IPG
Gesundheit
durch Bewegung

Sport- und
Physioschule
Waldenburg

LEISTUNGSÜBERSICHT · BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

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
www.ipg-waldenburg.de

WER WIR SIND

Gesundheitsförderung aus einer Hand – mit der Erfahrung einer Fachschule

Das IPG ist eine Einrichtung der **Sport- und Physioschule Waldenburg** . Aus der Ausbildung von Sport- und Physiotherapeuten heraus bringen wir Fachwissen, Trainer und eigene Infrastruktur direkt in Ihr Unternehmen – von der ersten Analyse bis zur Auswertung.

Sie definieren die Ziele

Wir sorgen für die Umsetzung – gemeinsam legen wir das Vorgehen zum Auf- und Ausbau der Gesundheitsförderung fest.

Expertenteams

Sport- und Ernährungswissenschaftler, Sportlehrer sowie Sport- und Physiotherapeuten.

Präsenz und digital

Vor Ort in Ihrem Unternehmen, bei uns in Waldenburg oder online im Homeoffice.

UNSERE STÄRKEN

Unsere Kompetenz – Ihr Nutzen

IPG
Gesundheit durch Bewegung

01

Ein Team für alles

Sport- und Ernährungswissenschaft, Sportlehre, Sport- und Physiotherapie – Beratung, Umsetzung und Auswertung durch dieselben Fachkräfte.

02

ZPP-zertifizierte Kurse

Präventionskurse nach § 20 SGB V – von der Krankenkasse bezuschussbar, auch über Qualitrain abrechenbar.

03

Eigene Infrastruktur

Hochseilgarten Waldenburg und Kletterturm Öhringen – oder wir kommen mit unseren Modulen direkt zu Ihnen.

04

Messbare Ergebnisse

Diagnostikmodule wie CardioScan, Bioimpedanzanalyse oder MyoMeter – auf Wunsch als Pre- und Post-Testung.

05

Passgenau statt Katalog

Jedes Modul ist einzeln buchbar und lässt sich zu Gesundheitstagen, Kursen oder Jahresprogrammen kombinieren.

06

Ein Ansprechpartner

Von der Planung über die Organisation bis zur Evaluation begleitet Sie ein festes Team – Sie haben eine Nummer und ein Angebot.

PORTFOLIO

Unser Angebot auf einen Blick

Analyse & Diagnostik

- Functional Movement Screen
- Krafttestung MyoMeter
- Cardio Scan (EKG)
- Bioimpedanzanalyse (Tanita)
- MFT Challenge Disc
- Acticore Beckenboden-Test
- Haltungsscreening
- Ergonomieberatung am Arbeitsplatz

Wissen & Impulse

- Impulsvorträge (30–90 Min.)
- Aktiv-Workshops
- Gesundheitszirkel
- Module für Auszubildende
- Praxisvortrag Ergonomie
- Ernährungsprogramm mit Plan
- Vorträge zu Krankheitsbildern

Bewegung & Kurse

- Firmenfitness / Präventionskurse
- Aktivpausen & Bewegungspausen
- Gerätegestütztes Krafttraining
- Mobile Massagen
- REBOOTs recovery
- Digitale Kursangebote

Events & Team

- Gesundheitstage & -events
- Gesundheitsparcours
- Hochseilgarten Waldenburg
- Kletterturm Öhringen
- Erlebnispädagogik & Teamevents
- Teamentwicklung „TRIADE“

Alle Module sind einzeln buchbar und frei kombinierbar – in Präsenz oder digital.

ZUSAMMENARBEIT

Projektablauf

1

Beratung und gemeinsame Zielsetzung

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

2

Planung und Organisation

Wir planen und organisieren die festgelegten Maßnahmen.

3

Begleitung

Wir begleiten Sie und Ihre Mitarbeiter während der Maßnahmen.

4

Auswertung

Wir evaluieren im Anschluss die Maßnahmen.

5

Ableitung weiterer Maßnahmen

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

Sie definieren die Ziele – wir sorgen für die Umsetzung.

KAPITEL 1

Unsere Gesundheits-angebote in Präsenz

Vor Ort in Ihrem Unternehmen, in unserem Bewegungszentrum oder im Grünen rund um Waldenburg.

