



Impulsvorträge & Workshops

Zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz und im Alltag



Alle Angebote
auch als interaktive
**Webinare und
Online-Workshops!**



Sie sind daran interessiert, einen Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen durchzuführen, um Ihre Mitarbeiter für das Thema Gesundheit zu begeistern und damit nachhaltig ihre Leistung zu fördern?

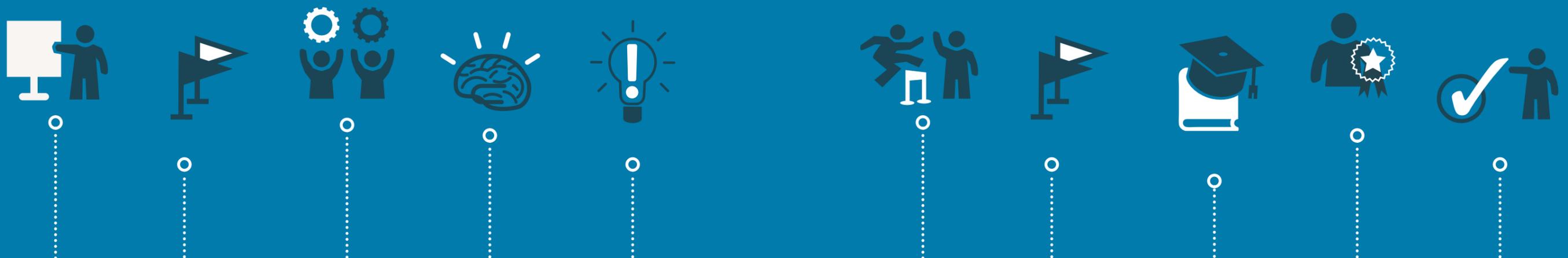
Sie sind auf der Suche nach Gestaltungsideen oder einem Programm? Wir von Topfit.Service Deutschland bieten eine große Auswahl an Bausteinen und Inhalten für die Umsetzung Ihres ganz individuellen Gesundheitstages an.

Um Nachhaltigkeit zu gewährleisten, können Angebote, die besonders viel Anklang finden, in regelmäßigen Abständen wiederholt und so fest in die Firmenkultur integriert werden. Hier ein Überblick der Module zu Gesundheitstagen mit Topfit.Service Deutschland.

Impulsvorträge & Workshops

Unsere Vorträge informieren Sie und Ihre Mitarbeiter zu unterschiedlichen Themen mit einem gesundheitlichen Bezug. Wir klären Sie über die Prävention von physischen und psychischen Erkrankungen oder über eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz auf und stärken dadurch das Bewusstsein für einen gesunden Arbeitsalltag.

Unsere Workshops zeigen praxisnahe Möglichkeiten, das persönliche Verhalten am Arbeitsplatz sowie das Arbeitsumfeld insgesamt gesundheitsförderlicher zu gestalten. Dabei sind die Anpassungen oftmals kleiner, als man vermuten würde. Die Teilnehmer erhalten zudem Einblicke in bestimmte Bewegungs- und Entspannungsformen, die gezielt auf ihren Arbeitsalltag abgestimmt sind.





Gut zu wissen!

Die Vorträge und Workshops können bei Ihnen vor Ort im Betrieb oder an einem anderen Ort Ihrer Wahl erfolgen. Die Dauer für einen Vortrag liegt standardmäßig bei 60 Minuten und die eines Workshops bei 90 Minuten. Bei beiden Formaten besteht während und nach der Veranstaltung die Chance, Fragen zu klären und zu diskutieren.

Die Wahl des jeweiligen Themas ist abhängig von der Unternehmensgröße, Branche, allgemeinen Arbeitsstruktur und der gesundheitlichen Situation Ihrer Mitarbeiter. Gerne unterstützen wir Sie bei der richtigen Auswahl der Vortrags- und Workshopthemen sowie bei der Planung von Gesundheitstagen.

Bewegung

Seite 08 - 21

Ernährung

Seite 22 - 37

Mental.Fit

Seite 38 - 55

Check-ups

Seite 56 - 65



Effizient, mobil und profitabel.
**Alle Angebote auch als
interaktive Webinare
& Online-Workshops!**

Es ist nicht immer leicht, einen passenden Termin für einen Workshop oder Vortrag zu finden, an dem auch alle Mitarbeiter verfügbar sind. Schichtdienst, Außendienst oder wichtige Termine können die Teilnahme interessierter Mitarbeiter an Gesundheitsangeboten im Unternehmen wie Vorträgen oder Workshops schwierig gestalten oder verhindern. Deshalb bieten wir unsere Angebote auch digital an, zum Beispiel als interaktives Webinar oder als Online-Workshop. Diese haben den Vorteil, dass sie zeitlich flexibel sind. Ihre Mitarbeiter können sich einen Vortrag zu einem Zeitpunkt ihrer Wahl anhören oder flexibel im Homeoffice an einem Workshop teilnehmen. Durch verschiedene Medien wie Livestreams, Videos und Material zum Download sind die Angebote abwechslungsreich und interaktiv gestaltet. Über Chat oder Email ist der Austausch mit dem Trainer oder Referenten sichergestellt.

