

---

**IGR – Ihr Partner für gesunde Arbeitsplätze.**  
In Verwaltung und Produktion.





## Gesundheitstag



### Der IGR Gesundheitstag

**Nehmen Sie Ihre Mitarbeiter mit - auf einen Gesundheitstag der anderen Art.**

Kombiniert werden bewährte Elemente mit innovativen Möglichkeiten.  
Vor allem mit dem Ziel der nachhaltigen Verankerung des erlernten Wissens.  
Und dessen praktische Anwendung.

**Die Veranstaltung ist in drei Elemente aufgeteilt**

- Bewegung
- Ernährung
- Streßbewältigung

**Eine Grundlage der Konzeption ist das T.O.P.-Modell zur Optimierung der eigenen Arbeit**

**Technische Lösungen** — (Verhältnisergonomie)

Maßnahmen, die ein Entstehen oder Auftreten unausgewogener Belastungen ursächlich vermeiden.

**Organisatorische Maßnahmen** — (Verhaltensergonomie)

Arbeitsabläufe sinnvoll gestalten. Mehr Bewegung in den Arbeitsalltag bringen.

**Persönliche Maßnahmen** — (Verhaltensergonomie)

Ausgewogenes und gesundheitsbewusstes Verhalten am Arbeitsplatz, Prävention und Training.

## Gesundheitstag – die Bausteine

**Ausgewählte Referenten und Trainer präsentieren an aufeinander abgestimmten Stationen folgende Elemente:**

- Muskel Balance Test (Functional Movement Coordination)
- Backcheck (Messung der individuellen Kraftfähigkeit)
- Versuchsküche, Ernährung
- Rückenscreening
- Blutdruckmessung
- Blutzucker
- Hör- und Sehtest
- Körperfettmessung
- Rumpf Flexion / Extension
- Arbeitsplatzanalyse mit Visualisierung
- Faszientraining
- Streßbewältigung, zielgerichtete Erhöhung der Resilienz
- ...weitere qualifizierte Bausteine auf Anfrage



**Beispielhaft sei das Stationsformat „**Bewegter Vortrag**“ genannt, der die neue Freude an der Bewegung im betrieblichen Arbeitsumfeld vermittelt:**

### **Vortragsinhalt:**

Lernen Sie Ihren Rücken kennen und erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie Sie rückenfeindliche Fehlbelastungen im Beruf vermeiden können.

Mit kurzen und hochwirksamen Übungen erfrischen Sie sich – und sorgen so für eine optimale Durchblutung und Sauerstoffversorgung im gesamten Bewegungsapparat.

Mit Freude an der Bewegung Leistungsfähigkeit steigern - Müdigkeit und Konzentrationsmangel haben keine Chance mehr.

## Gesundheitstag – das Team



Je nach Auswahl der Stationen und den unternehmensspezifischen Zielen des Gesundheitstages wird eine individuelle Konzeption erstellt. Diese wird in einem ersten Gespräch mit unserer Projektleitung Gesundheitstag, Frau Dorothea Hilgert besprochen und festgelegt.

Frau Hilgert ist seit über 20 Jahren, nach Ihrem Studium an der Deutschen Sporthochschule in Köln, als Dozentin für Sporttherapie und Referentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement tätig.



Ein Team hervorragender Fachleute aus den Bereichen Physiotherapie und Sportwissenschaft stehen für Ihre individuelle Veranstaltung zur Verfügung. In ihrer Art der Vermittlung sorgen sie gleichzeitig dafür, dass der Spaß nicht zur kurz kommt. Was den Mitmachfaktor für Ihre Mitarbeiter erfreulich erhöht.



## Gesundheitstag – jetzt starten

**Je nach Auswahl der Stationen und den unternehmensspezifischen Zielen des Gesundheitstages wird eine individuelle Konzeption erstellt.**

### Eine strukturierte Vorgehensweise entscheidet über den Erfolg der Maßnahme

Die IGR e.V. hat eine Struktur entwickelt, die eine erfolgreiche und vor allem nachhaltige Wirkung des Gesundheitstages gewährleistet:

- Vorgespräch mit den Verantwortlichen im Unternehmen
- Konzeption
- Koordination
- Eventuell Integration externer Anbieter wie z.B. Übungsangebote der Krankenversicherer
- Projektmanagement, Durchführung der Veranstaltung
- Nachbereitung mit Projektfeedback

Ein erstes Orientierungsgespräch mit den am Projekt beteiligten Funktionsträgern wird bei einer Beauftragung auf den Gesamtpreis angerechnet.

Sollte kein Auftrag erteilt werden erlaubt sich der Verein, eine Pauschale von € 120.- pro Stunde + Fahrtkosten zu berechnen.

**Zu allen Fragen steht Ihnen Ralf Eisele, [r.eisele@igr-ev.de](mailto:r.eisele@igr-ev.de) gerne zur Verfügung.**