EVENTS

Gesundheitstage & Aktionstage

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.
- Auch einzelne Elemente aus dem Portfolio können gebucht werden: Schnupperkurse, Impulsvorträge, Aktiv-Workshops.
- Als digitaler Gesundheitstag über 3 bis 6 Stunden – Theorie und Praxis vernetzt, auch im Homeoffice möglich.

MÖGLICHE THEMEN

Entschleunigung | Entspannung | Stressbewältigung | Rückengesundheit | Bewegung | Ernährung

MODULE FÜR GESUNDHEITSTAGE · 1 VON 2

Testen und messen

Jedes Modul ist einzeln buchbar und liefert Ihren Mitarbeitenden ein konkretes Ergebnis mit Empfehlung.

Functional Movement Screen

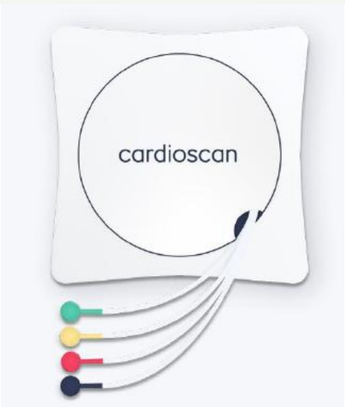
Testen der funktionellen Beweglichkeit. Die Teilnehmer erhalten eine Übersicht über Bewegungseinschränkungen und eine Trainingsempfehlung.

20 Minuten pro Person

Krafttestung mit dem MyoMeter

Quantifiziert die Kraft beim manuellen Muskeltest – ein Verfahren zur Beurteilung von Funktion und Stärke einzelner Muskeln und Muskelgruppen.

Objektiver Kraftwert



Cardio Scan

EKG zur Aufzeichnung der Herzströme: Messung der Herzgesundheit und der aktuellen Stressbelastung, dazu eine Empfehlung für die Trainingspulsbereiche. Kostenlose App inklusive.

15 Minuten pro Person

Auf Wunsch als Pre- und Post-Testung zur Erfolgskontrolle.

Körperwerte, Koordination, Regeneration

Tanita Waage Bioimpedanzanalyse

Individuelle Momentaufnahme des Gesundheits- und Fitnesszustandes. In wenigen Sekunden aufs Smartphone:

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

MFT Challenge Disc

Gleichgewicht und Koordination messen und trainieren – mit App und Feedback-Funktion. Kombinierbar mit dem Kurs „Sturzprophylaxe“.

Acticore Pelvic Trainer

Der ACTI-Test zeigt via App, wie fit der Beckenboden ist – ideal als Prävention bei Hebe-, Trage- und Pflegearbeiten.

REBOOTs recovery

„Recovery is everything!“ Müde, schwere Beine nach der Arbeit muss nicht sein: Massage der Beine ähnlich einer Lymphdrainage.

15 Minuten pro Person

Hilft Ihren Mitarbeitenden, den eigenen Gesundheitszustand einzuschätzen und Fortschritte zu erkennen.

MODUL FÜR GESUNDHEITSTAGE

Gesundheitsparcours

Verschiedene Stationen zu einem bestimmten Thema. Die Parcours lockern einen Gesundheitstag auf, sind Mitmachstation für alle Mitarbeiter und können bei einer Buchung während des gesamten Gesundheitstages genutzt werden.

- **Gleichgewicht und Balance**
- **Mobilisation Schulter/Nacken**
- **Brain Fit (Koordinationszirkel)**
- **Entschleunigung**
- **Rückenzirkel**
- **Hebe- und Trageparcours**

Zu jedem Zirkel stellen wir einen ausgebildeten Trainer. Weitere Themen auf Anfrage.

WISSEN & IMPULSE

Impulsvorträge

30–90 minütige, interaktive Vorträge inklusive Teilnehmerhandouts. Viele Praxiseinheiten für aktive Einbindung und Selbstreflexion. Sie sensibilisieren und begeistern für das Thema Gesundheit und geben einen Impuls zur Veränderung des eigenen Gesundheitsverhaltens – mit neuesten, alltagsrelevanten Kenntnissen.

