

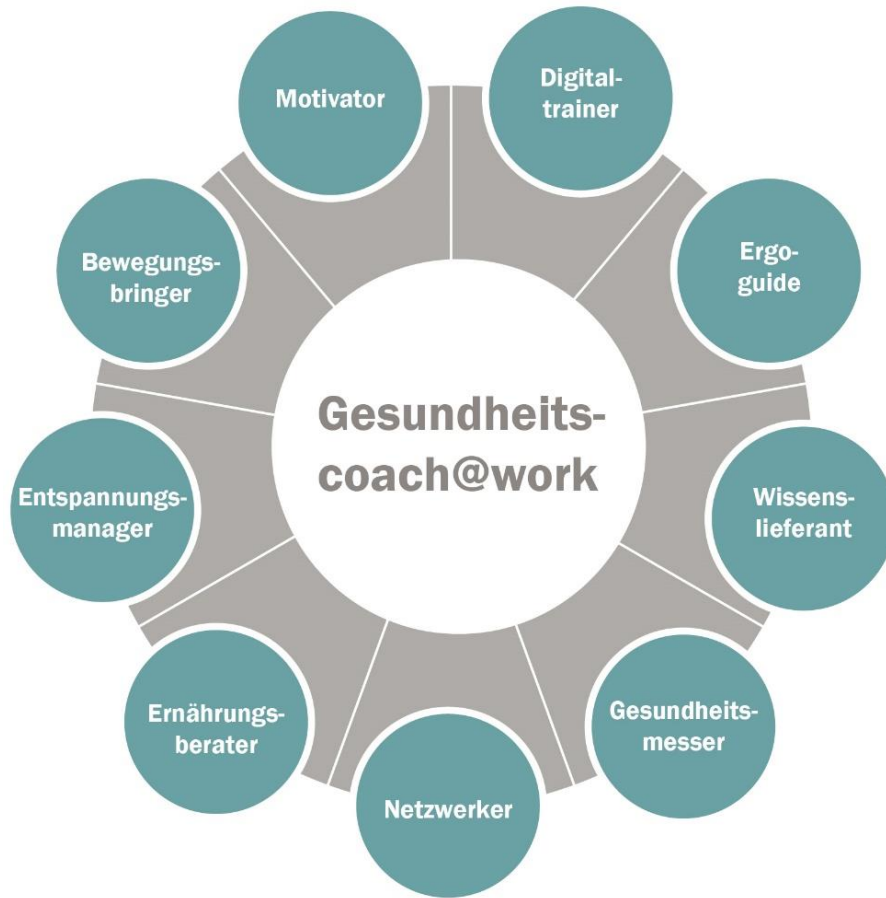
Ihr Partner für Gesunde Arbeit

Betriebliche Gesundheitsförderung
Metropolregion Nürnberg

Leistungskatalog



Bundesverband
Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Ansprechpartner

Sebastian Ullrich, Dipl. Sportwissenschaftler
Geschäftsführer

0911 – 893 107 85

sebastian.ullrich@smilingfit.de

smilingfit GmbH | Hadermühle 8 | 90402 Nürnberg

www.smilingfit.de

Unsere Leistungen im Überblick

<p>Vorträge Interaktive Vorträge zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung</p>	<p>Impuls-Workshops Workshops und Seminare für praktische Erfahrungen</p>	<p>Messungen Individuelle Messungen zu Bewegung, Ernährung und Entspannung</p>
<p>Kurse Bewegungs- und Entspannungskurse</p>	<p>Beratungen Individuelle Coachings zu Bewegung, Ernährung, Entspannung und Ergonomie</p>	<p>Digitale BGF Ernährung Selbstlernkurs, On Demand Videos und mehr</p>
<p>Azubi-Angebote Ganzheitliche Angebote auf Azubis zugeschnitten</p>	<p>Angebote für Führungskräfte Gesundes Führen und Gesundheit der Führungskräfte</p>	<p>Specials Challenges, Business-Massagen, Fitness-Parcours und mehr</p>



