

Betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen

Beschreiten Sie zusammen mit uns neue Wege im betrieblichen Gesundheitsmanagement durch individuelle Angebote und profitieren Sie und Ihre Mitarbeiter von innovativen Konzepten der MAIN•BGMED Rehazentrum GmbH.



Ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement auch für Ihr Unternehmen interessant?

Dann sind wir der richtige Ansprechpartner für Sie.



Über uns

Seit Juli 2014 befindet sich das MAIN•BGMED Rehasentrum mit ca. 2.600 m² verteilt auf zweieinhalb Etagen im modernen Gesundheitszentrum der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Frankfurt. Das MAIN•BGMED Rehasentrum bietet ein breites Spektrum verschiedener Therapie- und Behandlungskonzepte im Bereich der ambulanten Rehabilitation sowie Prävention

Das MAIN•BGMED Rehasentrum befindet sich äußerst verkehrsgünstig direkt an der Friedberger Landstraße, unmittelbar an der Anschlussstelle „Friedberger Landstraße“ der Autobahn A661 und der Bushaltestelle „Unfallklinik“ der Buslinie 30.

Auch Parkplätze stellen bei uns kein Problem dar. Unser Gebäude ist mit einer Tiefgarage versehen, über deren Aufzüge Sie direkt auf die Etagen gelangen. Darüberhinaus bieten wir auch Lösungen vor Ort in Ihrem Unternehmen an.



Inhaltsverzeichnis

1 Gesunde Mitarbeiter in einem gesunden Unternehmen	4
1.1 Kennen Sie diese Beschwerden?	4
1.2 Individuelle Lösungen	5
2 Konzept	6
2.1 Projektbeispiel	7
2.2 Vorteile Arbeitgeber	8
2.3 Vorteile Arbeitnehmer	8
3 Kick-Off Veranstaltung: Der Gesundheitstag	9
4 Screenings und Diagnostik	10
4.1 Funktionelle Wirbelsäulenanalyse	10
4.2 Ausdauer test auf dem Ergometer	10
4.3 Kraftmessungen	11
4.4 Koordinationstests	11
4.5 Körperzusammensetzungsanalyse	12
4.6 Stressanalysen	12
5 Kurse	13
6 Workshops und Vorträge	15
6.1 Ergonomie am Arbeitsplatz	15
6.2 Sitzen ist das neue Rauchen	15
6.3 Rückensprechstunde	15
6.4 Stressmanagement	16



1 Gesunde Mitarbeiter in einem gesunden Unternehmen

In einer zunehmend schneller werdenden Welt spielt die Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Arbeitnehmer in Unternehmen eine entscheidende Rolle. Hierbei können sich der Arbeitsplatz sowie das Arbeitsumfeld in beträchtlichem Maße auf Gesundheit und Krankheit der Mitarbeiter auswirken.

Die Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements befassen sich mit denjenigen Interventionen, die sich nachhaltig positiv auf die Gesundheit der Mitarbeiter Ihres Unternehmens auswirken.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass ein nachhaltiges BGM zu einem finanziellen Return führt, dass mindestens dem Investment entspricht und auch bis zu einem Return to Invest von 1:5,5 ansteigen kann.

Bezieht man zusätzlich qualitative Faktoren des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wie die Erhöhung der Leistungsfähigkeit, Motivation und Zufriedenheit der Mitarbeiter ein, wird schnell deutlich, welchen hohen positiven Effekt das BGM für Unternehmen hat.

1.1 Kennen Sie diese Beschwerden?

Treffen folgende Beschwerden auf Sie oder Ihre Mitarbeiter zu?

