IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Das Institut für Präventive Gesundheitsförderung (IPG)

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

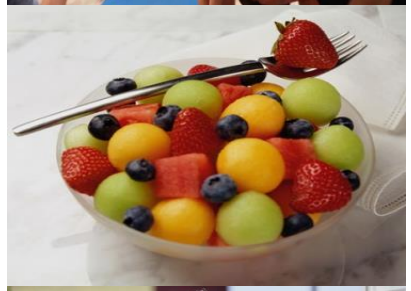
Das IPG ist eine Einrichtung der Sport- und Physioschule Waldenburg

Sport- und
Physioschule
Waldenburg

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

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!

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

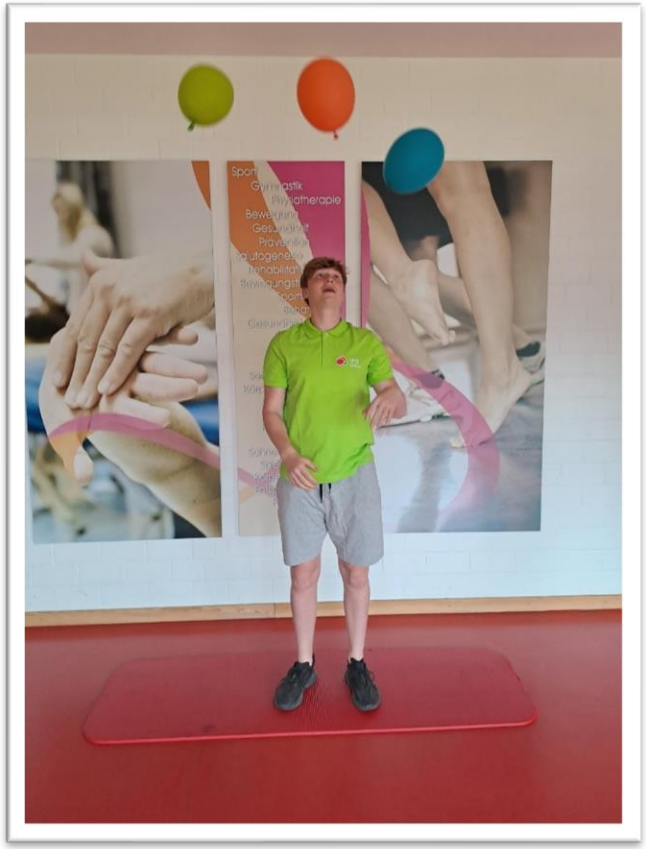
→ Massage der Beine (ähnlich einer Lymphdrainage durch Aufblasen der verschiedenen Kammern)

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

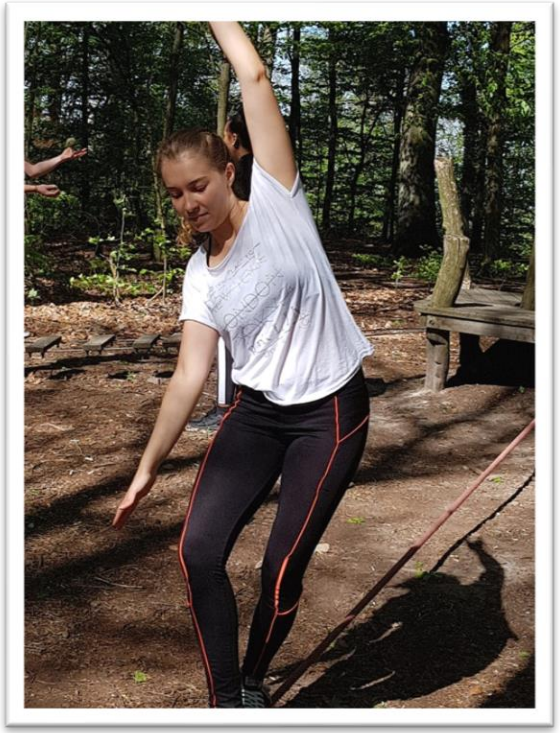
- ✓ 30-90 minütige (interaktive) Impulsvorträge
- ✓ Sie dienen in erster Linie zur Sensibilisierung und Begeisterung für das Thema “Gesundheit”.
- ✓ Sie regen zum Nachdenken über die eigene Gesundheit an und geben einen Impuls zur Veränderung des eigenen Gesundheitsverhaltens.
- ✓ Hierzu vermitteln wir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