THEMEN ZUR AUSWAHL

- Rückengesundheit
- Achtsamkeit
- Arthrose & Osteoporose
- Digital Detox
- Sicher & gesund fahren
- Beckenboden
- Mentale Stärke im Arbeitsleben
- Gesundes Herz, gesunder Kreislauf
- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
- Frauengesundheit & Hormone
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Stressbewältigung
- Schlaf
- Sporternährung
- Resilienz
- Mental Load
- Entschleunigung & Wohlbefinden
- Faszien
- Fit im Homeoffice
- Fit auf Geschäftsreise
- **weitere Themen auf Anfrage**

VORTRÄGE ZU KRANKHEITSBILDERN

Schmerzfreier Rücken

Arthrose und Bewegung

Ödeme durch einseitige Arbeitsbelastungen

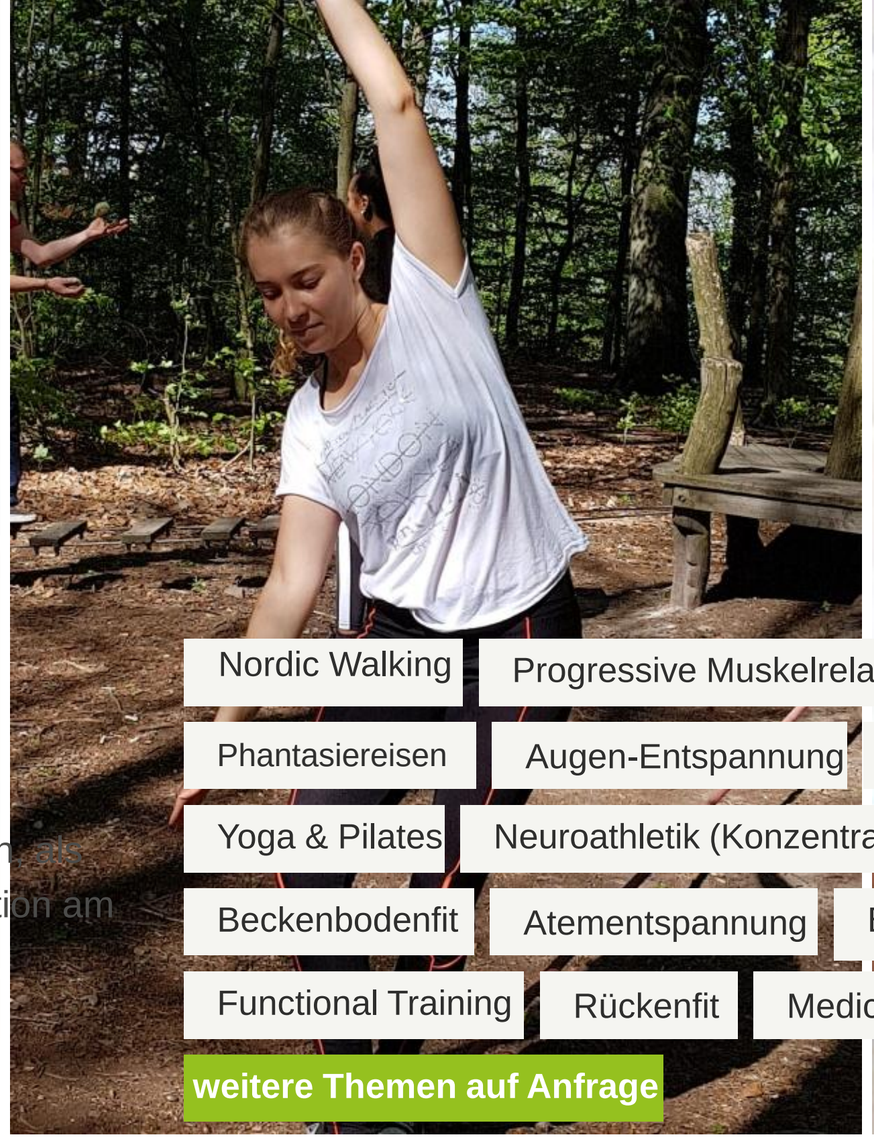
Gehalten von erfahrenen Trainern und Therapeuten – mit Tipps und Tricks aus der Praxis, die Sie direkt umsetzen können.

Alle Vorträge auch digital über Zoom oder Teams.

WISSEN & IMPULSE

Aktiv-Workshops

Zum Mitmachen und Ausprobieren – einzeln, als Ergänzung zum Impulsvortrag oder als Station am Gesundheitstag.