- Rückenschmerzen
- Schulter- und Nackenbeschwerden
- Haltungsschwächen
- Handgelenks- und Ellenbogenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Stress
- Müde Augen
- Mangelnder sportlicher Ausgleich
- Herz-Kreislauf Beschwerden
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme



1.2 Individuelle Lösungsmöglichkeiten für Sie und Ihre Mitarbeiter

- Befähigung zum gesundheitlichem Verhalten am Arbeitsplatz
- Ergonomisches Arbeiten
- Stärkung von gesundheitsfördernder Zusammenarbeit auf allen Ebenen
- Wissen vermitteln und Bewusstsein für die Gesundheit schaffen
- Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Arbeitsbelastungen aufzeigen
- Individuelle Trainingsplangestaltung für den Arbeitsplatz und zu Hause
- Durchführung arbeitsplatzspezifischer Gruppenangebote, die Ihren Anforderungen entsprechen

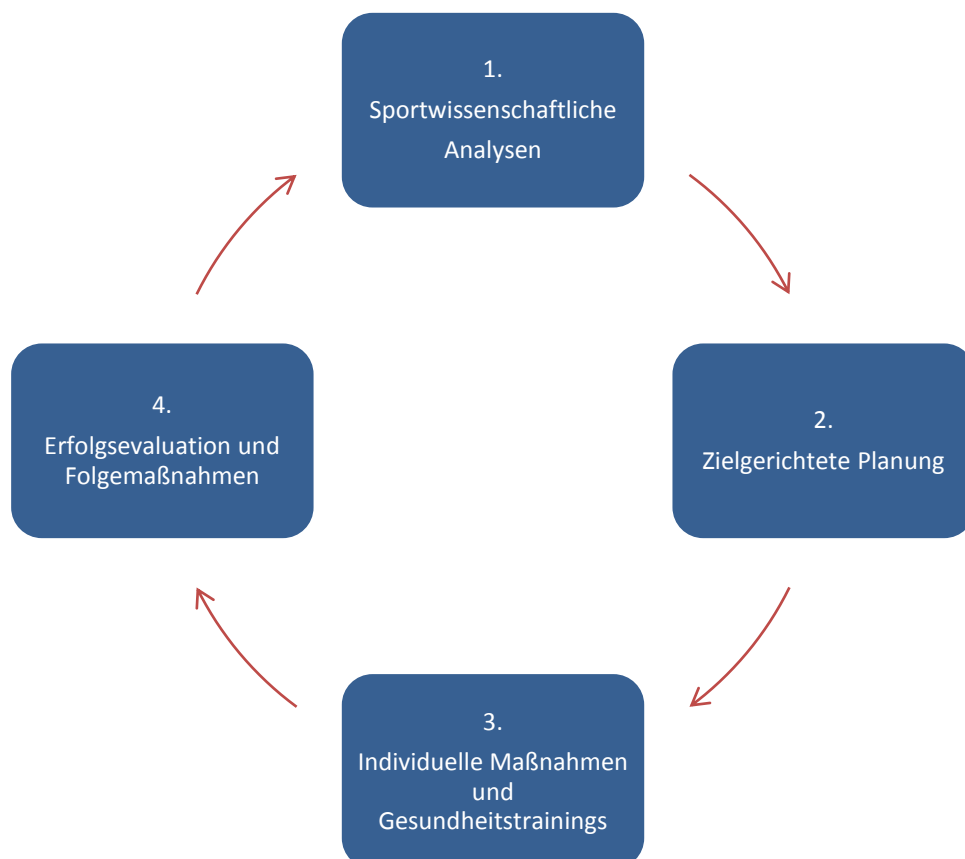


2 Konzept

Im Rahmen eines klassischen Managementzirkels P-D-C-A ermitteln wir zunächst einmal den Bedarf in Form von Fragebögen und sportwissenschaftlichen Analysen bei Ihnen vor Ort.

Anschließend werten wir die Ergebnisse aus, planen gemeinsam das weitere Vorgehen, um dann innerhalb zielgruppenspezifischer und individueller Maßnahmen die Gesundheitskompetenzen Ihrer Mitarbeiter zu erhöhen.