Vorträge

Vorträge zu verschiedenen Themen der Gesundheitsförderung

- 45 Minuten
- vor Ort oder online
- Interaktion über Mentimeter-Abfragen und Aha-Erlebnisse
- Anzahl der Teilnehmer*innen: vor Ort je nach Raum, online bis zu 250
- inklusive Handout

Bewegung

Bewegung – Allroundwerkzeug und Medizin

Muskulatur – Unser Fundament und Motor

Rückengesundheit und Beruf – Ein gutes Team

Faszien faszinieren – Unser 6. Sinn

Richtig Sport treiben – Training, aber wie?

Muskulatur & Sensomotorik – Koordination und Bewegungssteuerung

Ernährung

Basics gesunde Ernährung – Was ist gesunde Ernährung und wie geht das im Alltag

Brain-Food & Bürosnacking – Mehr Energie für das Gehirn und leistungsfähig bleiben

Meal-Prep – Gut vorbereitet ist schon halb gesund gegessen

Modernen Ernährungsstrategien auf der Spur – Superfood, Intervallfasten und Co.

Gesunde Ernährung im Schichtdienst – Essen, wenn Andere Schlafen

Metabolisches Syndrom – Mit der richtigen Ernährung Krankheiten vorbeugen

Entspannung

Mit Bewegung Stress bewältigen

Selfcare – Gesunde Routinen für den Alltag

Gesunder Schlaf – Erholt in den Tag starten

Resilienz - Mentale Ressourcen stärken – Krisen bewältigen

Achtsamkeit – Bewusster Leben und Arbeiten

Arbeitsplatz

Gesund Arbeiten & Ergonomie – Gesunder Arbeitsplatz - Büro, Produktion, Pflege, Kita

Gesund im Home-Office – Struktur, Zeitmanagement, Bewegung und Co.

Gesund im Schichtdienst – Arbeiten, wenn Andere schlafen

Weitere Themen

Motivation – Erfolgreich Ziele erreichen

Gesund durch den Winter – Tipps und Tricks für die kalte Jahreszeit



Impuls-Workshops und Seminare

Impuls-Workshops und Seminare für praktische Erfahrungen

- Ab 30 Minuten
- vor Ort oder online
- Anzahl der Teilnehmer*innen: vor Ort je nach Raum, online bis zu 250
- inklusive Handout

Bewegung

Aktive Pause – Mit mehr Energie durch den Tag

Brain-Fit – Der Kick für das Gehirn

Faszien-Fit – Geschmeidig bewegen

Business-Yoga – Ausgleichend und entspannend

Qi-Gong – Die 5 Elemente

Ernährung

Zuckerquiz – Zuckerfallen auf der Spur

Gesund und clever einkaufen – Einkaufsstrategien im Supermarkt-Dschungel

Nicht pokern, sondern wissen – Gesund durch die Kantine

Gesund durch den Winter – Wintergemüse, Vitamine & Co. – ein Quiz und Rezepte

Impuls-Workshops

Kochworkshops

Power Frühstück – Mit viel Energie gestärkt in den Tag

Leichter Lunch – Schnitzelkoma ade, Essen ohne Mittagstief

Brain Food und Naschschublade – Mit den richtigen Snacks leistungsfähig bleiben

Meal-Prep – Eine Hauptzutat; drei Gerichte

Trinkworkshop – Smoothies, Infused Water, Ingwer-Shot & Co.

