

## Gesundheitstag

- Rückentraining und Nordic Walking -

### Kurzbeschreibung

Ein **Gesundheitstag** bietet Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit zu erleben, wie positiv sich sportliche Aktivität anfühlt.

### Ziele und Stärken

- Steigerung der Lust auf eigene sportliche Aktivität
- Sensibilisierung für die eigene Gesundheit und dementsprechende Eigenverantwortung
- Abbau von Hemmschwellen beim Einstieg in regelmäßige körperliche Aktivität
- Verbesserung der betrieblichen Miteinanders



### Unsere Leistungen

#### *Schnupper-Rückentraining*

- Informationen zu Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Gezielte Übungen zur Dehnung und Stärkung der Rumpfmuskulatur
- Übungen zur Beweglichmachung und Lockerung
- Tipps für Rückenfreundliches Bewegen im Alltag
- Vermittlung von Entspannungsübungen

#### *Schnupper-Nordic-Walking-Training*

- Informationen zur Belastungsdosierung des Ausdauertrainings
- Pulsfrequenz-Empfehlungen nach Alter, Geschlecht und Fitnesszustand
- Vermittlung einer effektiven und rumpfmuskulatur-aktivierenden Nordic Walking-Technik
- Funktionelle Dehntechniken

### Organisation und Durchführung

- In Absprache mit Ihnen werden die Rahmenbedingungen, Durchführungsort und organisatorische Details festgelegt

### Nutzen für Ihr Unternehmen

- **Förderung der Selbstwirksamkeit - Mitarbeiter nehmen positiven Einfluss auf Ihre eigene Gesundheit**
- **Positive Auswirkung auf das Betriebsklima**
- **Steigerung der Arbeitgeberattraktivität bei Integration von Gesundheitstagen in das Gesamtkonzept Betriebliches Gesundheitsmanagement**