidende Faktoren für eine erfolgreiche Kommunikation. Sprachliche Klarheit und Verständlichkeit sowie Sicherheit für Rede und Gespräch kann man trainieren. Die ASZ Stimmexperten zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Sprechtechnik optimieren, von Stimm-Fitness im entscheidenden Moment profitieren und Stimmstörungen vorbeugen können.

Workshop „Stimme I - Grundlagen“

- Inhalte**
- Ökonomische Atmung und ökonomischer Stimmeinsatz
 - Faktoren, die die Stimme belasten
 - Pflege der Stimme durch allgemeine gesundheitliche Maßnahmen
 - Umfangreiches Aufwärmprogramm für die Stimme, um sie bei hohen Belastungen zu schützen

Workshop „Stimme II - für Fortgeschrittene“

- Inhalte**
- Ökonomische Atmung und ökonomischer Stimmeinsatz
 - Sprachliche Klarheit und Verständlichkeit
 - Faktoren, die die Stimme belasten
 - Pflege der Stimme durch allgemeine gesundheitliche Maßnahmen
 - Umfangreiches Aufwärmprogramm für die Stimme, um sie bei hohen Belastungen zu schützen
 - Vertiefende Übungen zum Themenkreis Stimme:
 - Entspannung
 - Haltung
 - Atmung
 - Stimmgebung
 - Artikulation

Workshop „Das Potential und die Wirkung der Stimme entdecken“

- Inhalte**
- Atemtechnik für ökonomisches Sprechen
 - Richtiges Sprechtempo und deutliches Sprechen
 - Übungen für einen verbesserten Stimmklang (Haltung, Lockerung, Resonanzaufbau, individuelle Sprechstimmlage, Intention)
 - Übungen für eine gute Artikulation
 - Körperhaltung beim Vortragen
 - Allgemeine Hinweise für Präsentationen
 - Stimmhygienische Tipps



7. Ergonomie

Ein ergonomischer Arbeitsplatz unterstützt die berufliche Tätigkeit optimal und reduziert arbeitsplatzbedingte physische Belastungen und Krankenstände auf ein Minimum. Die ASZ Ergonomen achten in ihren Programmen auf die Verbesserung der Arbeitsbedingungen genauso, wie auf die eindringliche Schulung und Motivation der Beschäftigten, ihren Bewegungs- und Stützapparat in Schuss zu halten und damit ihre Leistungsfähigkeit im Beruf zu stärken.

7.1. Büroarbeitsplätze

Workshop „Büroergonomie - gewusst wie“

- Inhalte**
- Die richtige Einstellung von Bürostuhl, Schreibtisch, Bildschirm, Maus und Tastatur
 - Anleitung für eine ergonomische Sitzhaltung
 - Empfehlungen zur Verbesserung bzw. Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Nacken- und Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Maushand etc.
 - Vor- und Nachteile von Hilfsmitteln (Sitzpolster, Mauspad, Fußstütze,...)
 - Gestaltung der Umgebungsbedingungen (Beleuchtung, Lärm, Raumklima)
 - Beantwortung individueller Fragen
 - Die „12 Bildschirm-Tibeter“

Workshop „Büroergonomie 45+“

- Inhalte**
- Die richtige Einstellung von Bürostuhl, Schreibtisch, Bildschirm, Maus und Tastatur
 - Anleitung für eine ergonomische Sitzhaltung
 - Einsatz von Hilfsmitteln (Sitzpolster, Mauspad, Fußstütze,...)
 - Empfehlungen und Tipps bei chronischen Beschwerden, z.B. Rückenschmerzen
 - Sehveränderungen im Alter, Bildschirmbrille
 - Anpassung der Umgebungsbedingungen (Beleuchtung, Lärm, Raumklima)
 - Beantwortung individueller Fragen
 - Die „12 Bildschirm-Tibeter“

Workshop „Active Office“

- Inhalte**
- Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken
 - Kräftigung von geschwächten Muskeln, mit Geräten die auch im Büro zum Einsatz kommen können, z.B. Wasserflaschen, Therabänder
 - Dehnung verkürzter Muskeln



Ergonomieberatung „on the job“

- Inhalte**
- Überprüfung und Anpassung des Bildschirmarbeitsplatzes
 - Ergonomischer Umgang mit diversen Arbeitsmitteln
 - Individuelle Beratung bzgl. wirbelsäulengerechtem Verhalten, Haltungswechsel, Pausen- und Ausgleichsübungen sowie „Ausgleichssport“ außerhalb des Berufsalltag
 - Möglichkeiten zur Stärkung der Rumpfmuskulatur

Workshop „Fitnessstudio Wohnzimmer“

- Inhalte**
- Kräftigung der Muskulatur mit einfachen, effektiven Übungen
 - Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke
 - Dehnung verkürzter Muskeln
 - Vorbeugung von Verspannungen
 - Stärkung geschwächter Muskeln mit dem Einsatz einfacher Trainingsmittel, wie z.B. Wasserflaschen, Therabänder, Hanteln usw.

