IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Das Institut für Präventive Gesundheitsförderung (IPG)

Ihr kompetenter und engagierter Partner bei der Gestaltung der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Das IPG ist eine Einrichtung der Sport- und Physioschule Waldenburg

Sport- und
Physioschule
Waldenburg

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Sie wollen in Ihrem Unternehmen Maßnahmen der Gesundheitsförderung durchführen?

Wir zeigen Ihnen, wie es geht!

Mit Ihnen gemeinsam legen wir das Vorgehen zum Auf-und Ausbau der Gesundheitsförderung fest: Sie definieren die Ziele – Wir sorgen für die Umsetzung mit **Expertenteams** aus Sport- und Ernährungswissenschaftlern, Sportlehrern sowie Sport- und Physiotherapeuten.

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Projektablauf

- **Beratung und gemeinsame Zielsetzung**

  Wir analysieren die Ausgangssituation, vereinbaren gemeinsam mit Ihnen Ziele und beraten Sie zu möglichen Inhalten.
- **Planung und Organisation**

  Wir planen und organisieren die festgelegten Maßnahmen.
- **Begleitung**

  Wir begleiten Sie und Ihre Mitarbeiter während der Maßnahmen.
- **Auswertung**

  Wir evaluieren im Anschluss die Maßnahmen.
- **Ableitung von weiteren Maßnahmen**

  Auf Basis der Auswertung überprüfen wir die Zielerreichung und legen gemeinsam mit Ihnen weitere Maßnahmen fest.

Unsere Gesundheitsangebote in Präsenz

IPG
Gesundheit durch Bewegung

- ✓ Gesundheitstage/-events
- ✓ Gesundheitszirkel
- ✓ Impulsvorträge/Workshops
- ✓ Ergonomieberatungen am Arbeitsplatz
- ✓ Gesundheitsmodule für Auszubildende
- ✓ Aktivpausen/Bewegungspausen
- ✓ Firmenfitness/Präventionskurse nach §20
- ✓ Mobile Massagen
- ✓ Gerätegestütztes Krafttraining in unserem Bewegungszentrum
- ✓ Teamevents/Hochseilgarten/Erlebnispädagogik

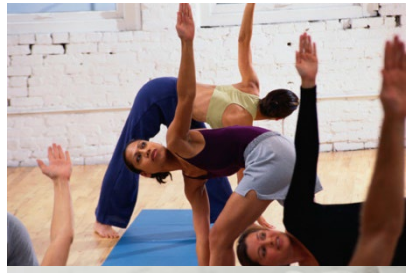
Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

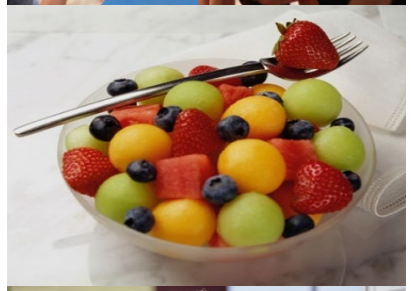
Gesundheitstage

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Gesundheits- oder Aktionstage sind hervorragende Maßnahmen, um Unternehmen – Mitarbeiter und Führungskräfte gleichermaßen – für bestimmte Gesundheitsthemen zu sensibilisieren und zu motivieren.

- ✓ Gerne erstellen wir einen Gesundheitstag ganz individuell für Sie: Themenabhängig, zielgruppenspezifisch
- ✓ Folgende Themen sind z. B. möglich: **Entschleunigung, Entspannung, Stressbewältigung, Rückengesundheit, Bewegung oder Ernährung**
- ✓ Auch einzelne Elemente aus dem Portfolio können gebucht werden: Schnupperkurse, Impulsvorträge, Aktiv-Workshops.





