



BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

BEWEGWEISENDE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
IN UNTERNEHMEN

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

VORWORT

Bewegung ist Gesundheit.

Nach diesem Motto lebe ich selber und versuche möglichst viele Menschen davon zu Inspirieren. Dabei handelt es sich aber nicht nur um meine persönliche Einstellung. Als Dozent an verschiedenen Hochschulen ist mir die sehr breite und tiefe Evidenz für den Einfluss von Bewegung und Sport auf die Gesundheit sehr geläufig.

Auch Sie möchten Ihre Mitarbeiter dabei unterstützen ein gesünderes Leben zu führen. Was bietet sich da besser an, als direkt in Ihrem Unternehmen etwas anzubieten. Und dass ist gut so, denn unser Körper ist keine Maschine die immer weiter verschleißt wenn wir sie benutzen. Ganz im Gegenteil, wir müssen unseren Körper bewegen. Dann baut er sich immer wieder neu auf und um. Nicht nur Inaktivität sondern auch häufige einseitige Belastung und Stress äußern sich sehr häufig in Beschwerden wie zum Beispiel Rückenschmerzen.

Deswegen unterstütze ich Ihre Mitarbeiter und Sie, abgestimmt auf die Bedürfnisse aus dem täglichen Arbeitsumfeld.

In diesem Übersichtsheft finden Sie eine Auswahl meiner Angebote für eine bewegweisende Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen. Nutzen Sie meine Expertise in Vorträgen, in kurzen oder mehrwöchigen Workshops. Sollten Sie einen Gesundheitstag mit vielen verschiedenen Angeboten planen, so lassen sich problemlos meine Angebote verbinden und auch mit anderen Anbietern verknüpfen.

Ihr Vorteil kurz zusammengefasst:

Zufriedene, gesündere, produktive und leistungsfähige Mitarbeiter

Rufen Sie am besten direkt an oder schreiben Sie mir eine Email. Dann entwickle ich Ihnen ein individuelles optimales Angebot.

Ihr Michael Brickmann
Gründer und Inhaber von Bewegweiser

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

INHALT

1. Vorträge	4
1.1 Beweg dich gesund	4
1.2 Das Bewegweiser-Prinzip – So schaffen Sie es dauerhaft in Bewegung zu bleiben.....	4
1.3 Nimm deinen Schweinehund doch einfach mit zum Sport	5
1.4 Auch ein gesunder Rücken kann mal zwicken	5
1.5 Faszien faszinierend	5
2. Workshops – Lassen sie das theoretische auch Praktisch erfahren.....	6
2.1 Das Bewegweiser-Prinzip	6
2.2 Aktive Pause	6
2.2 Rückengesundheit.....	7
2.3 Heben und Tragen.....	7
2.4 Faszien faszinierend	7
3. Gesundheitstage.....	8

1. VORTRÄGE

1.1 BEWEG DICH GESUND

Bewegung ist Gesundheit. Das wir unsere Gesundheit aktiv über Bewegung und Sport verbessern können, ist kein Geheimnis mehr. Aber wie viel Bewegung ist gut und welchen Sport soll man machen? Hier herrscht oft Unklarheit und Unsicherheit. Gerade Büroarbeiter liegen meistens unter dem empfohlenen Angaben. Helfen Sie Ihrem Mitarbeitern wieder aktiver zu werden und unterstützen Sie dadurch deren Gesundheit und langfristig damit auch Produktivität und Leistungsfähigkeit.

Dauer:

- 20 Minuten: Keynot Speach kurz und knapp mit Charme und Humor
- 60 – 90 Minuten: Erhalten Sie vertiefende und fundierte Informationen mit der Möglichkeit individuell Nachzufragen inkl. kleinen Übungen für einen bewegten Arbeitsplatz.

1.2 DAS BEWEGWEISER-PRINZIP – SO SCHAFFEN SIE ES DAUERHAFT IN BEWEGUNG ZU BLEIBEN

Bewegung ist Gesundheit und wir können unsere Gesundheit aktiv über Bewegung und Sport verbessern. Dennoch fehlt es oft an Ideen und vor allem an den richtigen Strategien zur Umsetzung. Mit dem Bewegweiser-Prinzip wird einfach und klar erläutert, wie auch Sie es schaffen Bewegungspotential zu erschließen. Z.B. durch individuellen Sport und diesen in Ihren Alltag einzubauen. In einem interaktiven Vortrag erarbeiten Sie in Kürze Ihre Bewegweise.

- 20 Minuten: Keynot Speach. Kurz und knapp mit Charme und Humor
- 60 – 90 Minuten: Starten Sie jetzt in Ihr Sportprogramm oder optimieren Sie Ihre aktuelle Performance. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

1.3 NIMM DEINEN SCHWEINEHUND DOCH EINFACH MIT ZUM SPORT

Wer kennt ihn nicht, seinen eigenen Schweinehund. Hat er sich Ihnen auch schon mal auf dem Weg zum Sport in den Weg gestellt? Erfahren Sie in diesem Vortrag wie Sie es schaffen Ihren Schweinehund in den Griff zu bekommen.

- 20 Minuten: Keynot Speech. Kurz und knapp mit Charme und Humor
- 60 – 90 Minuten: Lernen mit Ihrem Schweinehund zu Leben und nicht gegen ihn zu kämpfen.

1.4 AUCH EIN GESUNDER RÜCKEN KANN MAL ZWICKEN

Na, schon mal Rückenschmerzen gehabt? Es ist nicht immer gleich ein Bandscheibenvorfall. Oft liegen andere Ursachen für Rückenschmerzen vor. So können z.B. einseitige Belastung oder auch Stress zu den unangenehmen Beschwerden führen. Erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken stärken können und wie Sie einen Ausgleich zur Arbeit finden. Dieser Vortrag eignet sich besonders für Büroarbeiter, deren einziger Sport der tägliche Marathon zum Kopierer ist. Aber natürlich auch für alle anderen.

- 20 Minuten: Keynot Speech. Kurz und knapp mit Charme und Humor
- 60 – 90 Minuten: Vortrag mit kleinen Übungen und Hintergrundinformationen um bei Rückenschmerzen richtig zu reagieren.

1.5 FASZIEN FASZINIEREND

Faszien sind in aller Munde und Faszienrollen werden einem mittlerweile sogar im Discounter hinterher gerollt. Aber was sind Faszien und was machen Sie so populär? Was von dem das Sie darüber hören ist denn überhaupt wahr? Lassen Sie sich mitnehmen auf eine faszinierende Reise.

- 60 – 90 Minuten: Lernen Sie das System der Faszien kennen.

2. WORKSHOPS – LASSEN SIE DAS THEORETISCHE AUCH PRAKTISCH ERFAHREN

2.1 DAS BEWEGWEISER-PRINZIP

Oftmals reichen schon kleine Tipps und Gedankenanstöße um wieder mehr Bewegung im Alltag zu implementieren und den inneren Schweinehund kurzfristig zu überwinden. Durch ein kurzes Coaching 10-15 Minuten erhalten Sie einen Einblick in die Möglichkeiten, die Sie dazu befähigt langfristig ein aktives Leben abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse zu gestalten. Oder bieten Sie Ihren Mitarbeitern ein umfangreiches Coaching um den Start in die gesundheitsfördernde Aktivität richtig zu beginnen.

2.2 AKTIVE PAUSE

Pausen sind wichtig. Durch Aktivitäten in der Pause bekommen Sie nicht nur neuen Schwung, sie schalten auch kurzzeitig ab. Es gibt verschiedene Möglichkeiten diese aktiven Pausen zu gestalten. Im Vorfeld wird genau definiert, welche Intensität, Länge und Umsetzungsmöglichkeiten für Sie und Ihre Mitarbeiter am besten sind.

Beispiel:

Büroarbeiter: 20 Minuten, Ihre Mitarbeiter werden nicht ins Schwitzen kommen, dennoch den ganzen Körper trainieren. Übungen für die Beweglichkeit und Kraft.

Erzieher*innen in einer Kindertageseinrichtung: Ihr Beruf zeichnet sich durch viel tiefsitzende und gebückte Haltung aus, ständiger Lärm und Aufmerksamkeit. Lernen Sie gezielte Übungen für die Aufrichtung und Übungen zur Entspannung...

Workshop an einem Tag: Ca. 10 Mitarbeiter für 30-60 Minuten – Sie erlernen Übungen um eine Aktive Pause durchzuführen

Aktive Pause mit einem Trainer:

10 Einheiten – 20-60 Minuten in denen Ihre Mitarbeiter zielgerichtet Ihre Pause aktiv gestalten. Unter professioneller Anleitung eines Trainers

2.2 RÜCKENGESUNDHEIT

Ihr Rücken zwickt ab und zu oder wollen Sie, dass es erst gar nicht soweit kommt? Sie sitzen viel im Büro? Erlernen Sie einfache aber sehr effektive Übungen mit denen Sie Ihren Rücken stärken können.

Workshop an einem Tag:

Ca. 10 Mitarbeiter für 30-60 Minuten – Sie erlernen Übungen um eine Aktive Pause durchzuführen

Rückengesundheit mit einem Trainer:

10 Einheiten – 20-60 Minuten in denen Ihre Mitarbeiter zielgerichtet Ihre Pause aktiv gestalten. Unter professioneller Anleitung eines Trainers

2.3 HEBEN UND TRAGEN

Heben und Tragen ist Teil Ihres Berufs. Sie merken schon, dass sich Ihr Rücken immer wieder bemerkbar macht? Sie haben Angst, dass Ihr Rücken kaputt geht. Erfahren und erlernen Sie wie Sie Ihr Hebe- und Trageverhalten optimieren können.

Workshop an einem Tag:

Ca. 10 Mitarbeiter für 30-60 Minuten – Erlernen Sie Übungen um das Hebe- und Trageverhalten am Arbeitsplatz zu optimieren.
zzgl. mind. 60 Minuten Vorbereitung & Nachbereitung zur Analyse der Arbeitsplatzbedingungen

2.4 FASZIEN FASZINIEREND

Lernen Sie am eigenen Körper die wunderbare Wirkung von Faszientraining zu spüren. Nicht nur Faszienrollen, auch mit kleinen Bälle und sogar ohne Hilfsmittel kann man seine Faszien trainieren.

Workshop an einem Tag:

Ca. 10 Mitarbeiter für 30-60 Minuten – Erfahren und erspüren Sie Ihren Körper und lernen Sie nebenbei noch etwas über die Faszination Faszien

3. GESUNDHEITSTAGE

Sie planen einen Gesundheitstag für Ihre Mitarbeiter? Nutzen sie die geschickte Kombination von Vortrag und Workshop. Sie bieten Ihren Mitarbeitern somit direkt den Transfer von Theorie zur Praxis.

Durch mein Netzwerk, besteht auch die Möglichkeit verschiedene andere Bereiche aus dem Bereich Gesundheitsförderung umsetzen zu lassen.

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

GERNE STIMMEN WIR UNSER ANGEBOT AUF IHRE INDIVIDUELLEN WÜNSCHE AB UND ERSTELLEN EIN GESAMTKONZEPT FÜR SIE!

RUFEN SIE AM BESTEN DIREKT AN ODER SCHREIBEN SIE EINE EMAIL.

KONTAKT

Michael Brickmann
Dipl. Sportwissenschaftler
Schwarzwaldstr. 14
79238 Ehrenkirchen

mail@bewegweiser.de

017645780520

www.bewegweiser.de