- Nordic Walking
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Phantasiereisen
- Augen-Entspannung
- Schulter-Nacken-Mobilisation
- Waldbaden
- Yoga & Pilates
- Neuroathletik (Konzentration)
- Augen- & Gehirntraining
- Beckenbodenfit
- Atementspannung
- Bewegungsprogramm um den Bürostuhl
- Functional Training
- Rückenfit
- Medical Taping
- Ernährung

weitere Themen auf Anfrage

AM ARBEITSPLATZ

Ergonomie & Haltungsanalyse

VOR ORT · ½ – 1 TAG

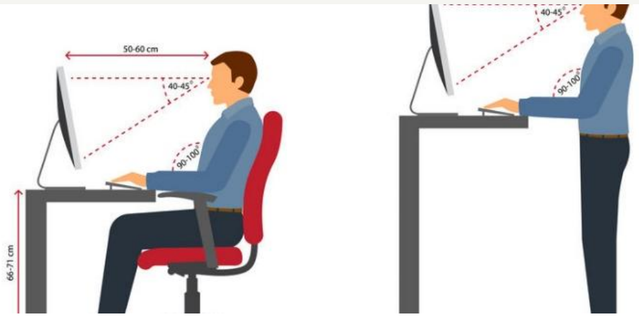
Persönliche Ergonomie-Beratung

Beratung zu Verhalten und Verhältnissen am eigenen Arbeitsplatz

Die Aktive Pause – Übungen am Büroarbeitsplatz

3 Teilnehmer pro Stunde (15–20 Minuten pro Person)

Auf Wunsch anonyme Zusammenfassung der Ergebnisse mit Handlungsempfehlungen



PRAXISVORTRAG · 90 MINUTEN

Ergonomie am Büroarbeitsplatz

Mein Rücken – gesundes Verhalten und gesunde Verhältnisse im Büro

Bildschirmarbeitsplatz, Tisch und Bürostuhl richtig einstellen

Ergonomische Hilfsmittel (z. B. Maus, Tastatur)

Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz

SCREENING

Persönliches Haltungsscreening

Individuelle Beratung mit unterschiedlichen Screening-Verfahren aus der Sport- und Physiotherapie

Teilnehmerhandout mit Übungsempfehlungen

STRUKTUREN ENTWICKELN

Gesundheitszirkel

Gesundheitszirkel sind innerbetriebliche Arbeitskreise. Sie dienen der vertiefenden Analyse und Maßnahmenentwicklung in einzelnen Arbeitsbereichen, Zielgruppen oder Handlungsfeldern.

8–12
Teilnehmende in einer kleinen Gruppe

6–8
Sitzungen über einen definierten Zeitraum

frei
hierarchiekonform oder hierarchieübergreifend

HIERBEI GEHT ES UM

- Die Erfassung und Erarbeitung von Belastungen und gesundheitsgefährdenden Faktoren
- Sammeln und Priorisieren von Lösungsvorschlägen
- Vorstellung und Festlegung von Maßnahmen

ZIELGRUPPE NACHWUCHS

Gesundheitsmodule für Auszubildende

Ernährung

1,5–2 Std.

Theorieinput zu gesunder Ernährung

Abschließendes, lebhaftes Quiz

Auf Wunsch gemeinsame Zubereitung eines gesunden Frühstücks

Ergonomie

1,5–2 Std.

Theoretische Hintergründe zu Rücken und Ergonomie

Hebe-Trage-Parcours

Rückenübungen und Quiz

Stressbewältigung

1,5–2 Std.

Theorie zu Stress und Stressfaktoren

Praxis: verschiedene Entspannungsverfahren und Stressbewältigungsmethoden

Erlebnispädagogik

½ – 1 Tag

Teambuildingmaßnahmen

Niedrigelemente

Hindernisparcours

Prüfungsvorbereitung

1,5–2 Std.

Wie funktioniert Lernen, was sind optimale Lernbedingungen?

Lerntypen und Lerntechniken

Umgang mit Prüfungsstress und -angst

Entspannungstechniken und Tipps für den Prüfungstag

Auch für Schulklassen

Wir sind Kooperationspartner von „Lernen mit Rückenwind“ – die Kosten für Erlebnispädagogik in Schulklassen können vom Regierungspräsidium übernommen bzw. größtenteils gedeckt werden.