Module für Gesundheitstage

IPG
Gesundheit durch Bewegung

Functional Movement Screen

- ✓ Testen der Funktionellen Beweglichkeit
- ✓ Die Teilnehmer erhalten eine Übersicht über Bewegungseinschränkungen und Trainingsempfehlung
- ✓ Dauer pro Person 10 Minuten

Module für Gesundheitstage

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Cardio Scan

- ✓ EKG zur Aufzeichnung der Herzströme
- ✓ Messung der Herzgesundheit und aktuellen Stressbelastung
- ✓ Trainingsempfehlung in welchen Pulsbereichen trainiert werden soll
- ✓ Kostenlose App: Viocaoch mit Rezepten, Trainingsübungen und Hinweisen zu den Messergebnissen
- ✓ Dauer pro Person 15 Minuten

Module für Gesundheitstage

IPG
Gesundheit durch Bewegung

BEMER-Matte (Physikalische Gefäßtherapie)

- ✓ Verbesserung der Mikrozirkulation des Körpers
- ✓ Dieses Ankurbeln der Mikrozirkulation kann dabei helfen, den Körper bei der Wundheilung oder sonstigen Genesungsprozessen zu unterstützen
- ✓ Kann Schmerzen lindern
- ✓ Reduziert Stress und verbessert die Entspannungsfähigkeit
- ✓ Bessere Schlaffähigkeit
- ✓ Kann zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität beitragen
- ✓ 10 – 20 Minuten pro Teilnehmer

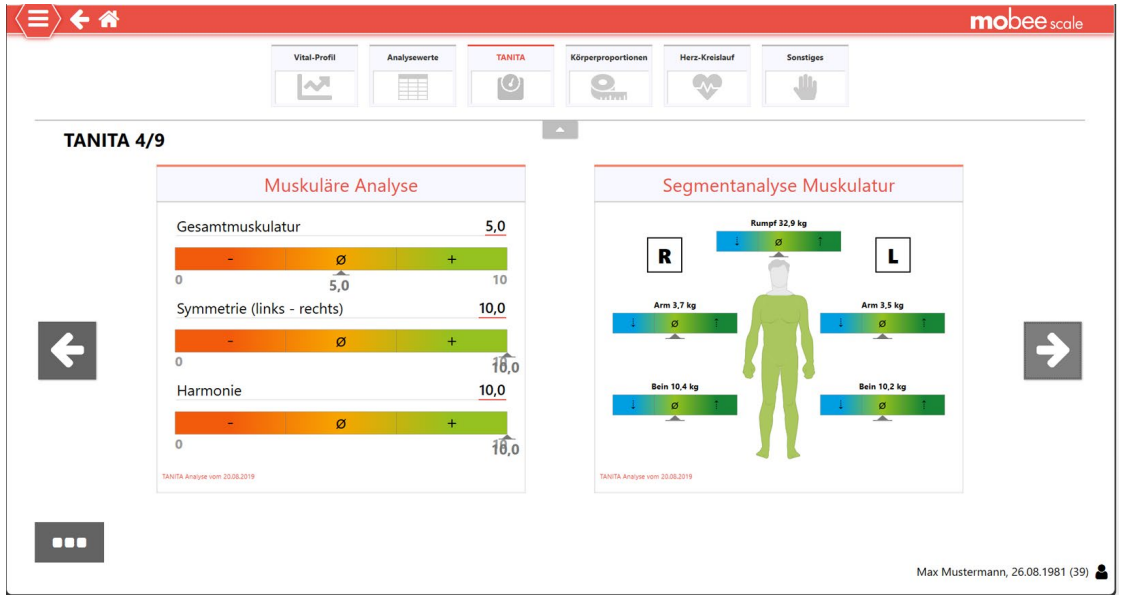
Module für Gesundheitstage

Tanita Waage (Bioimpedanzanalyse)

→ Individuelle Momentaufnahme des Gesundheits- und Fitnesszustandes.