7.2. Sonstige Arbeitsplätze

Workshop „Arbeitsplatz Fahrzeug“

- Inhalte**
- Richtige, ergonomische Einstellung des Sitzes und des Lenkrades
 - Richtiges Ein- und Beladen des Fahrzeuges
 - Kleine Übungen zur Lockerung und Mobilisierung für Zwischendurch
 - Übungen zur Entspannung und zum Abschalten zwischen und nach langen Fahrten

Workshop „Ergonomie am Arbeitsplatz“

- Inhalte**
- Ergonomisches „Basis Know-how“
 - Entlastung durch den richtigen Einsatz von technischen Hilfsmitteln
 - Haltungsschulung, Pausen- und Ausgleichsübungen
 - Möglichkeiten zur Stärkung der Rumpfmuskulatur aufzeigen

Ergonomieberatung „on the job“

- Inhalte**
- Ergonomischer Umgang mit diversen Arbeitsmitteln
 - Entlastung durch den richtigen Einsatz von technischen Hilfsmitteln
 - Haltungsschulung direkt am Arbeitsplatz
 - Pausen- und Ausgleichsübungen
 - Möglichkeiten zur Stärkung der Rumpfmuskulatur





Evaluierung der physischen Belastungen nach Leitmerkmalmethode

- Inhalte**
- Evaluierung der Arbeitsplätze mittels standardisierter Leitmerkmalmethode
 - Analyse der Arbeits- und Bewegungsabläufe aus ergonomischer Sicht
 - Haltungsschulung vor Ort (soweit möglich)
 - Aufzeigen von Möglichkeiten zum richtigen Einsatz technischer Hilfsmittel sowie organisatorischer und persönlicher Maßnahmen
 - Bericht inklusive Bewertung

Workshop „Mit einem starken Rücken besser durch den Tag“

- Inhalte**
- Theorie Input „Warum so viel Wirbel um die Wirbelsäule?“
 - Tipps bezüglich wirbelsäulengerechtem Verhalten am Arbeitsplatz und außerhalb des Berufsalltags
 - Stärkung der Rumpfmuskulatur
 - Erlernen von Pausen-, und Ausgleichsübungen
 - Erste Hilfe bei akuten Beschwerden
 - Anleitungen und Motivations-Tipps zur regelmäßigen „Pflege“ der Rückenmuskulatur

Infostand „Ergonomie“

- Inhalte**
- Ergonomisches „Basis Know-how“
 - Haltungsschulung, Pausen- und Ausgleichsübungen

8. Bewegung & Sport

Viele Studien zeigen den geradezu therapeutischen Effekt von richtig dosierter Bewegung auf Körper und Geist in unserem, von körperlicher Inaktivität geprägten, Alltag. Der Mensch ist eben nicht für längeres Sitzen oder andere statische Körperhaltungen, sondern für Bewegung geschaffen. Im ASZ Präventionsteam sind zahlreiche Experten für Bewegung und Sport im Einsatz, die mit attraktiven und zielgerichteten Angeboten Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf dem Weg zu einem gesunden aktiven Lebensstil sinnvoll unterstützen und motivieren können.

Vortrag „Besser Laufen“

- Inhalte**
- Eigenen Leistungszustand einschätzen und realistische Ziele setzen
 - Trainingsaufbau für verschiedene Laufdistanzen: Trainingsmethoden, -bereiche, -umfänge
 - Ausgleichstraining zur Vermeidung von Überlastungen und Verletzungen
 - Regeneration - mehr als nur eine Pause

Vortrag „Mit Bewegung zur Gesundheit“

- Inhalte**
- Nutzen diverser Sportarten für die Gesundheit
 - Sportarten und Trainingsmethoden zur Steigerung von Kraft und Ausdauer
 - Effizient trainieren: geringer Zeitaufwand - hoher Nutzen für Ihre Gesundheit
 - Bewegung im Alltag

Workshop „Der Psoas – Entdecke deinen Flucht- und Kampfmuskel“

- Inhalte**
- Basiswissen über den Psoasmuskel (großer Lendenmuskel) sowie seine Mit- und Gegenspieler
 - Kennenlernen einer Methode zum Stressabbau, Verbesserung des Stressmanagements
 - Spüren Sie...
 - einen zwischen Spannung und Entspannung ausgeglichenen Psoasmuskel
 - wie Stress abgebaut werden kann
 - Die richtige Ansteuerung um die Körpermitte zu festigen
 - Übungen um Spannungen und Schmerzen im unteren Rücken, Hüft- und Beckenbereich zu lindern