KURZFORMATE IM ARBEITSALLTAG

Aktivpausen & mobile Massagen

Aktivpausen / Bewegungspausen

0,5 – 2 Stunden · online oder in Präsenz

Kurze, angeleitete Bewegungseinheiten direkt am Arbeitsplatz. In Präsenz im Radius von maximal 15 km um Waldenburg, ansonsten digital oder in Verbindung mit einem anderen Angebot.

Mobile Massagen / Eventmassage

10 – 60 Minuten pro Person

Massage vor Ort im Unternehmen zur Linderung akuter Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich – als Angebot am Gesundheitstag oder längerfristig zu festen Zeiten. Auf Massagestuhl oder mobiler Liege.

BEWEGUNG & KURSE

Firmenfitness & Präventionskurse

ZPP-zertifiziert Kassenbezuschussung nach § 20 SGB V

KURSE IN UNSEREM PORTFOLIO

- Functional Training
- HIIT – gesundes Herz-Kreislauf-System
- Achtsamkeit
- Nordic Walking
- Panofit – funktionelles Outdoortraining
- Autogenes Training / PMR
- Beckenbodentraining
- Laufkurse / Ausdauertraining
- Arthrose
- After Work Fitness
- Rückenfit
- Mama-Fit
- Sturzprophylaxe
- Faszientraining
- Hatha Yoga
- Pilates
- Mobility-Flow
- Gerätegestütztes Krafttraining
- Osteoporose
- **u. v. m.**

Auf Wunsch erstellen wir weitere ZPP-konforme Kurse – online oder in Präsenz, kombinierbar mit Pre- und Post-Testungen.

Feste Gruppen, feste Zeiten

Kurssystem mit maximal 15 Personen pro Gruppe, optimales Betreuungsverhältnis, gemeinsames Auf- und Abwärmen sowie Tipps für das private Training.

Auch über Qualitrain abrechenbar

EVENTS & TEAM

Team stärken – Motivation steigern

Wählen Sie aus einer Vielfalt unserer Module und profitieren Sie von Mitarbeiterbindung, Softskills im Teamgefüge, motivierten Mitarbeitern und einem positiven Arbeitgeberimage.

Hochseilgarten Waldenburg

Incentives, Erlebnispädagogik und Teamentwicklung – direkt vor Ort oder als Team-Ausflug nach Waldenburg. Auch für Azubis geeignet.

Kletterturm Öhringen

Erlebnispädagogik, Teamentwicklung und mehr. Auf Wunsch organisieren wir ein Catering für die Aussichtsplattform. Ebenso möglich: Kinderferienaktionen und Sonderveranstaltungen.

Wir kommen auch zu Ihnen

Gerne führen wir Teambuilding-Maßnahmen direkt bei Ihnen im Betrieb oder in der Schule durch – mit mobilen Niedrigelementen, Kooperationsaufgaben und Hindernisparcours, ohne Anfahrt für Ihr Team.

PRÄVENTIONSKURS

Ernährungsprogramm

Jedes Buch ein Unikat

Jeder Ernährungsplan wird einzeln erstellt, ist komplett bebildert und wird als Buch gebunden. Individuell heißt: wir berücksichtigen Abnehmwunsch, Vorlieben, Abneigungen, Allergien, Tagesabläufe und Kochzeiten.

Betreuung inklusive

WhatsApp-Channel sowie Beratung per E-Mail oder Telefon – Antwort innerhalb von 48 Stunden.

Kassenbezuschussung

8 Kurseinheiten samt Quiz in 12 Wochen; Zuschuss nach § 20 SGB V beantragbar.

ABLAUF

- **1 · Anmelden**
- **2 · Fragebogen**
- **3 · Start**
- **4 · Figurplan**
- **5 · Umsetzung**
- **6 · Bescheinigung**

Auf Wunsch mit regelmäßigen Wiege- und Messterminen als Erfolgskontrolle direkt in Ihrem Unternehmen – idealerweise kombiniert mit einem Präventionskurs.

KAPITEL 2

Digitale Gesundheits-angebote

Für verteilte Standorte, Schichtbetrieb und Homeoffice – live betreut, nicht als Video-Bibliothek.