Entspannung

Kurzentspannung - für mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz

Business-Yoga – Ausgleichend und entspannend

Qi-Gong – Die 5 Elemente

Augentraining – Entspannung für die digitale Arbeit am Bildschirmarbeitsplatz

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson – Kurzform für den Alltag

Ruhiger Atem – für die kurze Auszeit im Alltagstrubel

Phantasiereise – der Kurzurlaub im Alltag

Meditation – bringt Ruhe in Körper und Geist

Arbeitsplatz

1x1 der gesunden Arbeit – Ergonomisch Arbeiten (Büro, Produktion, Pflege, Kita)
Aktive Pause - Schwerpunkt Ausgleichsübungen für die Tätigkeiten im Beruf

Weitere Themen

Motivation – Vom Vorsatz zum Ziel

Gesund durch den Winter – Wintergemüse, Vitamine & Co. – ein Quiz und Rezepte



Individuelle Gesundheitsmessungen

Individuelle Messungen zu Bewegung, Ernährung und Entspannung

- 15 Minuten pro Mitarbeiter*in
- Separater Raum vor Ort
- Ergebnisübermittlung via QR-Code

Bewegung

Rückenmessung – Ermittlung von Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule

Ernährung

Körperwaage – Analyse der Körperzusammensetzung

Entspannung

Stresslevel-Analyse – Ermittlung der Stressregulationsfähigkeit



Individuelle Coachings

Individuelle Beratungen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Ergonomie

- 20 Minuten pro Mitarbeiter*in
- vor Ort oder online
- inklusive Handout und persönliches Gesundheitsprogramm

Individuelle Coachings

- Bewegungs-Coaching
- Ernährungs-Coaching
- Stress-Coaching
- Ergonomie-Coaching



Kurse

Bewegungs- und Entspannungskurse

- 45 - 60 Minuten
- vor Ort oder online
- Anzahl der Teilnehmer*innen: vor Ort je nach Raum, online bis zu 250

Bewegungs- und Entspannungskurse

- Body-Fit
- Rücken-Fit
- Faszien-Fit
- Yoga
- Pilates
- Senso-Fit
- Time Out
- PMR



Digitale Gesundheitsförderung

Ernährung Selbstlernkurs, On Demand Videos und mehr

- Dauer je nach Angebot
- online
- Anzahl der Teilnehmer*innen: frei wählbar

Gesundheit für die Hosentasche – Unsere App CASPAR-Health

- Alle Gesundheitsthemen in einer App
- Persönlich abgestimmte Gesundheitsprogramme
- Orts- und zeitunabhängig

Nachhaltigkeitspaket

- Digitale Skripte und Handouts zu den Vorträgen und Workshops
- Digitale Umfrage zu Feedback und Perspektive der durchgeführten Maßnahmen

Health Hacks – Motivation und Kommunikation

- 12 Monate eine Gesundheits-Routine für die eigenen Zielsetzungen im beruflichen Alltag
- 52 Gesundheitstipps – in Form von Übung, Rezept und Entspannung der Woche

Unsere On-Demand-Plattform

- Videos zu Aktive Pausen, Entspannungseinheiten und Bewegungskursen
- Firmenzugang für die Mitarbeiter*innen – orts- und zeitunabhängig

Ernährung Selbstlernkurs

- Basics einer gesunden Ernährung mit Empfehlungen für den Alltag
- Inkl. Videos, Tagebücher und Handouts
- 10 Kapitel im eigenen Tempo mit Quiz nach jeder Einheit

Challenges, Business-Massagen, Fitness-Parcours und mehr

- Dauer bis zu einem Tag (ab 4 Std.)
- vor Ort oder online
- Anzahl der Teilnehmer*innen: vor Ort je nach Raum, online bis zu 250
- inklusive Handout

Bewegung

Challenges

- **Actionparcours:** Stationstraining mit verschiedenen Aktivitäten
- **Team-Olympiade:** Teams treten in unterschiedlichen Aufgaben gegeneinander an
- **Caspar-Team-Gesundheitschallenge:** Digitale Challenge über die App Caspar Health

Fitness-Parcours

- Test für die konditionellen Fähigkeiten

Bewegung & Gamification

ICAROS Cloud

- Flexibles und digitales Ganzkörper-Training zu jederzeit und überall. Die ICAROS-Cloud vereint Fitness mit Gaming. Eine motivierende Kombination, um spielerisch die Fitness zu fördern.