Nach jeder erfolgreich durchgeführten Maßnahme erfolgt eine erneute Evaluation um den Erfolg der vergangenen Maßnahme bewerten zu können.



2.1 Projektbeispiel (Laufzeit 6 - 9 Monate)

- a. Kick-Off Veranstaltung
 - Impulsvortrag Gesundheit
 - Vorstellung des Konzeptes bei den Mitarbeitern

- b. Eingangsanalysen
 - Durchführung bedarfsangepasster sportwissenschaftlicher Analysen
 - Fragebögen zu Belastungsfaktoren
 - Erstellen individueller Trainingspläne

- c. Maßnahmen Teil 1
 - Arbeitsplatzspezifisches Training
 - Ergonomieschulungen
 - Workshops
 - Seminare

- d. Zwischenanalyse
 - Wiederholung der Eingangsanalyse
 - Abgleich mit Zielstellung

- e. Maßnahme Teil 2
 - Neuausrichtung des arbeitsplatzspezifischen Trainings
 - Vertiefung gesundheitsrelevanter Trainingsinhalte
 - Erarbeiten von generellen Bewegungsprogrammen

- f. Abschlussanalyse
 - Abschlussanalyse
 - Erfolgsevaluation
 - Abgleich mit Zielstellung
 - Abschlussevent
 - Planung weiterer Vorgehensweise



2.2 Welche Vorteile hat das Betriebliche Gesundheitsmanagement für den Arbeitgeber?

- Mitarbeiterbindung
- Mitarbeitergewinnung
- Ausfallzeiten verringern
- Produktivität erhöhen
- Leistungsfähigkeit anheben
- Erhöhte Identifikation mit dem Arbeitgeber
- Außendarstellung verbessern

2.3 Vorteile für den Arbeitnehmer

- Geringere Arbeitsbelastung
- Verbesserte Work - Life - Balance
- Gesteigerte Motivation
- Reduktion körperlicher Beschwerden
- Verbesserte Arbeitsatmosphäre
- Steigerung des Wohlbefindens
- Transfer von gesundheitsförderlichem Verhalten in die Freizeit
- Abbau von physischen und psychischen Belastungsfaktoren

✓ **Durch zielgerichtete Evaluation zum nachhaltigen Erfolg**



3 Kick-Off Veranstaltung: Der Gesundheitstag

Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Planung und Durchführung von Gesundheitstagen in Ihrem Unternehmen.

Vor dem Hintergrund der Sensibilisierung zum Thema Gesundheit bieten wir Ihnen und Ihren Mitarbeitern eine Vielzahl an gesundheitsrelevanten Aktionen.

Dies können Vorträge, Schnupperkurse, sportwissenschaftliche Messungen und Analysen sein sowie verschiedene Angebote aus unserem breiten Leistungsspektrum.



4 Screenings und Diagnostik

Durch verschiedene Screeningverfahren und Diagnostiken lassen sich Stärken und Schwächen aufdecken und darauf aufbauende Interventionen planen. Bewegung in der richtigen Intensität begegnet den Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und psychischen Problemen präventiv und kurativ.

Eine umfangreiche Diagnostik stellt sicher, welche Intervention die Richtige für Sie und Ihre Mitarbeiter ist und dass Sie weder über- noch unterfordert sind. Außerdem lernen Sie sich selbst noch besser kennen und erhalten den richtigen Motivationsschub, um im Re-Test Ihre individuelle Leistungsverbesserung zu erzielen (Ist-/Soll-Wert-Vergleich).

4.1 Funktionelle Wirbelsäulenanalyse

Mit einem nichtinvasiven, strahlenfreien und zeitsparenden Analyseverfahren werden Haltung, Beweglichkeit und Haltungskompetenz der Wirbelsäule gemessen und berechnet. Abweichungen von Normwerten werden anschaulich sichtbar gemacht. Extreme Abweichungen können durch muskuläre Dysbalancen oder Abschwächungen der Muskulatur bedingt sein und als Folge können Fehlhaltungen, Haltungsschwächen oder sogar Bandscheibenvorfälle auftreten.