DIGITAL

Sechs Formate für Ihr Team – online

Als Plattform werden „Zoom“ oder „Teams“ verwendet. Alle Formate live begleitet durch unsere Trainer.

Bewegte Mittagspause

20 Min. Livestream · 1–2× pro Woche

Ohne Schwitzen, ohne Geräte, ohne Umziehen – direkt am Arbeitsplatz. Mindestens 6, maximal 15 Teilnehmende. Idealer Zeitpunkt zwischen 11:30 und 13:30 Uhr, andere Zeiten möglich.

Impulsvorträge & Workshops

30–90 Minuten

Dieselben Themen wie in Präsenz, digital umgesetzt – zur Sensibilisierung und Begeisterung für das Thema Gesundheit.

Stressmanagement

bis 15 Teilnehmende

Anti-Stress-Quickies: 20 Minuten, 1× pro Woche über 8 Wochen. Praxis-Workshop Entspannungstechniken: 90 Minuten oder 4 Wochen à 60 Minuten. Achtsamkeitstraining: 90 Minuten oder 4–8 Wochen à 45 Minuten.

Kursangebote

Kurssystem

- Fitness-Mix
- Achtsamkeitskurs
- HIIT-Training
- Osteoporose
- Functional Training
- Rückenfit
- Beckenbodentraining
- Sturzprophylaxe

Digitaler Gesundheitstag

3 bis 6 Stunden

Theorie und Praxis optimal vernetzt, auch im Homeoffice möglich – z. B. Rückengesundheit und Stressreduktion inklusive Praxisworkshops.

Teamentwicklung „TRIADE“

Das Spiel

Fordert den Verstand der Teilnehmenden heraus, fördert Teamgeist, schafft Vertrauen – und endet mit klaren, verbindlichen und realistischen Maßnahmen für Ihre gemeinsame Zukunft.

WUSSTEN SIE SCHON?

Angebote, auf die Sie Ihre Mitarbeitenden einfach hinweisen können

Präventionskurse

Aus unserem laufenden Kursangebot – einige Kurse werden von der Krankenkasse erstattet.

Rehabilitationssport

Vom Arzt verordnet, von der Krankenkasse bezahlt.

Kinderferienbetreuung

Oster-, Pfingst-, Sommer- und Herbstferien für 3- bis 6-Jährige und 7- bis 12-Jährige – ein Vorteil für berufstätige Eltern.

Erlebnispädagogik für Schulklassen

Als Kooperationspartner von „Lernen mit Rückenwind“ können die Kosten größtenteils vom Regierungspräsidium gedeckt werden.

Alle laufenden Angebote: bk-waldenburg.de/gesundheit

DER NÄCHSTE SCHRITT

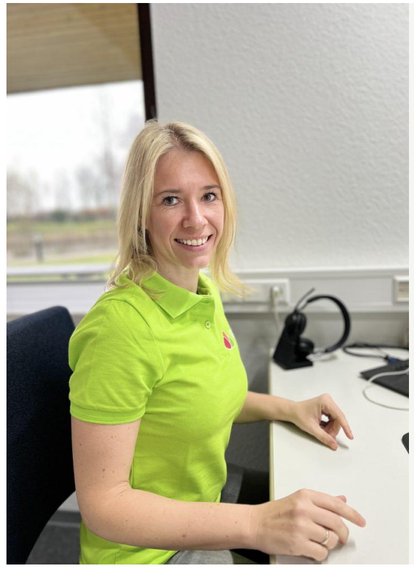
Betriebliche Gesundheit aus einer Hand – wir erstellen Ihr passgenaues Angebot

LEITUNG DES INSTITUTS

Franziska Hader

M. A. Gesundheitsmanagement

07942 – 91 20 – 30
f.hader@bk-waldenburg.de



PLANUNG & ORGANISATION GESUNDHEITSTAGE

Stefanie Berger

Institut für Präventive Gesundheitsförderung

07942 – 91 20 – 10
stefanie.berger@bk-waldenburg.de

Schreiben Sie uns Ihr Ziel – Sie erhalten innerhalb weniger Tage einen konkreten Vorschlag.

www.ipg-waldenburg.de
Wir freuen uns auf Sie!