



IPG

Gesundheit
durch Bewegung

Angebote zum Thema

Lehrergesundheit

Das Institut für Präventive Gesundheitsförderung (IPG) in Waldenburg

Betriebliche Gesundheitsförderung aus einer Hand

Lehrergesundheit stärken

Sie denken, „ach nö schon wieder ein Angebot zur Lehrergesundheit?! Wenn es ausreichend Lehrkräfte gäbe, wäre alles in Ordnung.“

Zusätzliche Lehrer und Lehrerinnen können wir nicht liefern, aber wir können Sie dabei unterstützen, dass ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen trotz hoher Anforderungen gesund und zufrieden bleiben bzw. es wieder werden können.

Dabei möchten wir Sie gerne mit unseren Angeboten unterstützen.



Leistungsübersicht

- ✓ Vorträge
- ✓ Workshops
- ✓ Digitale Analysen
- ✓ Lehrergesundheitstage (Kompaktpakete)
- ✓ Erlebnispädagogik/Teambildungsmaßnahmen
- ✓ Allgemeine Kursangebote zum Thema Bewegung
- ✓ Kinderferienprogramm



Vorträge

Wählen Sie einen unserer Vorträge als Startschuss zu einem dauerhaft gesünderen Alltag Ihrer Kollegen und Kolleginnen:

- ✓ Achtsamkeit – der Weg zu mehr Gelassenheit
(auch als mehrwöchige Vortragsreihe – online oder in Präsenz)
- ✓ Rückengesundheit im Lehrberuf
- ✓ Immunboost – wie halte ich mein Immunsystem stark?
- ✓ Resilienz steigern, Stress reduzieren
- ✓ Entspannung
- ✓ Digital Detox
- ✓ Brain Food
- ✓ Mentale Stärke
- ✓ Ganzheitliche Gesundheit
- ✓ Weitere Themen auf Anfrage



Workshops

Ihre Mitarbeiter*innen möchten mehr für sich tun, haben aber nicht die Möglichkeit an einem unserer Kursangebote teilzunehmen? Wir bieten zweistündige **Kurz-Workshops zu Ausgleichsportarten** an, die dazu befähigen, selbstständig zu trainieren:

Nordic Walking
Technikbasics



Functional
Outdoor Training



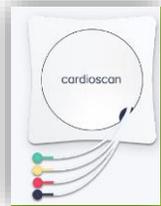
Entspannung



Achtsamkeit



Gesundheitsmessungen



Cardio Scan – Stresslevelanalyse

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

Tanita Waage (Bioimpedanzanalyse)

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



Lehrergesundheitstage

Warum nicht einen Pädagogischen Tag nutzen, um ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen für bestimmte Gesundheitsthemen zu sensibilisieren und motivieren?

- ✓ Gerne erstellen wir einen Gesundheitstag ganz individuell für Sie: themenabhängig, zielgruppenspezifisch
- ✓ Mögliche Themen finden Sie bei: Vorträge, Workshops, Messungen
- ✓ Oder wählen Sie eines unserer Kombipakete!



Kombipakete für Gesundheitstage

Fit und Gesund mit Functionaltraining

- ✓ Functional Training
Praxisworkshop und Vortrag
- ✓ Functional Movementscreen

Lebenselixier Gesundheit

- ✓ Vortrag (Ganzheitliche
Gesundheit, Immunboost)
- ✓ Tanita Körperanalyse
- ✓ (Praxisworkshop Nordic
Walking)

Entspannung

- ✓ Massage
- ✓ Vortrag Stressbewältigung
- ✓ Entspannungsworkshop mit
PMR
- ✓ Reboots

Achtsamkeit

- ✓ Cardioscan
- ✓ Vortrag (Achtsamkeit, Digital
Detox, Mentale Stärke)
- ✓ Praxisworkshop Achtsamkeit

Rücken

- ✓ Fragebogen zur
Rückengesundheit
- ✓ Rückenzirkel
- ✓ Vortrag Rückengesundheit

Teamentwicklung

Sie suchen nach einem sinnvollen Event für Ihr Kollegium? Buchen Sie teambildende Maßnahmen - entweder in unserem Hochseilgarten, beim Durchlaufen von erlebnispädagogischen Niedrigelementen oder auch bei Ihnen vor Ort!

- ✓ Gegenseitige Unterstützung erleben
- ✓ Vertrauen schaffen
- ✓ Selbstwertgefühl steigern
- ✓ Kommunikation stärken
- ✓ Motivation hervorrufen
- ✓ Teamgeist fördern
- ✓ Gruppendynamiken bewusst wahrnehmen
- ✓ kreative Problemlösungsstrategien entwickeln



Wussten Sie schon?

Wir bieten auch Erlebnispädagogik für Schulklassen an



Wir sind Kooperationspartner von „Lernen mit Rückenwind“ – die Kosten für die Erlebnispädagogik in Schulklassen können somit vom Regierungspräsidium übernommen bzw. größtenteils gedeckt werden. Gerne beraten wir Sie hierzu!



Allgemeine Kursangebote

Gerne dürfen Sie Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auch auf unser laufendes Kursangebot hinweisen:

- ✓ **Präventionskurse**
 - Einige dieser Kurse bekommen Sie von Ihrer Krankenkasse erstattet
- ✓ **Rehabilitationssport**
 - Vom Arzt verordnet, von der Krankenkasse bezahlt
- ✓ **Kinderferienbetreuung**
 - Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien (3-6-jährige und 7-12-jährige)



<https://www.bk-waldenburg.de/gesundheit/gesundheitsfoerderung/gesundheitsfoerderung-privatpersonen/>

Ansprechpartner

Gerne erstellen wir ein passgenaues Angebot oder beraten Sie unverbindlich!



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

Ich arbeite weil ich gesund bin.



Unsere Kompetenz – Ihr Nutzen

Wir freuen uns auf Sie!

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