Sie erhalten eine grafische Abbildung Ihrer Wirbelsäule und eine professionelle Beratung durch einen Sportwissenschaftler sowie Handlungsempfehlung zur Verbesserung des aktuellen Zustandes. Ein Vergleich Ihrer Werte schließt sich nach erfolgreich absolvierter Intervention an.

4.2 Ausdauerterest auf dem Ergometer

Auf dem Fahrradergometer absolvieren Sie vor Ort in Ihrer Firma oder in unseren Räumlichkeiten einen pulsgesteuerten Belastungstest, bei dem die Belastung stufenweise alle 2-3 Minuten gesteigert wird. Die Ausdauerleistungsfähigkeit ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit, welche in Verbindung mit der Konzentrations- und damit der allgemeinen Leistungsfähigkeit bei der Arbeit steht.



Wir ermitteln aus den Faktoren Alter und Geschlecht sowie körperliche Aktivität und Ruhepuls eine individuelle Zielpulsfrequenz. Über das Erreichen dieser Zielpulsfrequenz ist es möglich, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu bewerten und darüber Trainingsempfehlungen abzuleiten.

Anpassungsprozesse, die durch ein regelmäßiges Ausdauertraining folgen, haben somit Auswirkungen auf die körperliche, geistige und somit auch berufliche Leistungsfähigkeit.

4.3 Kraftmessungen

Muskuläre Dysbalancen und einseitige körperliche Belastungen am Arbeitsplatz sind häufig Ursache von Rückenbeschwerden. Da Erkrankungen des Bewegungsapparates die häufigsten Arbeitsunfähigkeitstage verursachen und unsere Wirbelsäule täglichen Dauerbelastungen ausgesetzt ist, lohnt es sich, den Zustand der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur zu ermitteln.

In einer 1:1-Testung werden mögliche Dysbalancen und Funktionseinschränkungen erkannt. Um diese zu beheben, geben wir individuelle Trainingsempfehlungen oder bieten interne Rumpfttrainingskurse an.

4.4 Koordinationstests

Gute koordinative Fähigkeiten ermöglichen ein besseres Zusammenspiel einer Vielzahl körperlicher Prozesse, die über die verschiedenen Rezeptoren an das System übermittelt werden. Die Bedeutung einer guten Bewegungskoordination wird ersichtlich, wenn Sie Alltagsbelastungen besser bewältigen und Verletzungen des Bewegungsapparates vorbeugen wollen, im Alter länger unabhängig bleiben sowie ihr Gehirn fit halten wollen.

Wir analysieren Ihre „drei S“:

- Stabilität
- Sensomotorik und
- Symmetrie

Im Vergleich mit den statistischen Referenzwerten beurteilen wir Ihre Koordinationsfähigkeit und erstellen Ihnen ein individuelles Trainingsprogramm.



4.5 Körperzusammensetzungsanalyse

Mithilfe der Bioelektrischen Impedanzanalyse messen wir den Gesundheitszustand auf zellulärer Ebene. Somit lässt sich stoffwechselaktives Gewebe, wie z. B. die Muskulatur, von gesundheitsbelastendem Gewebe unterscheiden. Daneben lassen sich auch Knochenmasse, Wassergehalt, Stoffwechselalter und das viszerale Körperfett, welches in engem Zusammenhang mit Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen steht, bestimmen.

Aufgrund der gemessenen Werte ist es möglich, ein Bewusstsein für Ihre Gesundheit zu schaffen und dieses zu optimieren sowie individuelle Trainings- und Ernährungsempfehlungen zu erstellen.

4.6 Stressanalysen

Über die Messung der Herzratenvariabilität lässt sich Ihr momentanes Stressprofil erheben und grafisch darstellen. Ein gesunder Organismus passt die Herzschlagrate (den Abstand zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen) beständig den momentanen Erfordernissen an. Zu hohe körperliche und psychische Belastungen spiegeln sich hier unmittelbar wider.

