

Kurzbeschreibung des Basisprogramms

Dieses Basisprogramm dient der Gesundheitsförderung
sowie der Verhütung von Krankheiten,
Verspannungen und negativem Stress.

Europastraße 8
9524 Villach St. Magdalen

Tel.: +43 676 37 00 133
Tel.: +43 650 38 18 372
Fax: +43 720 505 561 9
E-Mail: office@ibgf.at

www.ibgf.at
www.betrieblichegesundheitsförderung.at

Das Basisprogramm umfasst:

- ✓ 2 Vorträge
- ✓ 2 Workshops
- ✓ Einzelgespräche mit den Teilnehmern inkl. Arbeitsplatzbegehung
- ✓ Installation eines Gesundheitszirkels inkl. 3 betreuten Terminen
- ✓ 10 Einheiten Gruppentraining, á ca. 60 Minuten
- ✓ Evaluierung des Trainingserfolges

Vortragsthemen:

- 1.) Gesunde Ernährung im Berufsalltag
- 2.) Der optimale Arbeitsplatz in Hinblick auf Raumgestaltung, Elektromog und Wasseradern

Workshopthemen:

- 1.) Kurzentspannung am Arbeitsplatz mit Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule
- 2.) Glücklich und gesund am Arbeitsplatz – motivierte und gesunde Mitarbeiter

Gruppentrainings - Auswahlmöglichkeiten:

1. Grundprogramm, beinhaltet: Bürofitness, Nordic Walking, Ausdauer, Leistungstest, Entspannung (Atmung, PMR, ...), Dehnung. Gesamtdauer 10 Einheiten, **ODER**
2. Auswahl einer Einzelkomponente aus dem Grundprogramm, á 10 Einheiten
 - a) Nordic Walking
 - b) Bürofitness
 - c) Ausdauer
 - d) Entspannung und Dehnung

Beschreibung der verschiedenen Gruppentrainingsinhalte

Bürofitness:

- Stretching & Rückentraining im Bürosessel (ohne umkleiden und ohne zu schwitzen!)
- Rumpfstabilitätstraining / Kräftigung der Tiefenmuskulatur (Core-Stability)
- Mobilisierung und Lockerung der Nackenmuskulatur
- Augengymnastik (Entspanntes Sehen)

Ausdauer:

Dieser Teil befasst sich mit der natürlichen, ökonomischen & gelenkschonenden Lauftechnik, sowie mit der effektiven Nasen-Zwerchfell-Atmung. Als Grundlage für dieses Training dient eine zuvor durchgeführte Ist-Bestandsaufnahme. Diese Bestandsaufnahme ist der erste und wichtigste Schritt zur zielführenden Trainingsgestaltung.

Nordic-Walking:

Durch den Einsatz von speziellen Stöcken wurde ein optimales und effektives Ganzkörpertraining entwickelt, das sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskulatur trainiert. Die Stöcke sind dabei nicht nur ein Trainingsgerät, sie entlasten auch den Rücken und die Gelenke.

Entlastung/Entspannung/Dehnung:

- Analyse der Bewegungsabläufe während der Arbeit
- Durch gezielte Hebeübungen zu bester Entlastung
- Rückenschule vor Ort
- Verbesserung der Konzentration und Leistungsbereitschaft
- Für mehr Entspannung und Freude am Arbeitsplatz

Nach Absolvierung des Basisprogramms bieten wir ergänzende Zusatzpakete an!