Folgende Körperdaten werden u.a. in wenigen Sekunden aufs Smartphone übermittelt:

- ✓ Gewicht
- ✓ Körperfett (in %)
- ✓ Viszeralfett
- ✓ Gesamtkörperwasser
- ✓ Muskelmasse
- ✓ Sarkopenie-Index
- ✓ Grundumsatz
- ✓ Metabolisches Alter
- ✓ Körperbauwert
- ✓ Knochenmasse



Hilft Ihren MitarbeiterInnen, den eigenen Gesundheitszustand einzuschätzen, in regelmäßigen Abständen Fortschritte zu erkennen, sowie die Effektivität von Programmen festzustellen!

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Module für Gesundheitstage

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

REBOOTs recovery

“Recovery is everything!”

- ✓ Auch im anstrengenden Berufsalltag brauchen wir genügend Regeneration.

Vielleicht kennen Sie das:

- ✓ Müde und schwere Beine nach der Arbeit oder einer Sport Einheit.
- ✓ Das muss nicht sein! Testen Sie die REBoots recovery
- ✓ 15 Minuten pro Person

→ Massage der Beine (ähnlich einer Lymphdrainage durch aufblasen der verschiedenen Kammern)

Module für Gesundheitstage

IPG
Gesundheit durch Bewegung

Gesundheitsparcours

- ✓ Verschiedene Stationen, zu einem bestimmten Thema:
  - ✓ Gleichgewicht und Balance
  - ✓ Entschleunigung
  - ✓ Mobilisation Schulter- und Nackenbereich
  - ✓ Rückenzirkel
  - ✓ Brain Fit (Koordinationszirkel)
  - ✓ Hebe- und Trageparcours
  - ✓ … weitere Themen auf Anfrage

Diese Parcours lockern einen Gesundheitstag auf. Sie sind eine Mitmachstation für alle Mitarbeiter und können bei einer Buchung während des gesamten Gesundheitstages genutzt werden.
Zu jedem Zirkel stellen wir einen ausgebildeten Trainer

Module für Gesundheitstage

IPG
Gesundheit durch Bewegung

Impulsvorträge/Workshops

- ✓ Verschiedene Themen möglich:
  - ✓ Gerne auch abgestimmt auf die Aktionen an Ihrem Gesundheitstag
  - ✓ Themen: Siehe Impulsvorträge/Workshops

Sehr gerne Beraten wir Sie zu den für Sie passenden Vortragsthemen

Impulsvorträge

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

- ✓ 30-90 minütige (interaktive) Impulsvorträge
- ✓ Sie dienen in erster Linie zur Sensibilisierung und Begeisterung für das Thema “Gesundheit”.
- ✓ Sie regen zum Nachdenken über die eigene Gesundheit an und geben einen Impuls zur Veränderung des eigenen Gesundheitsverhaltens.
- ✓ Hierzu vermitteln wir neueste und alltagsrelevante Kenntnisse auf spannende und packende Art und Weise.

Impulsvorträge

- ✓ Rückengesundheit
- ✓ Achtsamkeit
- ✓ Digital Detox
- ✓ Mentale Stärke im Arbeitsleben
- ✓ Gesundes Herz, Gesunder Kreislauf
- ✓ Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
- ✓ Ergonomie am Arbeitsplatz
- ✓ Stressbewältigung
- ✓ Entschleunigung und Wohlbefinden
- ✓ Fit im Homeoffice
- ✓ Fit auf Geschäftsreise
- ✓ **weitere Themen auf Anfrage**

Workshops

- ✓ Nordic Walking
- ✓ Entspannung (Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Phantasiereisen)
- ✓ Augen-Entspannung
- ✓ Schulter-Nacken-Mobilisation
- ✓ Waldbaden
- ✓ Yoga
- ✓ Atementspannung
- ✓ Bewegungsprogramm um den Bürostuhl
- ✓ Functional Training
- ✓ Rückenfit
- ✓ **weitere Themen auf Anfrage**

IPG
Gesundheit durch Bewegung

Impulsvorträge zu bestimmten Krankheitsbildern:

IPG
Gesundheit durch Bewegung

- ✓ Schmerzfreier Rücken
- ✓ Arthrose und Bewegung
- ✓ Ödeme durch einseitige Arbeitsbelastungen

Diese Vorträge werden von erfahrenen Physiotherapeuten gehalten und enthalten Tipps und Tricks aus der Praxis, die Sie direkt umsetzen können!