Gerne beraten wir Sie, wie Sie Stress in Ihrem Arbeitsalltag reduzieren können oder finden gemeinsam den für Sie passenden Entspannungskurs.



5 Kurse

Angeleitet durch unsere erfahrenen und bestens ausgebildeten Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten bieten wir Ihnen für mehr Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz ein vielfältiges Kursangebot.

Sie verfügen in Ihrem Unternehmen nicht über ausreichend Platz gesundheitsförderliche Kursangebote zu schaffen? Wir bieten Ihnen die Lösung in unserem Gruppenraum auf einer Fläche von knapp 170 m².



Überblick über unser Kursangebot:

- Rückenschule und RückenFit
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Entspannt durchatmen
- Achtsamkeitstraining
- Qi Gong
- Yoga
- Faszientraining
- Mobility Training
- Aktive Pause am Arbeitsplatz

Unsere Kurse sind z. T. nach dem Präventionsparagrafen (§20 SGB V) zertifiziert und können von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Je nach Kurs finden 6-10 Einheiten zu 30-60 Minuten statt.



6 Workshops und Vorträge

6.1 Ergonomie am Arbeitsplatz

Zahlreiche organisatorische und individuelle Einflussfaktoren stehen bei der Entstehung bzw. Verhinderung von körperlichen Problemen am Arbeitsplatz miteinander in Wechselwirkung. Bewegungsmangel, Überlastung und Fehlhaltungen am Arbeitsplatz können zu Schädigungen des Muskel-Skelettsystems führen und münden letztendlich in erhöhte Kosten für Arbeitsunfähigkeitstage.

Wir beraten Sie vor Ort zu einer ergonomischeren Arbeitsplatzgestaltung und der Umsetzung ausgleichender körperlicher Bewegungen.

6.2 Sitzen ist das neue Rauchen

Das ständige Sitzen im Privaten und am Arbeitsplatz birgt ein ähnlich hohes Risiko wie das häufige Heben schwerer Lasten. Zudem trägt es zu einem höheren Risiko für Volkskrankheiten und muskuloskelettalen Beschwerden bei.

Gemeinsam erarbeiten wir Themen zur Bedeutung von Bewegung für Körper und Geist, die Entstehung von Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden und welche Faktoren zu einer stabilen Wirbelsäule beitragen sowie welche Rolle die Gesäßmuskulatur in diesem Zusammenhang spielt.

6.3 Rückensprechstunde

Eine professionelle Rückensprechstunde hat zum Ziel, Menschen im Rahmen Ihrer Lebenssituation bei Rückenschmerzen oder zur Vorbeugung von Beschwerden zu unterstützen.

In einem individualisierten Beratungsgespräch durch einen Sportwissenschaftler sensibilisieren wir Sie zum Thema Rückengesundheit und zeigen individuelle Lösungsmöglichkeiten für einen optimalen und langfristigen Genesungsverlauf auf.



6.4 Stressmanagement

In einem Workshop vor Ort erhalten Sie Tipps und Anregungen und lernen Strategien zur Umsetzung Ihres ganz persönlichen Stressmanagements.

Behandlungen (Mobile Massagen)

Gerne unterstützen wir Sie auch bei dem Vorhaben Ihren Mitarbeitern durch mobile Massagen eine Möglichkeit der Entlastung und Entspannung zu bieten.



Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann vereinbaren Sie einen unverbindlichen Gesprächstermin mit uns und wir finden die passende Lösung für Ihr Unternehmen.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Ihr BGM-Team des MAIN•BG MED Rehazentrums



Ihr Ansprechpartner
Pascal Gnoyke

MAIN•BG MED Rehazentrum GmbH
Friedberger Landstraße 532
60389 Frankfurt am Main
Telefon: 069 475 7514
Email: bgm@main-bgmed.de