Digitale Gesundheitsangebote sind effizient, mobil und flexibel abrufbar, weshalb wir Ihnen auch diese Möglichkeit bieten möchten. Selbstverständlich kommen wir gerne auch zu Ihnen ins Unternehmen oder führen unsere Angebote an einem Ort Ihrer Wahl durch.



Voll bewegt ...

Fehlende körperliche Anforderungen führen zu massiven negativen Auswirkungen wie Rückenschmerzen, Gelenkproblemen, Stoffwechselstörungen usw.

Bewegung fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern bietet auch die Möglichkeit des mentalen Ausgleichs und sozialen Austauschs.

In unseren Impulsvorträgen und Workshops motivieren wir Ihre Mitarbeiter zu mehr Aktivität im Arbeitsalltag und fördern auch das Bewegungsverhalten in der Freizeit.

Vorträge

Bewegung ist die beste Medizin	Seite 10 11
Strong Back – Was unser Rücken wirklich braucht	Seite 12 13
Heben und Tragen - Mit der richtigen Technik	Seite 14 15

Workshops

Heben und Tragen - Mit der richtigen Technik	Seite 14 15
Sitzen am Schreibtisch – So geht es richtig!	Seite 16 17
Fit im Büro	Seite 18 19
„Ich hab Rücken“ - Was tun?	Seite 20 21





Vortrag

Bewegung ist die beste Medizin



Empfohlen in Kombination mit der **Futrex-Körperfettmessung** und dem **BIOSWING Balance-Test**

Erfahren Sie mehr ab S. 56 | 57

„150 Minuten in der Woche ist alles, was es braucht.“ Klingt simpel, ist es eigentlich auch. Denn mit der richtigen Bewegungsform, kann jeder mit einem Minimum an Zeit das Maximum an positiven Effekten für sich generieren.

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, welche gesundheitlichen Vorteile sie durch Sport und Bewegung erzielen lassen. Sie werden bestärkt ihre Sport- und Bewegungsideen umzusetzen. Dabei lernen sie, den „inneren Schweinehund“ zu bändigen und sich nicht von ihrem Weg zu mehr Bewegung im Alltag abbringen zu lassen.

Schwerpunkte

- » Welche Aktivität ist für mich geeignet?
– das metabolische Äquivalent MET
- » Ausdauersport vs. Kraftsport
- » Die Effekte von Bewegung auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- » „Ich hab keine Zeit“ – Barrieren überwinden
- » SMART Goals – wie ich meine Ziele erreiche

Vortrag

Strong Back

Was unser Rücken wirklich braucht!



Empfohlen in
Kombination mit dem
**MediMouse
Wirbelsäulen-Check**
Erfahren Sie mehr ab
S. 56 | 57

Um der Büro- und Volkskrankheit Nummer eins keine Chance zu geben, ist es wichtig, zu erfahren, wie man Fehlhaltungen, einseitigen Belastungen und Verspannungen der Rückenmuskulatur effektiv vorbeugen kann. Die Wirbelsäule ist ein hochkomplexes System, welches auch als solches behandelt werden möchte.

Wie man seine Beweglichkeit verbessern und seine Wirbelsäule entlasten kann, erfahren die Teilnehmer in diesem Vortrag.

Schwerpunkte

- » Aufbau der Wirbelsäule
- » Wie halte ich meine Bandscheiben gesund?
- » Die richtige Haltung
- » Das richtige Training

Workshop

Heben und Tragen

Mit der richtigen Technik gesund durch den Alltag!



Empfohlen in Kombination mit dem **MediMouse Wirbelsäulen-Check**
Erfahren Sie mehr ab S. 56 | 57

Das Gewicht einer Last kann nicht beeinflusst werden! Man kann jedoch Körperfehlhaltungen vermeiden, die die Wirbelsäule unnötig beanspruchen.

Der Workshop gliedert sich in einen theoretischen und praktischen Teil. Im theoretischen Teil werden den Teilnehmern Inhalte zum Aufbau, zu den Funktionen und der langfristigen Gesunderhaltung der Wirbelsäule vermittelt. Im praktischen Teil erfahren die Teilnehmer, wie sie ihren Arbeitsplatz ergonomisch richtig gestalten. Sie bekommen Tipps, wie sie mit schweren Lasten umgehen und somit die Belastung auf ihre Wirbelsäule reduzieren können.

Schwerpunkte

- » Aufbau der Wirbelsäule
- » Negative Auswirkungen von falscher Haltung auf die Wirbelsäule
- » Mit Lasten ergonomisch richtig umgehen
- » Übungen für einen starken Rücken



Workshop

Sitzen am Schreibtisch – So geht es richtig!



Empfohlen in
Kombination mit dem
MediMouse
Wirbelsäulen-Check
Erfahren Sie mehr ab
S. 56 | 57

Langes Sitzen, mangelnde Bewegung und falsche Körperhaltung führen zu Verspannungen, Wirbelsäule und Bandscheibe werden in Mitleidenschaft gezogen.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmer Tipps, wie sie ihren Arbeitsplatz ergonomisch einrichten und eine gesunde Körperhaltung fördern. Sie lernen, wie sie ihren Schreibtisch und Schreibtischstuhl richtig einstellen und was es bei der Platzierung von Monitor, Tastatur und Maus zu beachten gibt. Gemeinsam mit den Teilnehmern erproben wir in praktischen Übungen effektive und sofort umsetzbare Ausgleichs- und Entlastungsübungen für Rücken, Schulter, Nacken und Augen am Arbeitsplatz.

