

# Leistungsverzeichnis 2018

Gesundheit bewegt Ihr Unternehmen.



**Betriebliche Gesundheitsförderung**  
EU-zertifizierte Qualität

<b>1 ANALYSEPHASE</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Bestandsaufnahme und Strukturaufbau</b>	<b>6</b>
1.1.1 Bedarfserhebung und bestehende Maßnahmen.....	6
1.1.2 Fragebogen zur Mitarbeitergesundheit .....	6
<b>1.2 Gesundheitsstationen mit individueller Beratung (Einzelbausteine)</b>	<b>6</b>
1.2.1 Back-Check - Rückenscreening .....	6
1.2.2 Stress-Check – CardioScan .....	6
1.2.3 Risikoprofil Herz-Kreislauf .....	6
1.2.4 Balance-Check – Koordinationstest .....	6
1.2.5 Fat-Check – Körperfettanalyse durch Infrarot.....	6
1.2.6 Ernährungs – Check .....	6
1.2.7 Muskeltonusmessung – BioFeedback .....	7
1.2.8 Laufbandanalyse – Walking-Check .....	7
1.2.9 MediMouse - Wirbelsäulenscreening .....	7
1.2.10 ErgoMouse - Sitzhaltungsanalyse .....	7
1.2.11 MobeeFit - Beweglichkeitsmessung.....	7
1.2.12 StressPilot.....	7
1.2.13 Pixformance – Digitaler Personal Trainer* .....	7
1.2.14 Icaros – Virtual Reality Training* .....	7
1.2.15 SisyFox.....	8
1.2.16 Firmengesundheitsprofil .....	8
<b>1.3 Gesundheitstage MediDays</b>	<b>8</b>
1.3.1 Gesundheitstag – MediDay klein .....	8
1.3.2 Gesundheitstag – MediDay groß .....	8
1.3.3 Gesundheitstag – MediDay premium .....	8

<b>2 PLANUNGS- UND INTERVENTIONSPHASE</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Vorbeugung und Reduzierung arbeitsbedingter Belastungen und des Bewegungsapparates</b>	<b>8</b>
2.1.1 Muskeltonusmessung - Biofeedback .....	8
2.1.2 MediMouse - Wirbelsäulenscreening .....	8
2.1.3 ErgoMouse - Sitzhaltungsanalyse .....	9
2.1.4 MobeeFit - Beweglichkeitsmessung .....	9
2.1.5 ErgoCoaching.....	9
2.1.6 Aktive Bewegungspause.....	9
2.1.7 FaszienAktiv.....	9
2.1.8 Mobile Massagen.....	9
2.1.9 Präventionskurse .....	9
2.1.10 Online-Präventionskurs.....	9
<b>2.2 Stressbewältigung und Ressourcenstärkung</b>	<b>9</b>
2.2.1 StressBlitz.....	9
2.2.2 StressCoaching.....	10
2.2.3 RelaxCoaching .....	10
2.2.4 Stressbewältigungsseminar.....	10
2.2.5 StressPilot.....	10
2.2.6 Online Präventionskurs – Stressfrei .....	10
2.2.7 Soforthilfe bei Stress – Expertenrat am Telefon.....	10
<b>2.3 Gesundheitsgerechte Ernährung im Arbeitsalltag</b>	<b>10</b>
2.3.1 Ernährungsberatung - Kantinenaktion .....	10
2.3.2 KantinenCheck – Scoring Modell .....	10
2.3.3 FoodAktiv .....	11
2.3.4 Online Präventionskurs – Leichter Abnehmen .....	11
<b>2.4 Verhaltensbezogene Suchtprävention im Betrieb</b>	<b>11</b>
2.4.1 Seminar – Nichtraucher in 5 Stunden .....	11