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Vorträge: Psychologische Informationen zur Reduktion krankheitsbedingter Arbeitsausfälle

IPG
Gesundheit durch Bewegung

- ✓ Burnout einfach verstehen
- ✓ Nein sagen leicht gemacht
- ✓ Selbstkritik vermeiden
- ✓ Probleme Schritt für Schritt lösen
- ✓ Schlafstörungen beheben
- ✓ Perfektion überwinden

PIRKA®

In Zusammenarbeit mit PIRKA®

Diese Vorträge werden von Wolfgang Smidt (Gründer von PIRKA®) - einem erfahrenen Psychologen und Psychotherapeuten gehalten

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Gesundheitszirkel

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Gesundheitszirkel sind innerbetriebliche Arbeitskreise. Sie dienen der vertiefenden Analyse und Maßnahmenentwicklung in einzelnen Arbeitsbereichen, Zielgruppen oder Handlungsfeldern. Hier arbeiten die Teilnehmenden (hierarchiekonform oder hierarchieübergreifend) in einer kleinen Gruppe (8-12 TN) über einen definierten Zeitraum (6-8 Sitzungen) regelmäßig zusammen.

Hierbei geht es um:

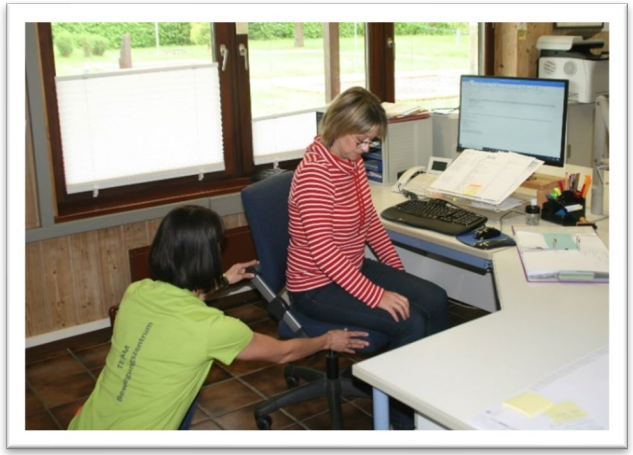
- ✓ Die Erfassung/Erarbeitung von Belastungen und gesundheitsgefährdender Faktoren
- ✓ Sammeln und Priorisieren von Lösungsvorschlägen
- ✓ Vorstellung und Festlegung von Maßnahmen

Ergonomieberatungen

IPG
Gesundheit durch Bewegung

1. Persönliche Ergonomie-Beratung vor Ort am Arbeitsplatz (1/2 Tag – 1 Tag)

- ✓ Individuelle Ergonomie-Beratung zu Verhalten und Verhältnissen am eigenen Arbeitsplatz
- ✓ Die Aktive Pause – Übungen am Büroarbeitsplatz
- ✓ Umfang 3 TN pro Stunde (15-20 Minuten pro TN)
- ✓ Auf Wunsch erhält der Auftraggeber eine anonyme Zusammenfassung der Ergebnisse (z. B. Gesamtsituation, Handlungsempfehlungen)

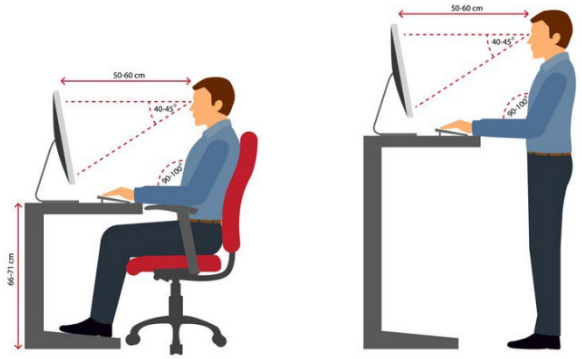


Ergonomieberatungen

IPG
Gesundheit durch Bewegung

2. Praxisvortrag: Ergonomie am Büroarbeitsplatz (PC-Arbeit) – 90 Minuten

- Mein Rücken – gesundes Verhalten und gesunde Verhältnisse im Büro
- So stelle ich mir meinen Bildschirmarbeitsplatz ergonomisch ein
  - ✓ Ergonomische Einstellung des Tisches
  - ✓ Ergonomische Einstellung des Bürostuhls
  - ✓ Ergonomische Hilfsmittel (z.B. Maus, Tastatur, u.a.)
- Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz



Gesundheitsmodule für Auszubildende

IPG
Gesundheit durch Bewegung

Modul Ernährung (1,5 - 2 Std.) • Theorieinput zu gesunder Ernährung • Abschließendes, lebhaftes Quiz • Ggf. Gemeinsame Zubereitung eines gesunden Frühstücks möglich	**Modul Ergonomie (1,5 – 2 Std.)** • Theoretische Hintergründe zum Thema Rücken und Ergonomie • Hebe-Trage-Parcours • Rückenübungen • Abschließendes Quiz
Modul Stressbewältigung (1,5 – 2 Std.) • Theorieteil zum Thema Stress/Stressfaktoren • Praxisteil: Kennenlernen versch. Entspannungsverfahren und Stressbewältigungsmethoden	**Modul Erlebnispädagogik (1/2 - 1 Tag)** • Teambuildingmaßnahmen • Niedrigelemente • Hindernisparcours

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Gesundheitsmodule für Auszubildende

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Modul Prüfungsvorbereitung (1,5 - 2 Std.)

- Wie funktioniert Lernen bzw. was sind optimale Lernbedingungen?
- Welche Lerntypen und Lerntechniken gibt es?
- Wie geht man mit Prüfungsstress oder –angst um?
- Entspannungstechniken für Zwischendurch
- Tipps und Tricks für den Prüfungstag

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Aktivpausen / Bewegungspausen

IPG
Gesundheit durch Bewegung

Angebote (0,5 – 2 Stunden):

Move your brain
Gehirnjogging mittels koordinativer Übungen zur Verbesserung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit + Spaß

Achtsamkeit
Verbesserung der Entspannungs- und Stresswiderstandsfähigkeit

Bewegungs-/Lockerungsübungen
Vorbeugung von Rückenschmerzen, Aktivierung, Durchblutungsförderung

Panofit Parcours/Outdoortraining
das angesagte wie moderne Freiluftfitnesscenter für Jeden

Walk and Talk
Bewegung an der Frischen Luft mit leichten Lockerungsübungen

Radius maximal 15 km um Waldenburg.
Ansonsten Digital oder in Verbindung mit einem anderen Angebot!

Firmenfitness / Präventionskurse

IPG
Gesundheit durch Bewegung

- ✓ Functional Training – Das neue Krafttraining (ZPP-zertifiziert)
- ✓ HIIT – Gesundes Herzkreislauf-System durch High Intensive Intervall Training (ZPP-zertifiziert)
- ✓ Achtsamkeit – Stressfrei zu mehr Gelassenheit (ZPP-zertifiziert)
- ✓ Nordic Walking (ZPP-zertifiziert)
- ✓ Panofit – Funktionelles Outdoortraining (ZPP-zertifiziert)
- ✓ Autogenes Training/Progressive Muskelrelaxation (ZPP-zertifiziert)
- ✓ Rückenfit
- ✓ Faszientraining
- ✓ Laufkurse/Ausdauertraining
- ✓ After Work Fitness
- ✓ Pilates
- ✓ **Und vieles mehr**

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Mobile Massagen/Eventmassage

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

- ✓ Massageangebot vor Ort im Unternehmen zur Linderung von akuten Verspannungen im Schulter-/Nackenbereich
  - ✓ als Angebot im Rahmen eines Gesundheitstages
  - ✓ als längerfristiges Angebot zu festgelegten Zeiträumen (ganztägig/halbtägig) in geeigneten Räumlichkeiten vor Ort

- ✓ Mobile Massage kann sowohl auf einem Massagestuhl erfolgen als auch auf einer mobilen Massageliege

- ✓ Die Behandlungsdauer kann vom Auftraggeber frei gewählt werden (zwischen 10 - 60 min. pro Person)

Bewegungszentrum

IPG
Gesundheit durch Bewegung

Gerätegestütztes Training am Berufskolleg Waldenburg

Unsere Stärken – Ihre Vorteile

- ✓ Vorstart-Check für Neu- und Wiedereinsteiger
- ✓ Feste Trainingsgruppen (max. 15 Personen)
- ✓ Feste Trainingszeiten (Kurssystem)
- ✓ Optimales Betreuungsverhältnis
- ✓ Gemeinsames Auf- und Abwärmen
- ✓ Modernste Trainingsgeräte
- ✓ Tipps für das private Training
- ✓ Flexibilität durch zeitlich befristete Verträge
- ✓ Zertifiziert als Präventionskurs
- ✓ **Auch über Qualitrain abrechenbar!**

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Teamevents/Erlebnispädagogik/Hochseilgarten

IPG
Gesundheit durch Bewegung

- In unserem eigenen Hochseilgarten haben Sie die Möglichkeit, Ihre Auszubildenden, Abteilungen oder weitere Mitarbeitergruppen in speziellen Teamtrainings zu schulen.

- Ausgewählte Aspekte wie das Training sozialer Kompetenz, Kommunikationstraining oder Persönlichkeitsentwicklung stehen hier im, Vordergrund.

- Von der Verpflegung, über das Rahmenprogramm oder die Übernachtung – wir helfen Ihnen gerne bei der Planung und der direkten Vorbereitung zu Ihrem Outdoorevent.

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

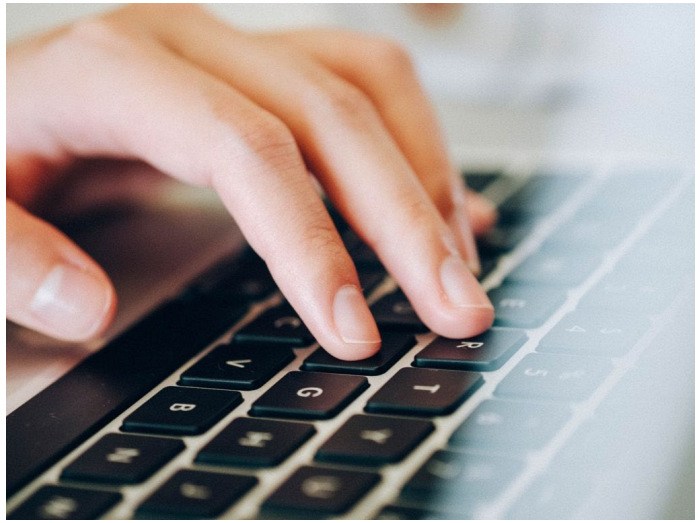
Digitale Gesundheitsangebote

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Unsere digitalen Gesundheitsangebote

IPG
Gesundheit durch Bewegung

- ✓ Digitale „Bewegte Mittagspause“
- ✓ Digitale Impulsvorträge und/oder Workshops
- ✓ Digitales Stressmanagement
- ✓ Digitale Kursangebote
- ✓ Digitaler Gesundheitstag
- ✓ Digitale Teamentwicklung „Triade - das Spiel“



Digitale „bewegte Mittagspause“

IPG
Gesundheit durch Bewegung

- ✓ 20 Minuten Livestream
- ✓ 1-2mal/Woche
- ✓ mind. 6 Teilnehmer; max. 15 TN
- ✓ Ohne Schwitzen/ohne Geräte/ohne Umziehen/direkt am Arbeitsplatz
- ✓ Idealer Zeitpunkt: Mittagspause (zwischen 11:30-13:30 Uhr), aber auch andere Zeiten sind möglich