Schwerpunkte

- » Aufbau der Wirbelsäule
- » Richtiges Sitzen
- » Den Arbeitsplatz ergonomisch richtig gestalten
- » Ausgleichsübungen

Rückenschmerzen, ein steifer Nacken und eine angespannte Muskulatur sind typische Folgen von einseitigen Belastungen und statischen Haltungen. Damit man bei dieser Dauerbelastung dennoch fit und gesund bleibt, ist es wichtig, für einen körperlichen Ausgleich zu sorgen.

Dieser Workshop vermittelt den Teilnehmern, dass Bewegung und Sport nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige Gesundheit wichtig sind. Nur durch ausreichend Bewegung kann der Körper auf Dauer für neue Energie und bessere Konzentration sorgen. Im Rahmen des Workshops werden den Teilnehmern effektive Ausgleichsübungen mit Hilfe von Therabändern vermittelt, die sich schnell und einfach am jeweiligen Arbeitsplatz, unter Berücksichtigung der jeweiligen Arbeitsabläufe sowie Arbeitsbedingungen, umsetzen lassen.

Schwerpunkte

- » Warum Bewegung nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit macht
- » Kurzpausen – mit den passenden Übungen zu neuer Energie und besserer Konzentration
- » Effektive Übungen mit dem Theraband
- » Übungen für gesunde Augen
- » Trainingsplan für eine Kurzpause

Workshop

Fit im Büro

Workshop

„Ich hab Rücken“ – Was tun?



Empfohlen in
Kombination mit dem
**MediMouse
Wirbelsäulen-Check**

Erfahren Sie mehr ab
S. 56 | 57

Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischias: Der Rücken ist die Problemzone Nummer eins der Deutschen. Über 60 Prozent aller Erwerbstätigen geben an, regelmäßig unter Schmerzen vor allem im Bereich der unteren Wirbelsäule zu leiden.

Die Teilnehmer dieses Workshops erfahren, wie Rückenschmerzen entstehen können und erhalten praktische Tipps zur Prävention von Wirbelsäulenerkrankungen, um Rückenschmerzen gar nicht erst entstehen zu lassen. Daneben werden mit den Teilnehmern verschiedene Übungen durchgeführt, welche vor allem die Rückenmuskulatur kräftigen und die Beweglichkeit verbessern. Die Kräftigungsübungen sind so konzipiert, dass sie sowohl in den beruflichen, als auch privaten Alltag leicht miteingebunden werden können.

Schwerpunkte

- » Entstehung von Rückenschmerzen
- » Aufbau und Biomechanik der Wirbelsäule
- » Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur
- » Trainingsplan



Empfohlen in Kombination mit der **Futrex-Körperfettmessung**
Erfahren Sie mehr ab S. 56 | 57

Gerade im Job ist es äußerst hilfreich, sich ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Falsche Ernährung führt nicht nur zu Leistungstiefs und Heißhungerattacken, sondern ist oftmals für die typische Mittagsmüdigkeit verantwortlich.

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, wie sie durch eine gesunde Ernährungsweise ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit steigern. Zudem erhalten sie Tipps, wie sie mit Vorbereitung und Planung auch im hektischen Berufsalltag für leckere Mahlzeiten sorgen und damit eine gute Nährstoffversorgung für Körper und Geist gewährleisten.

Schwerpunkte

- » Gesunde Ernährung nach den Richtlinien der DGE
- » Zucker- und Fettfallen im Alltag
- » Suchtfälle: Kaffee und Energiedrinks
- » Zusammenhang zwischen Essen und Leistungsfähigkeit
- » Gesunde Zwischenmahlzeiten
- » Praktische Tipps für mehr Achtsamkeit im Essensalltag

Vortrag

Ernährung im Berufsalltag



Vortrag

Ernährung und Sport



Empfohlen in
Kombination mit der
**Futrex-Körper-
fettmessung**
Erfahren Sie mehr ab
S. 56 | 57

Sport und gesunde Ernährung gehören zusammen! Wer im Sport leistungsfähig sein will und das Beste aus sich herausholen möchte, muss sich gesund ernähren. Doch wie sollte eine gesunde, natürliche Ernährung für Freizeitsportler aussehen?

Was gilt es vor, während und nach dem Training zu beachten? Brauchen wir Eiweißshakes, Fitness-Riegel und Sportlergetränke? Und sind Nahrungsergänzungsmittel wirklich notwendig? In diesem Vortrag bekommen die Teilnehmer Antworten zu all diesen Fragen. Es wird ihnen vermittelt, worauf es bei einer sportgerechten Ernährung wirklich ankommt und was es zu beachten gilt.

Schwerpunkte

- » Zusammenspiel von Training und Ernährung
- » Bedeutung der einzelnen Nährstoffe für die Leistung
- » Energiebedarf und Gewichtsmanagement
- » Flüssigkeitsbedarf
- » Leistungsfördernde Ernährung für Freizeit- und Breitensportler



Empfohlen in Kombination mit der **Futrex-Körperfettmessung**
Erfahren Sie mehr ab S. 56 | 57

Kohlenhydrate, Fette, Proteine – das richtige Läuferessen entscheidet mit über die Leistung. Der Laufsport erfordert für optimale Leistung eine besonders abgestimmte Ernährung. Wie sollte man seine Ernährung vor, während und nach einem Wettkampf gestalten, um die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu maximieren?

