

# 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: