

gemeinsam. bewegt. lebensfreude.



# lebensfreude

gesundheitsmanagement

Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Betriebliche Gesundheitsförderung  
Gefährdungsbeurteilungen psych. Belastungen  
Gesundheitsberatung und -coaching



lebensfreude  
gesundheitsmanagement

**gemeinsam.  
bewegt.  
lebensfreude.**

Auf der Suche nach einem **kompetenten und kreativen** Dienstleister im ganzheitlichen **Betrieblichen Gesundheitsmanagement** sind Sie bei uns genau richtig!

Seit über 10 Jahren beraten und begleiten wir Unternehmen von der Analyse über die Konzeption und Durchführung **bewährter und innovativer Maßnahmen** bis hin zur Evaluation.

Ihr Ziel ist unsere Motivation:  
**Gesunde Beschäftigte in gesunden Unternehmen.**

## Betriebliches Gesundheitsmanagement am Puls der Zeit

Betriebliche Gesundheit als **Teil Ihrer Unternehmenskultur**:

Wir beraten und begleiten Sie in allen Phasen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Unser **ganzheitlicher Ansatz** unterstützt Sie beim Aufbau gesundheitsförderlicher Verhältnisse und Arbeitsbedingungen sowie bei der Stärkung der Gesundheitskompetenzen Ihrer Beschäftigten.

Mit **nachhaltigen Maßnahmen** schaffen wir gemeinsam eine gesunde Organisations- und Führungskultur, ein starkes Betriebsklima und somit **gesunde, motivierte und zufriedene Mitarbeiter:innen**.



gesundheit. zufriedenheit. leistungsfähigkeit.



erkennen. sensibilisieren. **umsetzen.**

**Für jede Zielgruppe  
das passende Angebot.**

- Azubis
- Produktion/Schichtarbeit
- Verwaltung/Homeoffice
- Außendienst
- Führungskräfte

- ➔ **tätigkeitsspezifisch**
- ➔ **lebensphasenorientiert**
- ➔ **generationenspezifisch**



**Engagement  
verdient Anerkennung**

Mit unserem lebensfreude-Siegel setzen auch Sie ein sichtbares Zeichen für eine gesunde Unternehmensführung.



**Körperliche  
Gesundheit**



**Psychisch-mentale  
Gesundheit**



**Ernährung**



**Suchtprävention**



**Weiterführende  
Themen**



## **Betriebliche Gesundheitsförderung**

Hand in Hand die **Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz** verbessern.

Lassen Sie uns gemeinsam **individuelle und kreative Ideen** und Lösungswege finden, um nachhaltig die **Gesundheit Ihrer Beschäftigten** zu fördern und zu stärken.

Unsere **Gesundheitsexpert:innen** entwickeln bedarfsorientiert passgenaue Maßnahmen für die Bereiche **Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtprävention**. Auf Ihren Wunsch gerne in Begleitung einer gesetzlichen Krankenkasse (zertifiziert nach §20 SGB V).

**analog & digital/hybrid.**

**bewegung. ernährung. prävention.**



# Körperliche Gesundheit

## Check-Up-Module

20 Min./Teilnehmer:in

### Back Check

Rückencheck/Analyse muskulärer Dysbalancen

### MediMouse

Form- und Funktionsanalyse der Wirbelsäule

### Mobee Fit (Mobee Care)

Beweglichkeitstest (für ältere Beschäftigte)

### Bodytronic Venenmessung

Messung der Venenfunktion

### Currex® Fußdruckanalyse

Haltungs- & Ganganalyse über die Belastungszonen der Füße

### Ergonomiescreening

mit der ergofreude-Analyse

### Funktionelle Bewegungsanalyse

Analyse komplexer Bewegungsmuster

### S3-Check

Körperstabilitätsanalyse

### Fahrradergometer

Ausdauercheck

### Elektromyographie

Erfassung verspannter, abgeschwächter Muskelbereiche

## Impulsvorträge

30-60 Min.

### "Der bewegte Mensch"

Bewegung im Alltag

### "Kraftwerk Mensch"

Aktivität & Erholung

### "Bleib auf dem Laufenden!"

Mobil bis zur Rente

### "Denk an mich! - Dein Rücken"

Rückengesundheit im Alltag

### "Rücken & Stress – Ein Teufelskreis"

Zusammenhang zwischen Stress und Rückenbeschwerden

### "Verspannt nochmal!"

verklebte Faszien lösen

### "Hals Nacken Kopf"

Verspannungen lösen und vorbeugen

### "Ergonomie im (Home-) Office"

Zuhause und/oder im Büro ergonomisch richtig arbeiten

## Arbeitsplatz-Module

15-30 Min.

### Mobile Pause

Kräftigung, Dehnung und Mobilisation am Arbeitsplatz

### Die Rolle Deines Lebens

Übungen mit der Faszienrolle am Arbeitsplatz

### Ergonomieberatung am Arbeitsplatz

### Ergonomieberatung im Home Office

### Moving

4 Übungen für einen gesunden Rücken

### Heben & Tragen

bedarfsorientiert für die Tätigkeit

## Präventionskurse & Workshops

### Wirbelsäulengymnastik

### Pilates

### Yoga

### HerzKreislauftraining

### Nordic Walking

### Lauftraining

### Haltungsschulung

### Faszientraining

u. v. m.

## Ergänzende Module

halb-/ganztags

### Infostand

Professionelle Beratung, Anschauungsmaterial vor Ort & Infomaterial zum Mitnehmen

### Bewegungsquiz

Quiz zu Bewegungsmythen

### Bewegungsparcours

Stationen zu Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Kraft

### Carrera-Bike

Bewegung mit Spaß fördern

### Icaros

Rumpf- und Balancetraining mittels VR-Brille

### Auf die Füße – fertig – los!

Fußparcours zur Förderung der Wahrnehmung und des Gleichgewichtssinns





## Check-Up-Module

20 Min./Teilnehmer:in

### StressPilot

Messung der Stressbelastung anhand der Herzratenvariabilität mittels Ohrclip

### Stresstypbestimmung

Ermittlung des Stresstyps und des Stressverhaltens

### Schlafbarometer

Analyse der Schlafqualität mittels Fragebogen

### Pupillographie

Messung der Tagesschläfrigkeit mittels VR-Brille

### Cardio Scan

Analyse körperlicher und mentaler Überlastungen

### Resilienztest

Analyse der inneren Widerstandsfähigkeit

## Impulsvorträge

30-60 Min.

### "Raus aus dem Hamsterrad!"

Stressmanagement

### "Wer hat an der Uhr gedreht?"

Zeitmanagement

### "Dein psychischer Wächter"

Resilienz im Alltag

### "Work-Home-Balance"

Selbstmanagement im Home Office

### "Mensch ärgere Dich nicht!"

Umgang mit Konflikten & Ärger

### "Don't worry – sleep happy!"

Umgang mit Schlafstörungen

### "Positive Psychologie"

Ressourcenstärkung im (Arbeits-)Alltag

u.v.m.

## Arbeitsplatz-Module

15-30 Min.

### Relax Pause

Regulation der aktuellen Stressbelastung mit Atementspannung, Augenentspannung, etc.

### Einzelcoaching 1:1

zu Themen wie Stress, Schlaf, Schicht & Schlaf etc.

## Präventionskurse & Workshops

### Achtsamkeit

### Yoga

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

### Autogenes Training

### Resilienztraining nach Loovanz

### Stresskompetenztraining

### Erholsam schlafen

u. v. m.

## Ergänzende Module

halb-/ganztags

### Infostand

Professionelle Beratung, Anschauungsmaterial vor Ort & Infomaterial zum Mitnehmen

### Schläfrigkeitsbrille

Simulation der Ermüdung der Augen im Tagesverlauf

### Schlafparcours

Infotafeln, Quiz, Relax-Lounge, Schläfrigkeitsbrille, u.v.m.