In diesem Vortrag lernen die Teilnehmer Ernährungsstrategien kennen und erhalten Tipps zu einer leistungsgerechten, gesunden und leckeren Ernährungsweise in ihrer Vorbereitungszeit.

Vortrag

Ernährung beim Laufsport

Schwerpunkte

- » Bedarf und Aufgaben der einzelnen Nährstoffe
- » Energiegewinnung
- » Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf
- » Ernährungsstrategien, die zur Erhöhung der Glykogenspeicher führen
- » Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr

Vortrag

Schichtarbeit?

Mehr Leistung und Gesundheit durch gesunde Ernährung

Bei wechselnden Arbeitsschichten verschieben sich Schlafrhythmus und Essenszeiten. Das hat Auswirkungen auf den Darm mit Folgen wie Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Metabolismus, Sodbrennen, Diarrhö und Obstipation. Auch Schlafstörungen und Gewichtsveränderungen können auftreten. Die Ernährung stellt Schichtarbeiter vor eine besondere Herausforderung.

In diesem Vortrag werden den Teilnehmern Strategien für Planung, Lebensmittelauswahl und Einkauf vorgestellt sowie Tipps zur Zubereitung von geeigneten Mahlzeiten bei Schichtarbeit gegeben.

Schwerpunkte

- » Die besondere Ernährungssituation im Schichtdienst
- » Mahlzeitenplanung und -gestaltung für verschiedene Schichtdienstmodelle
- » Typische Essfallen und wie sie vermieden werden können
- » Achtsamkeit beim Essen in der Nacht
- » Zubereitung „gesunder“ Snacks: Einkaufstipps und Rezepte

Vortrag

On Tour - Ernährung im Außendienst



Empfohlen in
Kombination mit der
**Futrex-Körper-
fettmessung**
Erfahren Sie mehr ab
S. 56 | 57

Das Headset am Ohr, das Lenkrad in der Hand und den Becher Kaffee in der Mittelkonsole – so sieht es meistens aus, wenn ein Mitarbeiter im Außendienst unterwegs ist. Neben den Vorteilen des Außendienstes, wie dem Knüpfen von beruflichen Kontakten und einer individuellen Zeiteinteilung, sind es die Nachteile wie Termindruck und unregelmäßige Essenszeiten, die zu gesundheitlichen Problemen führen können.

In diesem Vortrag lernen die Teilnehmer die richtigen Ernährungsstrategien für Außendienstmitarbeiter kennen. Sie erhalten einfache Rezepte und praktische Tipps, damit eine gesunde Ernährung auch unterwegs klappt.

Schwerpunkte

- » Gesunde Ernährung nach den Richtlinien der DGE
- » Wissensvermittlung Fastfood
- » Optimale Mahlzeitengestaltung
- » Richtiger Getränkekonsum
- » Motivation zu vermehrter Bewegung im Alltag



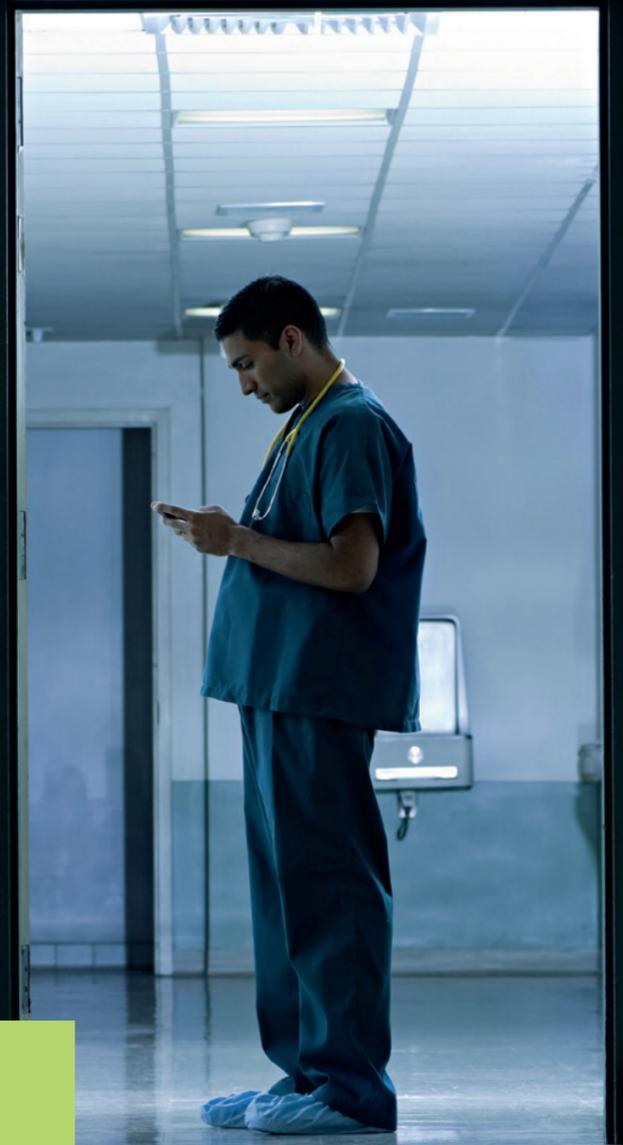
Empfohlen in
Kombination mit der
**Futrex-Körper-
fettmessung**
Erfahren Sie mehr ab
S. 56 | 57

