

# Übersicht Inhouse-Angebote

**Haben Sie Interesse an gemeinsamen Aktivitäten mit Ihren Kolleginnen und Kollegen in Ihrer Einrichtung oder möchten Sie regelmäßig einen Masseur vor Ort haben?**

Dann geben Sie uns per E-Mail ein Feedback, welche der aufgeführten Maßnahmen von Ihren Kolleginnen und Kollegen gewünscht werden. Zur Organisation und Durchführung eines Präventionskurses benötigen wir rund 10 Teilnehmer.

**Die Kosten können mit dem GesundheitsTicket Plus abgerechnet werden.**

## Gesundheitstage

- Ein gesunder Tag für Ihr
- Gesundheitstag "Bewegung"
- Gesundheitstag "Stress & Entspannung"
- Fitte Azubi's – Fittes Unternehmen
- Pflegeberatung

## Gesund Ernähren!

- Kurse & Seminare zu gesunder Ernährung

## Check up

- Check up „Gesundheitszustand Körper / Bewegung“
- Check up „Psychische Gesundheit“

## Physiotherapeutische Behandlungen und Massagen

- Massagen / Physiotherapie am Arbeitsplatz

## Arbeit und Gesundheit

- Burnout Prophylaxe
- Zeit- und Selbstmanagement
- Workshop „Arbeitsplatzergonomie“
- Sehtraining für Bildschirmarbeitsplätze
- Kurse & Seminare zur Rauchentwöhnung
- Workshop „Kommunikation“
- Workshop „Gesundes Führen“

**Kurse, Workshops und Gesundheitstage auch ONLINE**

## Entspannungskurse & Stressmanagement

- Workshop „Stressmanagement 2.0 – The Work“
- Kurse & Seminare zur Entspannung und Stressbewältigung
- Kurse & Seminare zur Burnout Prophylaxe
- Workshop „Zeit- & Selbstmanagement“
- Workshop „Persönlichkeitsentwicklung 2.0 MIT NLP“

## Bewegungs- und Sportkurse

- Kurse & Seminare zur Bewegung

**Gerne beraten wir Sie zu unseren Angeboten und realisieren diese je nach Verfügbarkeit von Anbietern an Ihrem Standort.**

## Einrichtung / Ansprechpartner

Einrichtung:	
Anschrift:	
Ansprechpartner:	
Telefon:	E-Mail: