

ISM Gesundheitstage – Der direkte Weg zur individuellen Sensibilisierung

Planen Sie einen Gesundheitstag und möchten Sie Ihre Mitarbeitenden für die eigene Gesundheit sensibilisieren? Suchen Sie nach einem ansprechenden Angebot, Vorträgen und individuellen Messungen? Dann sind wir der richtige Partner für Sie und Ihr Unternehmen.

Durch unsere langjährige Kompetenz im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung wissen wir genau, wie wir mit Ihnen spannende und relevante Themen auswählen und Mitarbeitende begeistern sowie zur aktiven Teilnahme motivieren. Darüber hinaus verhandeln wir mit Krankenkassen über die Finanzierung der Maßnahmen.

Wir planen und gestalten mit Ihnen ein individuelles Programm, das genau auf die Bedürfnisse und Ziele Ihres Unternehmens zugeschnitten ist – ob für einen Tag oder eine ganze Woche.

Inhalte

Eine Auswahl von Leistungen und möglichen Themen:

- **Individuelle Gestaltung und ganzheitliche Organisation:**
Wir übernehmen gerne die komplette Planung und Durchführung Ihres Gesundheitstages oder Ihrer Gesundheitswoche. Selbstverständlich ist es auch möglich, dass wir nur gezielte Messungen oder Vorträge durchführen.

- **Vielfältige Themenangebote:**
 - Stressmanagement und Burnout-Prävention
 - Ergonomie am Arbeitsplatz
 - Ernährung und Bewegung
 - Mental Health und Resilienz
 - Suchtprävention

- **Individuelle Messungen:**
 - Körperfettanalyse
 - Blutzuckermessung
 - Blutdruckkontrolle
 - Fitness-Checks
 - Herzraten-Variabilität-Messung
 - Biofeedback-Messung

- **Vorträge und Workshops:**
 - Gesundheitstipps für den Arbeitsalltag
 - Gesunde Ernährung leicht gemacht
 - Bewegungsübungen für zwischendurch
 - Achtsamkeit und Entspannungstechniken