Oftmals kommt eine ausgewogene Ernährung im hektischen Berufsalltag zu kurz. Aufgrund von Termindruck gibt es schnell eine Currywurst von der Imbissbude oder ein belegtes Brötchen vom Bäcker. Um dauerhaft leistungsstark und konzentriert zu bleiben, ist eine gesunde Ernährungsweise unabdingbar.

Anhand der Abbildung eigener Ernährungsprotokolle wird den Teilnehmern ermöglicht, auf einen Blick zu erkennen, ob und wie ihre Ernährung von den Empfehlungen abweicht. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer wertvolle Tipps zur optimalen Mahlzeitengestaltung.

Schwerpunkte

- » Erarbeitung von Ernährungsempfehlungen mithilfe der Ernährungspyramide
- » Auswertung eigener Ernährungsprotokolle
- » Gesunde vs. ungesunde Snacks
- » Fett- und Zuckerfallen im Alltag
- » Alternativen zu Energiedrinks und Co.
- » Optimale Mahlzeitengestaltung (Frühstück, Mittag- und Abendessen)



Workshop

Fit@Night

– Tipps und Tricks
für Schichtarbeiter



Empfohlen in
Kombination mit der
**Stresstest-HRV-
Messung**
Erfahren Sie mehr ab
S. 56 | 57

Arbeiten, wenn andere schlafen. Das bringt die innere Uhr aus dem Takt und die Ernährung durcheinander. Der Mensch ist tagaktiv, die Arbeit in der Nacht kollidiert mit seinem natürlichen Biorhythmus und stellt eine Belastung für den Körper dar.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmer, wie sie beim Essen und Trinken zu jeder Tages- und Nachtzeit am besten für ihr Wohlbefinden sorgen können. Der Workshop beinhaltet zudem eine Praxiseinheit zum Thema PMR (Progressive Muskelrelaxation).

Schwerpunkte

- » Das Schichtarbeiter-Syndrom – Wenn man die innere Uhr ignoriert
- » Schlaf und Schichtarbeit
- » Richtig essen und trinken bei Schichtarbeit
- » Praxisübungen: Techniken und Methoden zur Verbesserung des Schlafes (PMR gegen Restless-leg-Syndrom, Autogenes Training, 10 Minuten Schlaf-Förder-Workout)

Immer in Balance bleiben!

Unser seelisches und körperliches Gleichgewicht und damit auch unsere Gesundheit werden durch berufliche und private Anforderungen beeinflusst. Sowohl Zeit- und Leistungsdruck und ständige Erreichbarkeit, als auch Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten – die Bewältigung dieser Anforderungen führt bei vielen Beschäftigten zu Stress. Bei falschem Umgang mit Stress kann dieser langfristig psychische Erkrankungen verursachen.

Neben Methoden zur Vermeidung erfahren die Beschäftigten Strategien für den gesunden Umgang mit Stress und welche Entspannungstechniken ihnen im hektischen Arbeitsalltag helfen.

Vorträge

Wie man sich bettet - Gesunder Schlaf für jedermann	Seite 40 41
Erholsamer Schlaf trotz Schichtarbeit	Seite 42 43
Digital Detox	Seite 44 45
Stress dich nicht!	Seite 46 47
Motivation – Der Antreiber, um Ziele zu erreichen	Seite 48 49

Workshops

Erholsamer Schlaf – Schritt für Schritt	Seite 50 51
Besserer Umgang mit Stress im Beruf und Alltag	Seite 52 53
Entspannter in Beruf und Alltag	Seite 54 55

Vortrag

Wie man sich bettet –
Gesunder Schlaf für Jedermann

Vier von fünf Arbeitnehmern haben Schlafprobleme und jeder Zehnte leidet sogar unter einer schwerwiegenden Schlafstörung. Die meisten Menschen haben sich über das Thema Schlaf nie Gedanken gemacht, bis etwas völlig Natürliches auf einmal nicht mehr richtig funktioniert. Kein Wunder also, dass zu diesem Thema viele Halbwahrheiten und Mythen kursieren, welche Betroffene immer mehr verunsichern.

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, was sie tun können, um Schlafproblemen vorzubeugen und ihren Schlaf nachhaltig zu verbessern.

Schwerpunkte

- » Wie sieht normaler gesunder Schlaf aus?
- » Sie sind nicht allein – Zahlen und Fakten zu Schlafstörungen in Deutschland
- » Was macht wenig Schlaf mit uns?
- » Schlafhygiene & Schlafgewohnheiten
- » Tipps & Tricks für einen erholsamen Schlaf



Empfohlen in Kombination mit der **Stresstest-HRV-Messung**

Erfahren Sie mehr ab S. 56 | 57

Schichtarbeit ist eine Herausforderung für den gesamten Organismus und führt bei einem beträchtlichen Teil der Arbeitnehmer zu Schlafproblemen.