Blaze-Pods

- Schärfen Sie Ihre Reaktion sowie die Auge-Hand-Koordination über motivierend-visuelle Farb-Pods. Jeder Tap wird gezählt – ob Treffer oder Fehler. Die Challenge, die keinen ruhig hält.

MFT-Board

- Challenge-Disc für spielerisches Koordination- und Gleichgewichtstraining mit Testungen, Training und Gamification

Specials

Ernährung

Smoothie-Bar/ Wasser-Bar

Brainfood-Theke

Entspannung

Business Massage

Sonstiges

Multiplikator-Seminar

➤ Ausbildung von Gesundheitspaten im Unternehmen

Arbeitsplatzanalysen



Gruppenspezifische Angebote

Ganzheitliche Angebote auf Azubis zugeschnitten

- Ein Tag oder als Kampagne über einen Zeitraum
- vor Ort oder online, Empfehlung vor Ort
- Anzahl der Teilnehmer*innen: vor Ort je nach Raum, online bis zu 250
- inklusive Handouts

Bewegung

Schwerpunkte Vortrag

- Anatomie und Muskulatur
- Ergonomie
- Rückengesundheit
- Bewegung als Allroundwerkzeug
- Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit

Auswahl Workshops

- Aktive Pause
- Qi Gong
- Brain-Fit
- Büro-Yoga
- Faszien-Training

Ernährung

Schwerpunkte Vortrag

- Basics Gesunde Ernährung
- Brain-Food
- Meal-Prep
- Ernährungstrends
- Metabolisches Syndrom

Auswahl Koch-Workshops

- Trinkworkshop
- Meal-Prep
- Naschschublade
- Brain-Food

Auswahl Impuls-Workshops

- Checkliste: Richtig einkaufen
- Zuckerquiz

Entspannung

Schwerpunkte Vortrag

- Stressmanagement
- Selfcare-Routinen
- Prüfungsangst
- Digitale Medien
- Alltagsdrogen
- Motivation & Ziele
- Gesunder Schlaf
- Mentale Ressourcen

Auswahl Workshops

- Qi Gong
- Atementspannung
- Progressive Muskelrelaxation
- Fantasiereise
- Augentraining
- Meditation

Challenge

Auswahl

- **Actionparcours:** Stationstraining mit verschiedenen Aktivitäten die alle Auszubildenden durchlaufen
- **Team-Olympiade:** Es werden Teams unterteilt und diese treten in unterschiedlichen Aufgaben gegeneinander an

Impulsvortrag

- 45 Minuten
- vor Ort oder online
- Anzahl der Teilnehmer*innen: vor Ort je nach Raum, online bis zu 250
- inklusive Handout

Impulsvortrag und Workshop

- Einblick in das Thema BGM/ BGF
- Bedeutung und Verständnis von Gesundheit
- Sensibilisierung für die gesellschaftlichen Herausforderungen und die Arbeitswelt
- Eigenes Gesundheitsverhalten
- Prävention und Gesundheitssystem
- AHA - Erlebnisse und Bewegung

Referenzen (Auszug)

Diese Firmen bewegen sich in einem gesunden Umfeld.



Gesundheitscampus

smilingfit
Work. Smile. Balance.



smilingfit


Rehasentrum Wöhrderwiese
Therapie • Reha • Nachsorge



Rehasentrum Wöhrderwiese


THERAPIE COMPANY®



Schleifweg



Langwasser



Rollnerstraße



Schwabach

Drei zuverlässige Marken mit einem Team von ca. 150 Mitarbeiter*innen stehen gemeinsam für Ihre Gesundheit.

Work. Smile. Balance.



Ihr Partner für Gesunde Arbeit

Investieren Sie jetzt in die Gesundheit und damit in den Erfolg ihres Unternehmens.