2.4.2 Online Präventionskurs - Rauchfrei .....	11
<b>2.5 Übergreifende Handlungsansätze</b>	<b>11</b>
2.5.1 Medizinischer Check-Up.....	11
2.5.2 Gesundheitsthematische Vorträge für Mitarbeiter .....	11
2.5.3 Seminare „Gesunde Führung“ und „Belastungssignale erkennen“ .....	11
2.5.4 TheCUBE „spielend.Leicht.Gesund“ 30-tägige Würfelaktion.....	11
<b>3 EVALUATION &amp; REPORTING</b>	<b>12</b>
<b>3.1 Berichtswesen und Controlling</b>	<b>12</b>
<b>4 NACHHALTIGKEITSMÄßNAHMEN</b>	<b>12</b>
<b>4.1 Projektbegleitung</b>	<b>12</b>
<b>4.2 Komplettprogramm – Aufbau eines systematischen BGM</b>	<b>12</b>
<b>4.3 Multiplikatorenschulung zu Gesundheitslotsen</b>	<b>12</b>
<b>5 Events &amp; Gamification</b>	<b>12</b>
<b>5.1 Pixformance – Digitaler Personal Trainer*</b>	<b>12</b>
<b>5.2 Icaros – Virtual Reality Training*</b>	<b>12</b>
<b>5.3 SisyFox</b>	<b>13</b>
<b>5.4 Menschenkicker</b>	<b>13</b>
<b>5.5 Reaktionswand</b>	<b>13</b>



## LEISTUNGSÜBERSICHT KURZFORMAT

<b>LEISTUNG UND UMFANG</b>	
<b>1 ANALYSEPHASE</b>	
<b>1.1 BESTANDSAUFNAHME UND STRUKTURAUFBAU</b>	
1.1.1 BEDARFSERHEBUNG UND BESTEHENDE MAßNAHMEN	
Erstellung von Kommunikationskonzepten, Präsentationen im Unternehmen, Unterstützung bei der Organisation und Administration	
1.1.2 FRAGEBOGEN ZUR MITARBEITERGESUNDHEIT	
Bereitstellung der Fragebögen, Erfassung der ausgefüllten Fragebögen, Analyse und Auswertung der Daten, Erstellung eines Ergebnisberichts	
<b>1.2 GESUNDHEITSSTATIONEN MIT INDIVIDUELLER BERATUNG (EINZELBAUSTEINE)</b>	
1.2.1 BACK-CHECK - RÜCKENSREENING	
Analyse muskulärer Ursachen von Rückenbeschwerden Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 28 Probanden/Tag	
1.2.2 STRESS-CHECK – CARDIOSCAN	
Ruhe-Herzportrait zur Darstellung der Funktion des vegetativen Nervensystems Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 28 Probanden/Tag	
1.2.3 RISIKOPROFIL HERZ-KREISLAUF	
Messung von Blutzucker, Cholesterin und Blutdruck, Bestimmung des Risikoprofils Aktionstag (8 Std.) mit 1 medizinischer Mitarbeiter, max. Kapazität: 43 Probanden/Tag	
1.2.4 BALANCE-CHECK – KOORDINATIONSTEST	
Analyse der Koordinationsfähigkeit Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 43 Probanden/ Tag	
1.2.5 FAT-CHECK – KÖRPERFETTANALYSE DURCH INFRAROT	
Analyse der Körperzusammensetzung über Infrarot-Messverfahren Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 43 Probanden/Tag	
1.2.6 ERNÄHRUNGS – CHECK	
Computerunterstützte Beratung sowie themenspezifische Einzelberatungsgespräch Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 28 Probanden/Tag	

<b>LEISTUNG UND UMFANG</b>	
<p><b>1.2.7 MUSKELTONUSMESSUNG – BIOFEEDBACK</b></p> <p>Messung der Muskelspannung im Schulter-Nacken-Bereich mittels EMG  Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 28 Probanden/Tag</p>	
<p><b>1.2.8 LAUFBANDANALYSE – WALKING-CHECK</b></p> <p>Laufbandtest zur Ermittlung der körperlichen Ausdauerleistungsfähigkeit  Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 28-35 Probanden/Tag</p>	
<p><b>1.2.9 MEDI MOUSE - WIRBELSÄULENSCREENING</b></p> <p>Darstellung und strahlenfreie Untersuchung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule  Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 21 Probanden/Tag</p>	
<p><b>1.2.10 ERGOMOUSE - SITZHALTUNGSANALYSE</b></p> <p>Sitzhaltungsanalyse durch Vermessung der Wirbelsäule in unterschiedlichen Sitzpositionen auf speziel-  lem Messstuhl  Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 28 Probanden/Tag</p>	
<p><b>1.2.11 MOBEEFIT - BEWEGLICHKEITSMESSUNG</b></p> <p>Erfassung der Beweglichkeit im Bereich der Schulter-Nacken-Muskulatur durch innovatives Messver-  fahren  Aktionstag (8Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 21-28 Probanden/Tag</p>	
<p><b>1.2.12 STRESSPILOT</b></p> <p>Messung der Regulations- und Regenerationsfähigkeit der Testpersonen mittels Herzratenvariabili-  tätsmessung. Atemtraining mit BioFeedback zur Verbesserung der Herz-Stress-Belastung  Aktionstag (8Std.) mit 1 Coach, Max. Kapazität: 28 Probanden/Tag</p>	
<p><b>1.2.13 PIXFORMANCE – DIGITALER PERSONAL TRAINER*</b></p> <p>Erfassung der optischen Bewegung durch einen Smart Trainer und simultane Korrekturhinweise. Ei-  genständiges Training mit Selbstreflexion  Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 43 Probanden/Tag</p> <p>*Nur in Kombination mit weiteren Stationen buchbar!</p>	
<p><b>1.2.14 ICAROS – VIRTUAL REALITY TRAINING*</b></p> <p>Koordinations-, Haltungskontrolle- und Core-Training durch Virtual Reality Training auf dem Icaros.  Stärkung der Rumpfmuskulatur  Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 43 Probanden/ Tag</p> <p>*Nur in Kombination mit weiteren Stationen buchbar!</p>	

<b>LEISTUNG UND UMFANG</b>	
1.2.15 SISYFOX	
Multidimensionales Spiel zur Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur, Förderung verschiedener motorischer Fähigkeiten, Training der Bewegungsabläufe Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 43 Probanden/ Tag	
1.2.16 FIRMENGESUNDHEITSPROFIL	
Analyse auf Basis anonymisierter Messdaten, Präsentation der Ergebnisse, Statistische Auswertung der Testgruppe, ausführlicher Bericht mit bedarfsgerechten Empfehlungen	
<b>1.3 GESUNDHEITSTAGE MEDIADAYS</b>	
1.3.1 GESUNDHEITSTAG – MEDIADAY KLEIN	
Im Paket: Back-Check, Stress-Check, Risikoprofil, Fragebögen, Firmengesundheitsprofil Aktionstag (8 Std.) mit 3 Coaches	
1.3.2 GESUNDHEITSTAG – MEDIADAY GROß	
Im Paket: Back-Check, Stress-Check, Risikoprofil, Infrarot-Körperfettanalyse, Ernährungs-Check, Fragebögen, Firmengesundheitsprofil Aktionstag (8 Std.) mit 5 Coaches	
1.3.3 GESUNDHEITSTAG – MEDIADAY PREMIUM	
Im Paket: Back-Check, Stress-Check, Risikoprofil, Balance-Check, Infrarot-Körperfettanalyse, Walking-Check, Ernährungs-Check, Fragebögen, Firmengesundheitsprofil Aktionstag (8 Std.) mit 7 Coaches	
<b>2 PLANUNGS- UND INTERVENTIONSPHASE</b>	
<b>2.1 VORBEUGUNG UND REDUZIERUNG ARBEITSBEDINGTER BELASTUNGEN UND DES BEWEGUNGSAPPARATES</b>	
2.1.1 MUSKELTONUSMESSUNG - BIOFEEDBACK	
Messung der Muskelspannung im Schulter-Nacken-Bereich direkt am Arbeitsplatz Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. 28 Mitarbeiter/Tag inkl. Verbrauchsmaterialien	
2.1.2 MEDI MOUSE - WIRBELSÄULENSCREENING	
Darstellung und strahlenfreie Untersuchung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 21-28 Probanden/Tag	



<b>LEISTUNG UND UMFANG</b>	
<b>2.1.3 ERGOMOUSE - SITZHALTUNGSANALYSE</b> Sitzhaltungsanalyse durch Vermessung der Wirbelsäule in unterschiedlichen Sitzpositionen auf speziellem Messstuhl / Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 28 Probanden/Tag	
<b>2.1.4 MOBEEFIT - BEWEGLICHKEITSMESSUNG</b> Erfassung der Beweglichkeit im Bereich der Schulter-Nacken-Muskulatur durch innovatives Messverfahren. Aktionstag (8Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 21-28 Probanden/Tag	
<b>2.1.5 ERGOCOACHING</b> Arbeitsplatzvisite, Ergonomie-Training, Reisekosten inklusive Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 28 Teilnehmer/Tag	
<b>2.1.6 AKTIVE BEWEGUNGSPAUSE</b> Arbeitsplatzvisite, Aktionstag mit Bewegungsübungen vor Ort (z.B. im Büro) Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 56 Büroeinheiten/Tag	
<b>2.1.7 FASZIENAKTIV</b> Beratung und praktische Demonstration diverser Übungen zur Lockerung der Faszien durch einen qualifizierten Coach. Jeder Mitarbeiter erhält einen eigenen Faszien-Ball und ein Handout mit Übungen für zwischendurch. 10-12 min individuelles Coaching pro Büroeinheit. Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 43 Büroeinheiten/Tag	
<b>2.1.8 MOBILE MASSAGEN</b> Rücken-, Schulter- und Nacken-Massagen Entspannungsmassagen (7-10 Min) nach individueller Terminvereinbarung – Einsatz der Fachkraft für 6 Stunden 1 Massagestuhl wird gestellt, max. Kapazität: 36 Massagen	
<b>2.1.9 PRÄVENTIONSKURSE</b> RückenFit, CardioFit, Pilates, Entspannung, Stressintervention, uvm.	
<b>2.1.10 ONLINE-PRÄVENTIONSKURS</b> Zeit- und ortsunabhängiges Angebot, z.B. Gesunder Rücken	
<b>2.2 STRESSBEWÄLTIGUNG UND RESSOURCENSTÄRKUNG</b>	
<b>2.2.1 STRESSBLITZ</b> Einführung zum Thema Stress am Arbeitsplatz, Entwicklung einer individuellen „Erste-Hilfe-Strategie“ für Stresssituationen Aktionstag (7 Std.) mit 1 Coach max. 28 Büros/Tag	

<b>LEISTUNG UND UMFANG</b>	
<b>2.2.2 STRESSCOACHING</b> Einzelgespräche zur individuellen Analyse und Diagnose des aktuellen Stressverhaltens Aktionstag (6-7 Std.)	
<b>2.2.3 RELAXCOACHING</b> Kurzcoaching zur Bestimmung des Stresstyps und zur Vermittlung von individuellen Entspannungstechniken. Aktionstag (7Std.) mit 1 Psychologischen Fachkraft, max. Kapazität: 28 Büroeinheiten/Tag	
<b>2.2.4 STRESSBEWÄLTIGUNGSSEMINAR</b> Vermittlung von Stresskompetenz durch die 5-Finger-Methode 2-mal 4-stündige Seminare, max. 15 Teilnehmer	
<b>2.2.5 STRESSPILOT</b> Messung der Regulations- und Regenerationsfähigkeit der Testpersonen mittels Herzratenvariabilitätsmessung. Atemtraining mit BioFeedback zur Verbesserung der Herz-Stress-Belastung Aktionstag mit 1 Coach, max. 28 Testungen/Tag	
<b>2.2.6 ONLINE PRÄVENTIONSKURS – STRESSFREI</b> Zeit- und ortsunabhängiges Angebot, Qualitätssicherung durch Zertifizierung, Wertvolle Tipps rund um das Thema Stressfrei	
<b>2.2.7 SOFORTHILFE BEI STRESS – EXPERTENRAT AM TELEFON</b> Externe telefonische Beratung für Mitarbeiter & Führungskräfte – auch von zu Hause. Kurzfristige telefonisch Intervention und umfassende Unterstützung bei verschiedenen Belastungs- und Stresssituationen Täglich von 8 bis 22 Uhr verfügbar, Medizinische Fachkraft	
<b>2.3 GESUNDHEITSGERECHTE ERNÄHRUNG IM ARBEITSALLTAG</b>	
<b>2.3.1 ERNÄHRUNGSBERATUNG - KANTINENAKTION</b> Themenbeispiele: „Ihr Kalorienkonto - Alles im grünen Bereich?“ „Gesunde Zwischenmahlzeiten“ „Herzgesunde Ernährung“ Aktionstag (max. 6 Std.) mit 1 Coach, ca. 10 Min. pro Person, max. 36 Beratungen/Tag	
<b>2.3.2 KANTINENCHECK – SCORING MODELL</b> Überprüfung des Betriebsrestaurants auf ernährungsphysiologische Standards	