Im Rahmen des Vortrags erhalten die Teilnehmer Schlaftipps, die sich explizit an den Anforderungen an Schichtarbeiter ausrichten. Zudem erfahren sie, welche kurzfristigen und langfristigen Folgen zu wenig und schlechter Schlaf auf den Körper hat.

Vortrag

Erholsamer Schlaf trotz Schichtarbeit

Schwerpunkte

- » Wie sieht normaler gesunder Schlaf aus?
- » Sie sind nicht allein – Zahlen und Fakten zu Schlafstörungen in Deutschland
- » Warum ist Schichtarbeit für unseren Körper schwierig?
- » Tipps & Tricks für einen gesunden Umgang mit einem wechselnden Schlafrhythmus

Vortrag

Digital Detox

Immer schneller, immer flexibler, immer erreichbarer – die Digitale Revolution nimmt weiter Fahrt auf. Sie bietet jede Menge Vorteile und erleichtert uns viele Dinge im Alltag.

Bei falschem Umgang und einem Ungleichgewicht zwischen der Nutzung digitaler Medien und einem regelmäßigen bewussten „Offline-Modus“ drohen jedoch gesundheitliche Probleme.

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, welche Auswirkungen die zunehmende digitale Nutzung auf uns hat und mit welchen Tricks man die Vorteile der Digitalisierung genießen kann, ohne die gesundheitlichen Nachteile zu spüren.

Schwerpunkte

- » Vor- und Nachteile der Digitalisierung
- » Auswirkungen der Digitalisierung auf Gehirn und Körper
- » Tipps & Tricks zur Herstellung der digitalen Balance in der Arbeit und im Privatleben



Vortrag

—
Stress dich nicht!



Empfohlen in
Kombination mit der
**Stresstest-HRV-
Messung**
Erfahren Sie mehr ab
S. 56 | 57

In unserer durch die Digitalisierung beschleunigten Arbeitswelt spüren wir die Auswirkungen meist nicht nur mental, sondern auch körperlich.

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, wie Stress entsteht und wie sie ihn verhindern können. Sie lernen Entspannungstechniken kennen, die sie beim Umgang mit unvermeidlichem Stress unterstützen und ihre persönlichen Ressourcen stärken.

Schwerpunkte

- » Was ist Stress und wie entsteht er?
- » Stress im Vorfeld unterbinden
- » Der Kopf steuert die Stressbelastung
- » Techniken für einen besseren Umgang mit Stress

Vortrag

Motivation –

Der Antreiber,
um Ziele zu erreichen!

Motivation ist die Basis für Erfolg. Was tun, wenn die Motivation fehlt? Im Fokus stehen insbesondere das richtige Setzen von Zielen und Techniken, um sich selbst zu motivieren.

Außerdem wird der Umgang mit Misserfolg thematisiert und erklärt, wie man aus Niederlagen gestärkt hervorgehen kann. Abschließend bekommen die Teilnehmer Techniken an die Hand, welche nicht nur die Motivation steigern, sondern auch für gute Laune sorgen.

Schwerpunkte

- » Was ist Motivation?
- » Der Glaube kann Berge versetzen
- » Wie formuliere ich meine Ziele richtig?
- » Motivationstechniken für den Alltag

Workshop

Erholsamer Schlaf

Schritt für Schritt

Ausgerichtet am aktuellen Forschungsstand erhalten die Teilnehmer in diesem Workshop Wissen zum Thema Schlaf. Welche Annahmen sind korrekt und wo halten sich immer noch hartnäckig Mythen? Vielen fällt es schwer, Verhaltensempfehlungen in die Praxis zu übertragen.

Im Workshop werden mit den Teilnehmern Hindernisse auf dem Weg zum erholsamen Schlaf und Maßnahmen, zur Verbesserung der Schlafqualität identifiziert. Die inhaltliche Schwerpunktsetzung kann dabei nach Wunsch der Teilnehmer oder zielgruppenspezifisch erfolgen.

Schwerpunkte

- » Was ist Mythos und was ist wahr?
- » Kennenlernen der Einflussfaktoren auf unseren Schlaf
- » Tipps & Tricks zum Thema Schlaf für den Alltag
- » Hindernisse erkennen und angemessen darauf reagieren



Workshop

Besserer Umgang mit Stress im Beruf und Alltag



Empfohlen in Kombination mit der **Stresstest-HRV-Messung**

Erfahren Sie mehr ab S. 56 | 57

Stress – Freund oder Feind? Stress wird von vielen häufig als ausschließlich negativ dargestellt. Doch eigentlich ist Stress gar nicht immer schlecht. Die negativen Auswirkungen entstehen erst durch unseren ungünstigen Umgang mit ihm.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer, wie Stress entsteht und warum er auch positiv sein kann. Durch praxisnahe Techniken lernen die Teilnehmer, ihr Bild von Stress zu überdenken und einen positiven Umgang mit Stress zu entwickeln.