Digitale Impulsvorträge / Workshops

IPG
Gesundheit durch Bewegung

- ✓ 30-90 minütige digitale Impulsvorträge/Workshops
- ✓ Sie dienen in erster Linie zur Sensibilisierung und Begeisterung für das Thema “Gesundheit”.
- ✓ Als Plattform werden „Zoom“ oder „Teams“ verwendet

Digitales Stressmanagement

IPG
Gesundheit durch Bewegung

✓ Anti-Stress-Quickies

- z. B. Augenentspannung, Kurzmeditation, Ausgleichübungen
- 20 Minuten/1x pro Woche/Dauer von 8 Wochen
- bis zu 15 TN können teilnehmen

✓ Praxis-Workshop: Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken

- 90 Minuten Workshop oder 4-wöchiger Kurs á 60 Minuten
- Bis zu 15 TN können teilnehmen
- Matte wird benötigt

✓ Achtsamkeitstraining

- 90 Minuten Workshop oder 4-8wöchiger Kurs á 45 Minuten
- Bis zu 15 TN können teilnehmen

Digitale Kursangebote

IPG
Gesundheit durch Bewegung

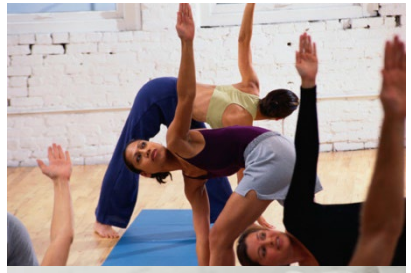
Wählen Sie eines unserer digitalen Kursangebote für Ihre Mitarbeiter*innen aus:

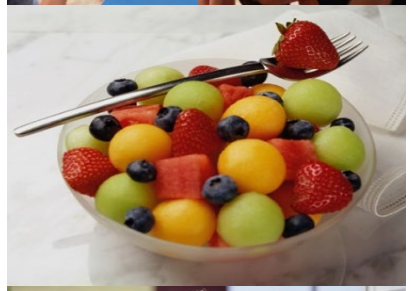
- ✓ Fitness-Mix
- ✓ Functional Training
- ✓ Achtsamkeitskurs
- ✓ Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik
- ✓ HIIT-Training

Digitale Gesundheitstage

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

- ✓ 3 bis 6 Stunden
- ✓ Theorie und Praxis optimal vernetzt
- ✓ Auch im Homeoffice möglich
- ✓ Folgende Themen sind z. B. möglich: **Entschleunigung, Rückengesundheit, Bewegung oder Ernährung**
- ✓ z.B. **Rückengesundheit und Stressreduktion** (inklusive Praxisworkshops)
- ✓ Auch einzelne Elemente aus dem Portfolio können gebucht werden: Schnupperkurse, Impulsvorträge, Aktiv-Workshops





Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Digitale Teamentwicklung

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

„TRIADE - Das Spiel“ wird:

- ✓ den Verstand der Teilnehmenden herausfordern
- ✓ Ihre Mitarbeiter*innen aus dem Alltagstrott abholen und dabei Teamgeist fördern, Vertrauen schaffen und gegenseitige Unterstützung erleben lassen
- ✓ den Fokus darauf richten, dass klare, verbindliche und realistische Maßnahmen und Vereinbarungen aus diesem Workshop getroffen werden und für Ihre gemeinsame Zukunft Bestand haben.

Teamentwicklung online gestalten, durchführen und erleben!

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

Ansprechpartner

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Gerne erstellen wir ein passgenaues Angebot für Sie!

Leitung des Instituts für präventive Gesundheitsförderung

Sophia Häffner

Telefon: 07942 – 91 20 – 32

Mail: s.haeffner@bk-waldenburg.de

Betriebliche Gesundheitsförderung

Hannah Löffler

Telefon: 07942 – 91 20 – 33

Mail: h.loeffler@bk-waldenburg.de

IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Unsere Kompetenz – Ihr Nutzen: Betriebliche Gesundheit aus einer Hand

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage:
www.ipg-waldenburg.de

Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de