



BGF-Tandem

Das betriebliche Partner-Bewegungs-Programm:
1- oder 2-tägiger Lehrgang (Theorieteil und Praxisteil)

Ein gutes Team kann nur funktionieren, wenn alle Beteiligten an einem Strang ziehen.

Unternehmen profitieren stark von einer heterogenen Belegschaft. Doch gelingt es auch diese Energien zu nutzen? Die Erfahrungen und das Wissen von unterschiedlichsten Mitarbeitern können sehr wertvoll sein. Dies gilt natürlich auch für die Themen Gesundheitskompetenz, Lebensstil oder Sport- und Bewegung.

Gerade was Sport, Ernährung oder andere Lebensstil-Aspekte angeht, gibt es erhebliche Unterschiede in den Belegschaften. Bei betriebsinternen Sportveranstaltungen wird bspw. immer wieder deutlich, dass gerade die sportlich Aktiven und sowieso schon Gesundheitsbewussten mitmachen. Die Mitarbeiter, die aber aus präventiver Sicht als Adressaten viel wichtiger wären, scheuen eine Teilnahme. An dieser Stelle geraten die meisten externen Anbieter auch an Ihre Grenzen und die Wertschöpfung einer (präventiven) Betrieblichen Gesundheitsförderung tendiert gegen Null.

Verbessern Sie Ihre gesunde Unternehmenskultur durch die Förderung der Zusammenarbeit, damit sich der Erfolg und die Akzeptanz auf dem Know-how und den Ressourcen Ihrer Mitarbeiter begründet. Durch das Partnerprogramm können genau jene motiviert werden, sich aktiv mit ihrem Lebensstil auseinanderzusetzen.

Inhalte und Methodik:

Theorie:

- BGM und Prävention im Unternehmen: Einleitung, Begriffe, Rahmenbedingungen und Hintergründe
 - Vorsorge für Herz-Kreislauf & Co.: anatomische und physiologische Parameter
 - Grundlagen der Bewegung und Ernährung
 - Lebensstil-Konzept: Bewegung im (Arbeits-) Alltag, Sport in der Freizeit
 - Rücken - Grundlagen, Schmerzgefahren, Vorbeugung
- Die Theorie erfolgt auf Wunsch INHOUSE oder über unsere E-Learning Akademie.

Praxis:

- CRS* Analyse und Auswertung
- Sportkurs als „Partnerprogramm“
- Betreuung in Kleingruppen und individuelle Auswertung und Förderung

Die Praxis vermitteln erfahrene Trainer im Unternehmen oder wie individuell vereinbart.

*Cell Regulation System: Analyse des Stoffwechselstands

Lernziele:

Im Vordergrund steht die sportliche Aktivität eines Teams. Dieses Team sollte aus einem „Sportlich-aktiven“ und einem eher „Nichtsportlich-aktiven Kollegen-Paar“ bestehen.

Zudem sollen allgemeingültige präventive Gedanken Einzug in Ihr Unternehmen finden. Die Teilnehmer/innen sollen einen Einblick in die Entwicklung einer individuellen Gesundheitskompetenz bekommen.