Schwerpunkte

- » Die drei Ebenen von Stress
- » Stress – alles nur Kopfsache?
- » So machst du Stress zu deinem Freund
- » Tipps & Tricks für den gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress



Workshop

Entspannter
in Beruf und Alltag



Empfohlen in
Kombination mit der
**Stresstest-HRV-
Messung**
Erfahren Sie mehr ab
S. 56 | 57

In unserer durch die Digitalisierung beschleunigten Arbeitswelt spüren wir die Auswirkungen in unterschiedlichster Form. Bei den einen zeigen sich die stressbedingten Folgen in Form von Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich, bei anderen sind es Einschlafprobleme und das Gefühl der Erschöpfung.

In Folge von Dauerbelastung sind immer mehr Menschen nicht in der Lage richtig abzuschalten. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer verschiedene Entspannungsübungen kennen, welche zudem aktiv ausprobiert und eingeübt werden.

Schwerpunkte

- » Was ist Stress und wie entsteht er?
- » Warum sind Phasen der Entspannung wichtig?
- » Die richtige Entspannungstechnik für sich finden
- » Entspannung im Alltag integrieren

Gesundheits- **Check-ups**

Mit Hilfe von Gesundheits-Checkups werden unterschiedliche Faktoren der körperlichen und psychischen Gesundheit getestet. Die Teilnehmer erhalten dadurch Informationen über konkrete gesundheitliche Risikofaktoren.

Auf Basis der ermittelten Daten erfolgt nach Abschluss der Messung eine individuelle Beratung zur Veränderung des Gesundheitsverhaltens. Dadurch werden die Probanden unterstützt, zielgerichtete Gesundheitsmaßnahmen in ihren Alltag zu integrieren.

Die Umsetzung der Messung inklusive Beratung beläuft sich auf 15 bis 20 Minuten.