### Schlaf-Quiz

Quiz zu Schlafmythen



# Ernährung

## Check-Up-Module

20 Min./Teilnehmer:in

### Esstypbestimmung

Analyse des individuellen Essverhaltens

### Stoffwechselanalyse e-scan

Ermittlung des individuellen Stoffwechselprofils

### Medizinischer Check-Up

Blutdruck, Blutzucker & Cholesterin

### Körperkompositionsanalyse

Analyse der Körperzusammensetzung

### Diabetes-Test

mit indiv. Risikobestimmung

## Impulsvorträge

30-60 Min.

### "Fett macht fett!?"

(Un-)gesunde Fette

### "Zuckerfrei im (Arbeits-)Alltag: Die Zuckerfalle"

### "Snack Dich fit!"

Naschen & Snacks

### "Du bist, was Du isst."

Energiemanagement

### "Iss Dich fit!"

Leistungsstark am Arbeitsplatz

### "Genuss mit allen Sinnen"

Genüsse neu erleben

## Arbeitsplatz-Module

15-30 Min.

### Sensoriktest

Schulung der 5 Sinne

### Individuelle Ernährungsberatung

Home Office, Schichtarbeit, Büroalltag

### Individuelle Trinkberatung

Home Office, Schichtarbeit, Büroalltag

## Präventionskurse & Workshops

### Meal Prep

### Zuckerfrei backen

### Snacken & Naschen

### Koch-(Team-)Event

u. v. m.

## Ergänzende Module

halb-/ganztags

### Nicecream Bar

Eisrand mit selbstgemachtem Eis

### Immun-Bags

Eine Tüte voller immungesunder Lebensmittel

### Zuckerausstellung

Sensibilisierung für unerwartete Zuckergehalte

### Fettausstellung

Aufdeckung diverser Mythen über fetthaltige Lebensmittel

### Kantinen-Check

inkl. Lebensmittelschulung

### Brain-Food-Station

Nahrungsmittel für ein leistungsstarkes Gehirn

### Trinkbar

gesunde Erfrischung zu jeder Jahreszeit

### Marktstand

mit regionalem/saisonaalem Obst und Gemüse





## Check-Up-Module

20 Min./Teilnehmer:in

### Alkohol-Screening

Fragen zur Konsumanalyse

### Internetsucht-Screening

Fragebogen zur Früherkennung internetbezogener Störungen

### Medikamentenabhängigkeit

Fragebogen zur Konsum-einschätzung

### CO-Messung

Bestandsaufnahme und Erfolgskontrolle bei der Raucherentwöhnung

## Impulsvorträge

30-60 Min.

### "Jetzt hat es sich ausgequalmt!"

Raucherentwöhnung

### "Game Over"

Umgang mit neuen Süchten

### "Rauchen, Saufen, Fressen – wie wir uns ruinieren"

Früherkennung und alternative Belohnungssysteme

### "Wege in die Sucht"

Umgang mit auffälligen Mitarbeiter:innen und Kolleg:innen

## Präventionskurse & Workshops

### Unsmoke

Raucherentwöhnung

### Suchtprävention

Suchtentscheidung und die Folgen  
Altbekannte & "moderne" Süchte

### AlkoHohl

Alkoholprävention

u. v. m.

## Ergänzende Module

halb-/ganztags

### Infostand

Professionelle Beratung,  
Anschauungsmaterial vor Ort  
& Infomaterial zum Mitnehmen

### Rauschbrillen-Parcours

Übungen mit der Alkoholbrille

# Suchtprävention

# Weiterführende Themen

## Aktuelle Themen

### **Digitalisierung**

Fluch oder Segen?

### **Demographie/Generationen**

Altersstrukturanalyse  
Gesund bis zur Rente  
Generationenmanagement

### **Glücks-Kampagne**

Glücklicher Rücken  
Schlaf Dich glücklich  
Entspannt und glücklich arbeiten

### **MUTivation**

Mut & Motivation

### **Kommunikation**

wertschätzende Kommunikation

### **Positive Psychologie**

Ressourcenstärkung im  
(Arbeits-)Alltag

## Körperliche Specials

### **"Ein Augenblick für Dich"**

Augengesundheit

### **"Tief durchatmen!"**

Lungen- & Atemtraining

### **"Fit bis zur Rente."**

bedarfsorientierte Intervention über mehrere Wochen, mit einer Analysemessung zur Beginn und am Ende

u. v. m.

## Azubis

### **"Start Up Your Life"**

Onboarding

### **"Plötzlich Azubi!"**

Gesundheit am Arbeitsplatz

### **"Reine Geschmackssache"**

Ernährung am Arbeitsplatz

### **"Kein Stress mit dem Stress"**

Prüfungsvorbereitung & Stresskompetenz

### **Digital Balance**

Digitalisierung

### **"Game Over"**

Traditionelle & neue Süchte

## Führungskräfte

### **Gesund führen**

### **Führen auf Distanz**

### **(Virtuelle) Teambildung**

### **Mitarbeiter:innengespräche**

### **Bettkantenentscheidung**

### **Feel-Good-Management**

### **Umgang mit belasteten**

### **Mitarbeiter:innen**

### **Positive Führung mit dem**

### **PERMA-Modell**

### **Generationenübergreifende**

### **Führung**

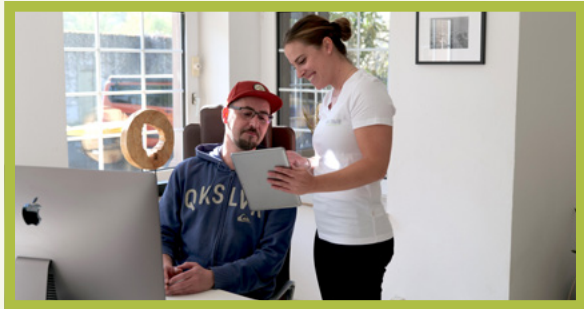
### **Lebensphasenorientierte**

### **Führung**

### **Auf der Erfolgswelle schwimmen**

Vorträge mit Schwimmweltmeister  
Thomas Lurz

Mit unserer ergofreude Analyse sichern wir mit modernster Technik die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen am Arbeitsplatz – im Büro (Präsenz) und/ oder im Homeoffice (digital). Durch eine fotografische Analyse der Körperhaltung und der ergonomischen Verhältnisse am Arbeitsplatz werden alle Gelenkstellungen erfasst und mithilfe KI (künstlicher Intelligenz) körperliche Fehlhaltungen identifiziert. Die anschließende Beratung ermöglicht individuelle Handlungsempfehlungen für den Alltag. Inkludiert ist ein individuelles Trainingsprogramm mit Übungsvideos zur Sicherung der nachhaltigen Gesundheits- und Bewegungsförderung am Arbeitsplatz und in der Freizeit.



In unserem **virtuellen Gesundheitszentrum** stärken wir nachhaltig die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen.

Ganz egal welches Handlungsfeld:  
**Bei uns finden Sie alles** – von Bewegung und Stressmanagement / Entspannung über Ernährung bis hin zur Suchtprävention.

- **Trainings-/Übungsvideos**
- **Online-Live-Kurse** Ihrer Wahl,  
z. B. Wirbelsäulengymnastik, Pilates, u.v.m.
- **Vorträge**  
zu Themen wie Rückengesundheit, Resilienz, Stresskompetenz, Schlafgesundheit, u.v.m.
- **Impulsvideos**  
zum Download rund um das Thema Gesundheit
- **Infomaterial**
- **Lese- und Audiobeiträge**

**individuell. ganzheitlich. nachhaltig.**

emotional. motivierend.  **kreativ.**



lebens**s**freude  
gesundheitsmanagement

Saargemünder Straße 177  
66130 Saarbrücken

Tel: 0681 / 68 61 46 74

info@lebensfreude-gesundheit.de  
www.lebensfreude-gesundheit.de

...weil's Freude macht!