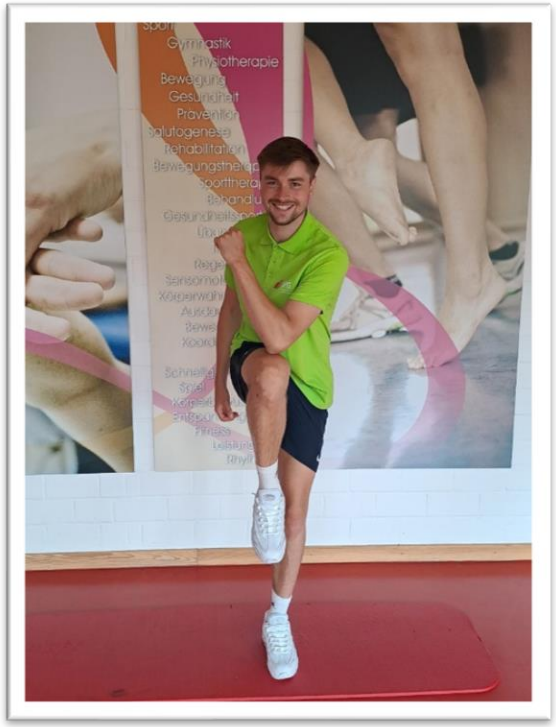
Impulsvorträge

- ✓ 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**





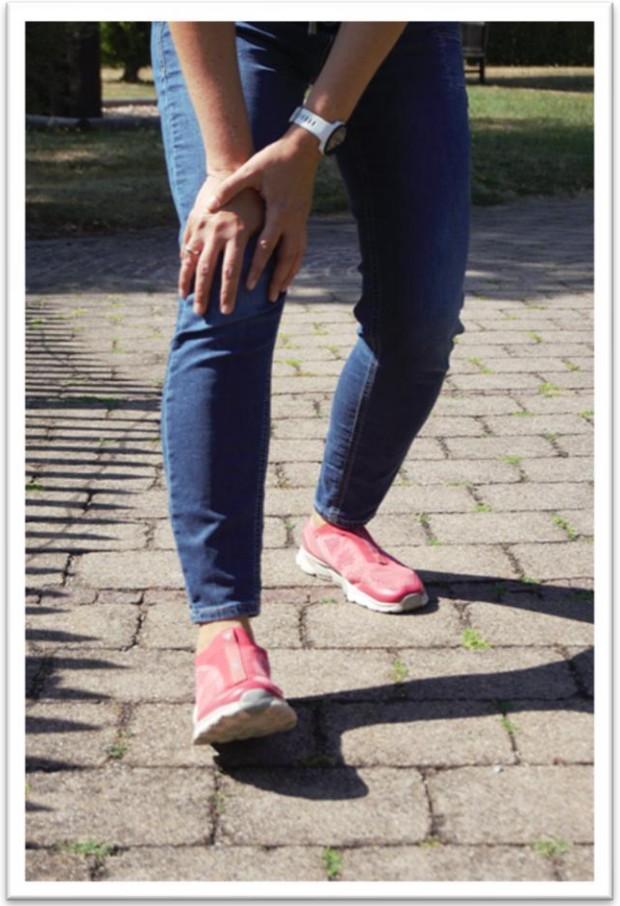
IPG
Gesundheit durch Bewegung

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

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!

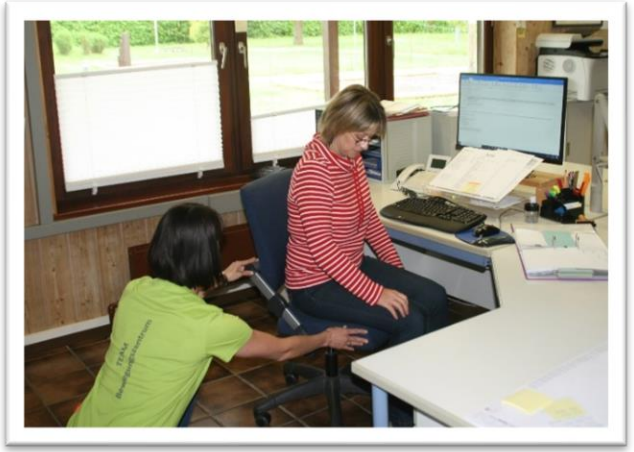
Institut für Präventive Gesundheitsförderung
IPG | Eichenstraße 13 | 74638 Waldenburg | Tel. 07942 912032 | info@ipg-waldenburg.de

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)

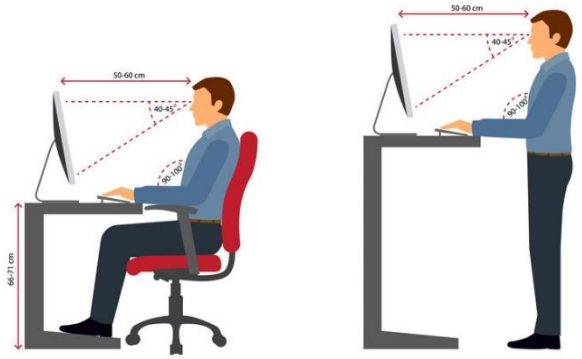


Ergonomieberatungen

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



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)

Hochseilgarten, Incentives, Erlebnispädagogik, Teamentwicklung

IPG
Gesundheit durch Bewegung

Team stärken – Motivation steigern – langfristig potentiale des Teams ausnutzen!

Auch geeignet für Azubis!

Wählen Sie aus einer Vielfalt unserer verschiedenen Module und profitieren Sie von

- ✓Mitarbeiterbindung
- ✓Erlernen und Umsetzung von Softskills im Teamgefüge
- ✓Motivierten und begeisterten Mitarbeitern

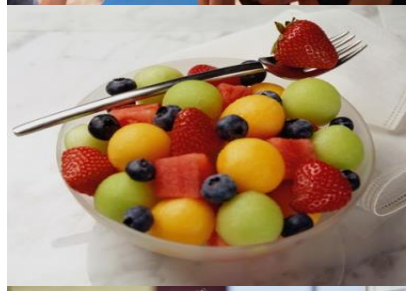
→ positives Arbeitgeberimage

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

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

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