BIOSWING Balance-Test

Seite 59 | 60

Stresstest- HRV-Messung

Seite 61 | 62

Futrex-Körperfettmessung

Seite 63 | 64

MediMouse Rücken-Check

Seite 65 | 66





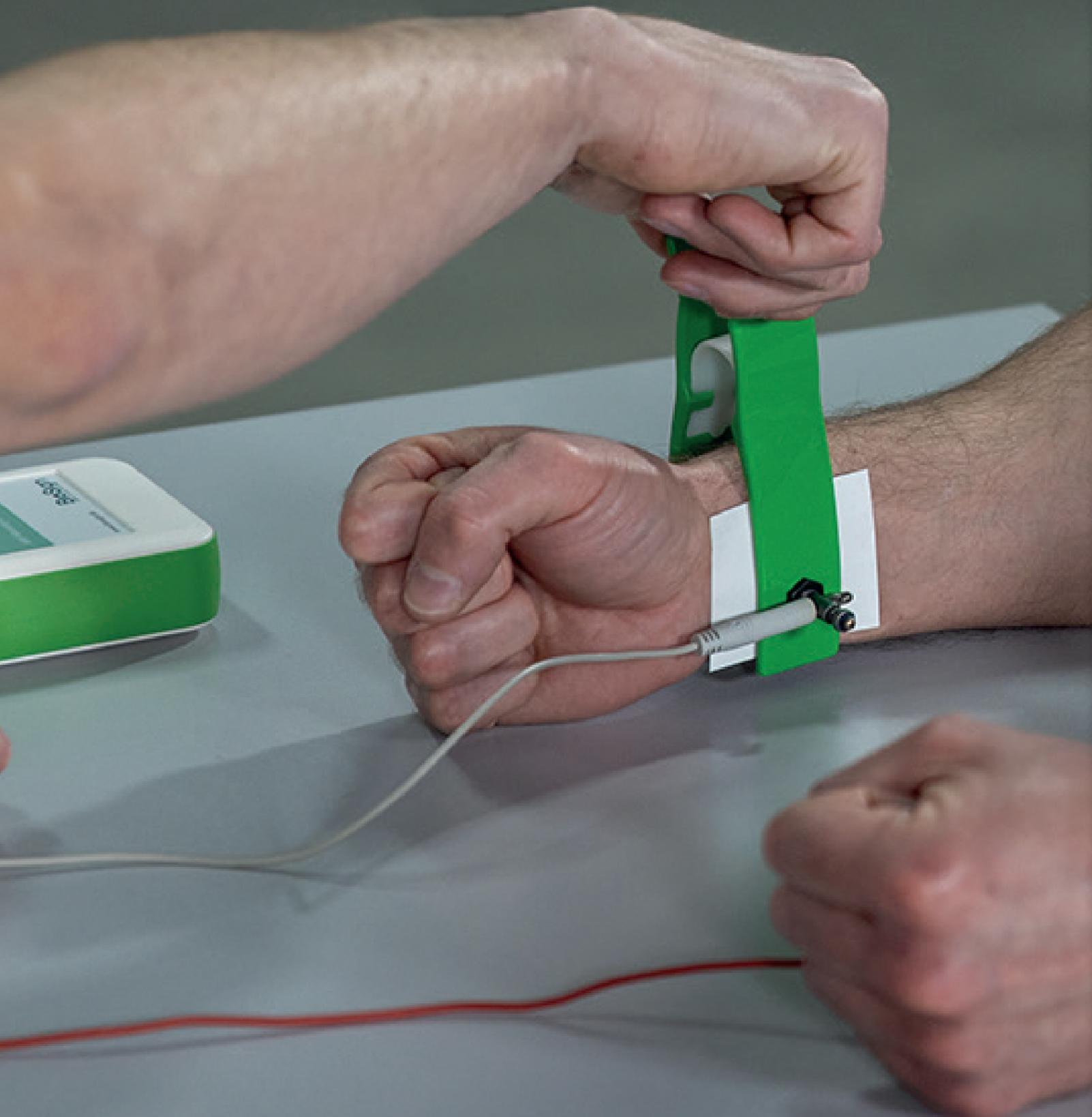
BIOSWING Balance-Test

Eine gut geschulte Koordination ist die Grundlage aller körperlichen Bewegungsprozesse. Sind in der Verschaltung von Gehirn und Muskulatur Defizite vorhanden, spiegelt dies einen überwiegend inaktiven Lebensstil wider. Eine weitere negative Folge von schlechtem Koordinationsvermögen ist das erhöhte Risiko in der Entstehung von spontanen Verletzungen, da Reflexantworten der Muskulatur nur unzureichend ausgeführt werden.

Mithilfe dieses Screenings werden den Teilnehmern eventuell vorhandene Einschränkungen ihrer Koordinationsfähigkeit aufgezeigt und Trainingsempfehlungen gegeben, um diese zu beseitigen.

Schwerpunkte

- » Testung der Koordinationsfähigkeit
- » Darstellung möglicher Sturz- oder Verletzungsgefährdungen
- » Ausdruck der Ergebnisse, Ableitung von Trainingsempfehlungen und individuelle Beratung zur Stärkung der Koordinationsfähigkeit



BioSign HRV Messung

Durch unsere kulturell und arbeitsbedingt oft hektische Lebensweise erfahren wir in den unterschiedlichsten Alltagssituationen Stress. In vielen Fällen erweist sich dieser jedoch als Problem, da kognitive Prozesse gehemmt und intuitives, emotionales Verhalten gefördert werden.

Der Körper ist selbstständig in der Lage, nach einer stressigen Episode wieder in eine Ruhephase zurückzukehren. Die Effektivität dieser Gegenregulation obliegt allerdings einem persönlichen Lernprozess.

Der HRV-Test, auch Stresstest genannt, zeigt deutlich, ob und wie gut die Teilnehmer dies können und wo noch Verbesserungspotenzial vorhanden ist.

Schwerpunkte

- » Schnelle und einfache Darstellung des aktuellen Stresszustandes der Mitarbeiter
- » Objektiver und subjektiver Abgleich des gemessenen Stresszustandes
- » Keine Sportkleidung oder körperliche Belastung erforderlich
- » Ergebnisausdruck und Handlungsempfehlungen zur Stressbewältigung

Futrex Körperfettmessung

Eine Körperfettanalyse zeigt den Teilnehmern auf, wie es mit der körperlichen Zusammensetzung der einzelnen Gewichtsanteile aussieht. Die gewonnenen Daten werden analysiert und in einem persönlichen Gespräch mit jedem Teilnehmer besprochen. Mit einem Abweichen aus dem Soll-Bereich der einzelnen Werte geht automatisch ein erhöhtes Risiko für die Ausprägung von verschiedenen Krankheiten einher.

Um dieses Risiko zu minimieren, werden den Teilnehmern Handlungsempfehlungen und praktische Tipps zu ihrem Ernährungs- und Bewegungsverhalten mitgegeben, mit deren Hilfe sie ihren Lebensstil gesundheitlich positiv verändern können.

Schwerpunkte

- » Messung der Körperzusammensetzung durch Auflegen des Messkopfes am Oberarm
- » Ermittlung von Körperfettgehalt, der fettfreien Körpermaße, des Body-Mass-Index (BMI), des Wassergehalts sowie des Energieumsatzes
- » Ausdruck der Testergebnisse
- » Individuelle Beratung und Ableitung von Handlungsempfehlungen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten

Medi-Mouse Wirbelsäulen-Check (Idiag M360)

Rückenleiden sind eine der häufigsten chronischen Krankheiten und betreffen Menschen jeder Arbeitsbranche. Da sich muskuläre Dysbalancen früher oder später zwangsläufig auch auf Knochen und Gelenke der Wirbelsäule ausweiten, zeigen sich bei Risikopersonen oft schon erste ausgeprägte Einschränkungen in Form und Funktionalität der Wirbelsäule relativ früh.

Mit dem Screening wird dem Teilnehmer anschaulich dargestellt, wie sein persönlicher Wirbelsäulenstatus aussieht und wie mögliche Problemfelder mitsamt eines persönlich erstellten Trainingsplanes aufgearbeitet werden können.

Schwerpunkte

- » Messung der Beweglichkeit und des Aufbaus der Wirbelsäule
- » Darstellung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- » Vermessung und dreidimensionale Darstellung der Körpergelenke
- » Individuelle Bewertung und Beratung auf Basis der Testergebnisse zur Prävention von Rückenbeschwerden

Ihr Kontakt zu uns!



0941 307 671 40*

(Mo bis Fr von 9 bis 18 Uhr)



info@topfit-service.com

Weitere Informationen?

Besuchen Sie uns einfach auf unserer Website:

[topfit-service.com](https://www.topfit-service.com)

*Ortsübliche Telefongebühren aus dem dt. Festnetz,
Gebühren bei Anrufen aus Mobilfunknetzen anbieterabhängig.