Workshop „Wege zur Schmerzfreiheit“

- Inhalte**
- Schmerzpunkt-Pressur um Schmerzgefühl zu erleichtern
 - Faszien Yoga und Faszien Rollmassage
 - Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Schmerzfreiheit
 - Übungen für Zuhause
 - Kennenlernen und Verkosten von schmerz- und entzündungslindernden Lebensmitteln inkl. Rezeptideen für Zuhause
 - Ursachen unterschiedlicher Schmerzzustände





Workshop „Faszinierende Faszien“

- Inhalte**
- Basiswissen zum Thema Faszien/Bindegewebe und ergonomische Bewegungen
 - Prinzipien im Faszientraining
 - Yin Yoga
 - Praktische Übungen

Workshop „Teambuilding Ball Games“

- Inhalte**
- Spielen diverser Ballsportarten, wie...
 - Badminton
 - Basketball
 - Fußball
 - Landhockey
 - Volleyball
 - Spaß am Spiel
 - Ausüben von Mannschaftssportarten

Kursreihe „Bodywork“

- Inhalte**
- Aufwärmen
 - Mobilisierung der Gelenke und Wirbelsäule
 - Koordinationsübungen
 - Kräftigung der gesamten Muskulatur
 - Dehnung ev. verkürzter Muskulatur
 - Kurzentspannung

Workshop „Besser Laufen“

- Inhalte**
- Kennenlernen effizienter, leistungsfördernder Trainingsmethoden: Intervalltraining, Dauermethode oder Fahrtspiel
 - Gemeinsames Aufwärmen und Techniktraining, Lauf-ABC
 - Koordinationstraining für LäuferInnen (Zielgruppe Erfahrene)
 - Tipps zur Regeneration

Workshop „Nordic Walken“

- Inhalte**
- Gesundheitssport Nordic Walking, mit der richtigen Technik von Anfang an
 - Gemeinsames Aufwärmen
 - Nordic Walking Tour zum Umsetzen und Üben
 - Dehnungsübungen

Workshop „Outdoor Team Tag“

- Inhalte**
- Erlebnisorientierte Aufgaben, Spiele und Übungen mit anschließender Reflexion
 - Schwerpunkt für Themen und Inhalte werden im Vorfeld abgesprochen und vor Ort an Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst

Kursreihe „Mein Yoga“

- Inhalte**
- Wirkungsvolle Impulse zu einer rhythmischen und harmonischen Bewegung
 - Verständnis für den richtigen Umgang mit dem eigenen Körper und Geist fördern
 - Basis im klassischen Hatha Yoga mit Fokus auf anatomisch korrekte Bewegungsabläufe
 - Fließende Bewegungen des Vinyasa Yoga oder eine herausfordernde Sequenz der Ashtanga Primary Series

Kursreihe „Qigong“

- Inhalte**
- Üben der 3 goldenen Regeln: Atmung, Bewegung und Vorstellung
 - Qigong zu den 5 Elementen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser
 - Stilles Qigong

Kursreihe „Rückenfit“

- Inhalte**
- Aufwärmen
 - Gleichgewicht und Koordination
 - Mobilisierung der Gelenke und Wirbelsäule
 - Kräftigung der gesamten Muskulatur
 - Dehnung ev. verkürzter Muskulatur
 - Kurzentspannung

Kursreihe „Wing Tsun“ – Selbstverteidigung

- Inhalte**
- Die großen 7 Fähigkeiten im Leben umsetzen:
 - Durch Achtsamkeit Situationen und Zusammenhänge schnell erkennen.
 - Geschärfte Sinne durch Bewusstsein.
 - Mit Balance sicher im Leben stehen.
 - Sich mit Gewandtheit aus heiklen Lagen befreien.
 - Ein natürlicher Kampfgeist hilft Lösungen herbei zu führen.
 - Durch Körpereinheit verborgene Energien aktivieren.
 - Timing - den richtigen Moment nutzen und siegen.



9. Psychische Gesundheit

Psychisches Wohlbefinden hat in allen Berufsgruppen und auf allen Hierarchieebenen einen großen Wert. Unsere Vielfalt an Angeboten finden Sie in unserem Programmheft „Psychisches Wohlbefinden“. Darüberhinaus haben wir noch folgende interessante Angebote in unserem Programm:

Vortrag oder Workshop „Embodiment – Potenziale aktivieren - Körperintelligenz nutzen“

- Inhalte**
- Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper erkennen, um
 - das Wohlfühl zu steigern
 - mit inneren, äußeren Konflikten/Veränderungen erfolgreicher umzugehen
 - ein reibungsloses Miteinander im Team zu fördern
 - Aktivierung von vorhandenen Ressourcen
 - Mehr Selbstwirksamkeit
 - Entschärfungsmöglichkeiten bei Konfliktsituationen und präventive Stressreduktion

