

Ihr Partner für

Betriebliches Gesundheitsmanagement
in der Metropolregion Nürnberg

Leistungskatalog



Bundesverband
Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Ihr Ansprechpartner

smilingfit
Work. Smile. Balance.

Sebastian Ullrich
Geschäftsführer & Mitgründer

Dipl.-Sportwissenschaftler
Prävention | Rehabilitation

Sie erreichen mich am besten unter:
sebastian.ullrich@smilingfit.de
0911 – 893 107 85



Unsere Leistungen im Überblick

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

Richtig Sport treiben – Training, aber wie?

Muskulatur & Sensomotorik – Koordination und Bewegungssteuerung



Ernährung

Ernährung – einfach nachhaltig

Brain Food – richtig snacken im Büro

Darmgesundheit – Du bist, was du isst!

Gesunde Ernährung – Basics für Beruf und Alltag

Fit im Winter – gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Neue Ernährungsstrategien auf dem Prüfstand – Intervallfasten, Superfoods und Co.

Trink dich fit – Wasser als Lebenselixier



Mentale Gesundheit

Stress – Die Würze des Lebens?

Mentale Ressourcen stärken – Krisen bewältigen

Selfcare – Gesunde Routinen für den Alltag

Gesunder Schlaf – Erholt in den Tag starten

Gesunder Schlaf – Bei Schichtarbeit



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

Trink dich fit! – Wasser als Lebenselixier

Meal Prep – Gut vorbereitet ist schon halb gesund gegessen

Gesunde Naschschublade – Nervennahrung für mehr Energie

Immunfit – Wintergemüse, Vitamine & Co. – ein Quiz und Rezepte

Gesund und clever einkaufen – Schlau durch den Supermarkt



Impuls-Workshops

Kochworkshops

Power Frühstück – Mit viel Energie gestärkt in den Tag

Leichter Lunch – Schnitzelkoma ade, Essen ohne Mittagstief

Meal-Prep – Eine Hauptzutat – drei Gerichte

Brainfit – Mit den richtigen Snacks leistungsfähig bleiben

Meal Prep – schnell umgesetzt!

Let's drink! – Wir zeigen wie's geht



Mentale Gesundheit

Dem Stress auf der Spur – Eigene Stressmuster erkennen

Innere Antreiber – Glaubenssätze hinterfragen

Erfolgreich Ziele setzen – Von guten Vorsätzen und wie sie gelingen

Zeitmanagement – Gehirngerechtes Zeitmanagement

Stress beginnt im Kopf – Mentale Strategien gegen Stress

Imagination – der Kurzurlaub für das Gehirn

Meditation – bringt Ruhe in Körper und Geist



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 Gesundheits-messungen

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
- Schlaf-Coaching
- Ergonomie-Coaching





Kurse



Bewegungs- und Entspannungskurse

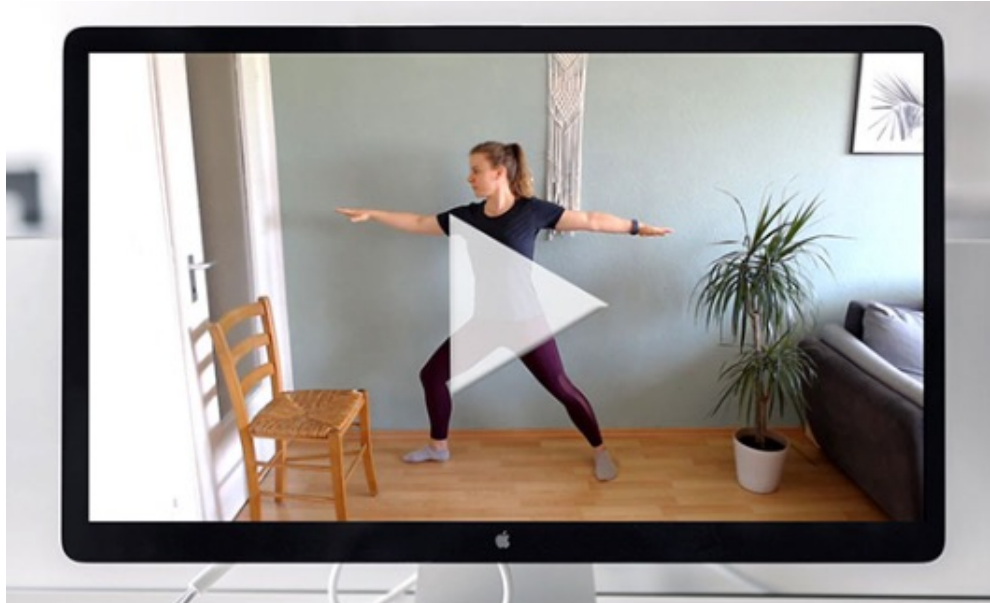
- 45 - 60 Minuten
- vor Ort oder online
- Anzahl der Teilnehmer*innen: vor Ort je nach Raum, online bis zu 250



Bewegungs- und Entspannungskurse

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





Digitale Gesundheits- förderung



Ernährung Selbstlernkurs, On Demand Videos und mehr

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



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
- 156 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





Specials & Challenges



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



Ernährung

Smoothie-Bar

- Genießen Sie an unserer Smoothie-Bar frische, gesunde und köstliche Smoothies - Beeren-Smoothie und Grüner Smoothie im Angebot!

Infused-Water-Bar

- Erfrischen Sie sich mit leckeren "Drinks", entdecken Sie Rezepte für den Alltag und erhalten Sie interessante Tipps zum Mitnehmen.

Sinnes-Parcours

- Erleben Sie eine Sinnesreise und setzen Sie Ihre Wahrnehmung von Lebensmitteln auf den Prüfstand:
Sehen, Riechen und Schmecken an 3 spannenden Stationen!

Brainfood-Theke



Entspannung

Business Massage

Qiu-Ball

- Qiu-Biofeedbacktraining ist eine innovative Methode, um körperliche und mentale Funktionen bewusst wahrzunehmen und zu regulieren. Durch das Training kann Stress abgebaut, Entspannungsfähigkeiten entwickelt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.



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

- Gesunde Ernährung – Basics für Beruf und Alltag
- Brain Food – richtig snacken im Büro
- Bewusst genießen – Einfache Wege zu nachhaltiger Ernährung
- Neue Ernährungsstrategien auf dem Prüfstand – Intervallfasten, Superfoods und Co.

Auswahl Koch-Workshops

- Brainfit– Mit den richtigen Snacks leistungsfähig bleiben
- Meal Prep – schnell umgesetzt!
- Let´s drink! – Wir zeigen wie´s geht

Auswahl Impuls-Workshops

- Zuckerquiz – Zuckerfallen auf der Spur
- Gesunde Naschschublade – Nervennahrung für mehr Energie
- Gesund und clever einkaufen – Schlau durch den Supermarkt



Azubi-Angebote

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.



Drei starke Marken für Ihre Gesundheit

#gemeinsamstark



smilingfit
Work. Smile. Balance.

THERAPIE COMPANY[®]

Rehazentrum Wöhrderwiese
Therapie • Reha • Nachsorge



smilingfit GmbH

Hademühle 8 | 90402 Nürnberg

0911 – 893 107 85

info@smilingfit.de

www.smilingfit.de

Work. Smile. Balance.

