

Gesundheitstage im Unternehmen

Leistungen & Preise 2020
Health+Life Gesundheitsmanagement



Gesundheitstage

Gesundheitstage sind die optimale Gelegenheit um viele Mitarbeiter im Rahmen eines abwechslungsreichen Programms für das Thema Gesundheit und gesunder Lebensstil weiter zu sensibilisieren und zu motivieren. Der Schwerpunkt von Gesundheitstagen liegt dabei auf Information, Sensibilisierung, aber auch Erarbeitung von ersten Lösungsansätzen.

Wahlmodule

- **Beweg dich fit:** Die Mitarbeiter erfahren hier über die Bedeutung von Bewegung und deren Wichtigkeit für die Gesundheit im Alltag. Durch den Einsatz eines Memory Tapes werden Mitarbeiter an Fehlhaltungen und falsche Sitzpositionen erinnert.
- **Wirbelsäulenscreening:** Funktionsanalyse der Wirbelsäule mit grafischer Auswertung der Haltungs- und Bewegungskompetenz der Wirbelsäule.
- **Balance Test:** Austestung der Koordinationsfähigkeit und Ermittlung des persönlichen S3 Wertes (Stabilität – Sensomotorik – Symmetrie).
- **Grundumsatzmessung:** Bestimmung des täglichen Energieverbrauchs im Ruhezustand. Die Messung erfolgt mit Hilfe eines modernen Analysegeräts, welches den Kalorienverbrauch über die Atemluft ermittelt.
- **Herzratenvariabilitätsmessung:** Schmerzfreie Austestung des Körpers (Clip auf dem Ohrläppchen) durch ein spezielles Softwareprogramm auf physische und psychische Belastungen.
- **Arteriencheck:** Schmerzfreie Screening Untersuchung für die Früherkennung von Gefäßerkrankungen und die Ermittlung des Risikos eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls.
- **Venencheck:** Schmerzfreie Screening Untersuchung, die den Venenrückfluss (Füll- und Entleerungszeit der Beinvenen) analysiert und etwaige Stauungen anzeigt.
- **Körperstrukturanalyse:** Exakte Messung der Körperzusammensetzung (z.B. Körperwasser, fettfreie Masse, Magermasse, Fettmasse) für die Bewertung von Gesundheit, Ernährungsgewohnheiten und die körperliche Fitness.

Ablauf und Anforderungen

Der Gesundheitstag kann entweder als offene Gesundheitsmesse oder mit vorgegebenen Durchläufen organisiert werden. Ein Durchlauf kann z.B. eine Stunde dauern und 4 Stationen zu je 15 Minuten umfassen. Die Anzahl der Teilnehmer pro Durchlauf liegt in der Regel bei 12 Mitarbeitern. Dies ermöglicht eine hohe Beratungsqualität und kurze Wartezeiten.

Für die Durchführung eines Gesundheitstages ist eine Mindestanzahl von 20 Mitarbeitern erforderlich. Die Dauer einer Station beträgt 20 Minuten pro Mitarbeiter.

Kosten pro Station und pro Mitarbeiter: € 40,-

Kontakt

Susanne Hoffinger

Geschäftsführerin

akademische Gesundheitsmanagerin

E: s.hoffinger@hlm.at

M: 0699/17 535 535



Health + Life Gesundheitsmanagement GmbH
Rotenturmstraße 27/Top 14
1010 Wien

E: office@hlm.at

W: www.hlm.at

T: +43 1 535 53 59

Telefonzeiten: Mo & Mi: 14:00 bis 16:30