Workshop „Krafttanktag“ (halb- oder ganztägig)

- Inhalte**
- Bewusst aus dem Alltag und der Routine aussteigen
 - Sich selbst und gleichzeitig das Unternehmen mit Hilfe der Natur stärken
 - Mit Freude Neues entdecken - Ressourcen und Potentiale durch Perspektivenwechsel aktivieren

Workshop „5 Elemente Spaziergang“

- Inhalte**
- Die Kraftquelle der Natur nutzen um frische Energien zu mobilisieren
 - Fördert das Wohlbefinden und kann die Gesunderhaltung unterstützen
 - Üben der 3 goldenen Regeln: Atmung, Bewegung und Vorstellung nach TCM (Traditionellen chinesischen Medizin)
 - Qigong zu den 5 Elementen – Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall

Workshop „Finde Deine Mitte“

- Inhalte**
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken
 - Erlernen von einfachen Übungen zum Ausgleich eigener Energiequellen
 - Kinesiologische Entspannungs- und Aktivierungs-übungen
 - Alltagsübungen aus dem Qigong



Workshop „Auftanken - Abschalten - Wohlfühlen“

- Inhalte**
- Einführung zum Thema Stress und Stresspräventionsmöglichkeiten
 - Ausgleichsübungen für die Pause, Atemübungen
 - Erlernen von einfachen Übungen zur Mobilisierung eigener Energiequellen
 - Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken
 - Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
 - Fantasiereise

Burn on – von der Herausforderung, cool zu bleiben

- Inhalte**
- Wissenswertes zum Thema Stress
 - Das Burnout-Syndrom: Warnsignale, Entstehung, Symptome, Verlauf
 - Stress bewältigen und Burnout vorbeugen
 - Erarbeitung von Stresspräventionsstrategien

Achtsamkeit – das Leben im Hier und Jetzt

- Inhalte**
- Was bedeutet Achtsamkeit?
 - Achtsamkeit als Haltung
 - Bedeutung des gegenwärtigen Moments
 - Achtsamkeitsmethoden für verschiedene Lebensbereiche

Besser schlafen – entspannter leben

- Inhalte**
- Basiswissen über gesunden Schlaf
 - Die biologische Uhr
 - Reflexion des eigenen Schlafverhaltens
 - Umgang mit Schlafstörungen

Infostand „Sinne schärfen und bewusster leben“

- Inhalte**
- Strategien zur Entschleunigung, Stressbewältigung und bewussteren Arbeits- bzw. Lebensweise
 - Sehen, hören, riechen, schmecken, tasten
 - Kleine Übungen mit großer Wirkung
 - Welche Rolle spielt unsere Aufmerksamkeit?
 - Wie kann es gelingen, Achtsamkeitsmethoden in den Alltag zu integrieren?

Infostand „Parcours mit einer Rauschbrille“

- Inhalte**
- Simulation von Alkoholeinfluss
 - Bewältigung eines Koordinationsparcours mit einer Rauschbrille
 - Auswirkungen auf Körper, Konzentrationsfähigkeit und Gleichgewicht
 - Mögliche Motive und Mythen des Konsums





10 Gesundheitstage

Die ASZ Gesundheitstage ermöglichen es Ihnen mehrere Aktivitäten gleichzeitig als „Mitarbeiter-Event“ anzubieten und so beliebig vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr effizient ein kurzweiliges und sinnvolles gemeinsames Erlebnis zu ermöglichen. Bei diesen Veranstaltungen werden die vier wichtigen Säulen der Gesundheit (Vorsorge, Ernährung, Bewegung & Sport/Ergonomie und Psychisches Wohlbefinden) durch folgende Kombinationen abgedeckt:

- 2 Stationen mit Einzelberatungen/Testungen
- 1 Infostand und
- 1 Workshop/Vortrag (die Workshops und Vorträge werden dann je nach Dauer für eine andere Gruppe wiederholt)

Ein Mitarbeiter-Event der besonderen Art

Ein Beispiel für einen unserer **4-Säulen-Gesundheitsevents**:

- Station Lungenfunktion mit Spiro und Smokerlyzer
- Station Fitnessprofil mittels Harvard Steptest
- Infostand Ernährung
- Workshop „Finde deine Mitte“

* Gesundheitshalbtag
von 09:00 – 13:00 Uhr
für ca. 50 TeilnehmerInnen und Teilnehmer

* Gesundheitstag
von 09:00 – 12:00 und 12:30 – 16:00 Uhr
für ca. 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Für die individuelle Planung und Abstimmung der organisatorischen Details steht Ihnen das ASZ-Präventionsteam gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an Ihre ASZ-Präventionsexperten oder Fr. Sandra Retzer, MAS (0664/ 88 58 15 94)