<b>LEISTUNG UND UMFANG</b>	
2.3.3 FOODAKTIV	
Sensibilisierung und Motivation der Mitarbeiter am Arbeitsplatz zum Thema „gesunde Ernährung“. Beispielhafte Themen: Brainfood, Ernährung im Büroalltag. Aktionstag (8 Std.) mit 1 Ernährungswissenschaftler, max. Kapazität: 28 Büroeinheiten/Tag	
2.3.4 ONLINE PRÄVENTIONSKURS – LEICHTER ABNEHMEN	
Zeit- und ortsunabhängiges Angebot, Qualitätssicherung durch Zertifizierung, wertvolle Tipps rund um das Thema Leichter Abnehmen	
<b>2.4 VERHALTENSBEZOGENE SUCHTPRÄVENTION IM BETRIEB</b>	
2.4.1 SEMINAR – NICHTRAUCHER IN 5 STUNDEN	
Seminar rund um das Thema Rauchen, der erste Schritt in eine rauchfreie Zukunft Dauer: 5 Std.	
2.4.2 ONLINE PRÄVENTIONSKURS - RAUCHFREI	
Zeit- und ortsunabhängiges Angebot, Informationen rund um das Thema Rauchfrei	
<b>2.5 ÜBERGREIFENDE HANDLUNGSANSÄTZE</b>	
2.5.1 MEDIZINISCHER CHECK-UP	
Mobiler Gesundheitscheck zur persönlichen Gesundheits- und Risikosituation, anonymisiertes umfassende Gesundheitsberichterstattung, individuelle Handlungsempfehlungen Standard: 1 Std., Kapazität: max. 15 Probanden/ Tag Basis Plus: 2 Std., Kapazität: max. 22 Probanden/ Tag	
2.5.2 GESUNDHEITSTHEMATISCHE VORTRÄGE FÜR MITARBEITER	
z.B. Fit und gesund im Alltag, Rückenfitness, Work-Life-Balance, Betriebliches Gesundheitsmanagement Vortrag (1 x 90 Min.) mit 1 Referenten, keine max. Kapazität	
2.5.3 SEMINARE „GESUNDE FÜHRUNG“ UND „BELASTUNGSSIGNALE ERKENNEN“	
Seminar (4-6 Std.) mit 1 Seminarleiter, max. Kapazität: 20 TN/Tag oder als Tagesseminar	
2.5.4 THECUBE „SPIELEND.LEICHT.GESUND“ 30-TÄGIGE WÜRFELAKTION	
Antistresswürfel + App: Übungen und Informationen zu Bewegung, Entspannung, Ernährung, Rücken, Gehirnjogging	

<b>LEISTUNG UND UMFANG</b>	
<b>3 EVALUATION &amp; REPORTING</b>	
<b>3.1 BERICHTSWESEN UND CONTROLLING</b>	
<b>4 NACHHALTIGKEITSMABNAHMEN</b>	
<b>4.1 PROJEKTBEGLEITUNG</b> Aufbau und Weiterentwicklung von Strukturen und Maßnahmen in Ihrem BGM. Erstellung individueller Konzepte und Lösungen für die Prozessschritte: Analyse, Intervention, Evaluation, Nachhaltigkeit.	
<b>4.2 KOMPLETTPROGRAMM – AUFBAU EINES SYSTEMATISCHEN BGM</b> Das Komplettdprogramm über drei Jahre bietet Ihnen den Einstieg in ein systematisches und bedarfsge- rechtes betriebliches Gesundheitsmanagement mit fachlicher Begleitung von MediExpert.	
<b>4.3 MULTIPLIKATORENSCHULUNG ZU GESUNDHEITSLOTSEN</b> Schulung von Mitarbeitern oder Führungskräften zu internen Multiplikatoren in Ihrem Unternehmen. Halbtägiges oder ganztägiges Seminar Kapazität: max. 15 Teilnehmer pro Seminar	
<b>5 EVENTS &amp; GAMIFICATION</b>	
<b>5.1 PIXFORMANCE – DIGITALER PERSONAL TRAINER*</b> Erfassung der optischen Bewegung durch einen Smart Trainer und simultane Korrekturhinweise. Ei- genständiges Training mit Selbstreflexion. Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 43 Probanden/ Tag  *Nur in Kombination mit weiteren Stationen buchbar!	
<b>5.2 ICAROS – VIRTUAL REALITY TRAINING*</b> Koordinations-, Haltungskontrolle- und Core-Training durch Virtual Reality Training auf dem Icaros. Stärkung der Rumpfmuskulatur Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 43 Probanden/ Tag  *Nur in Kombination mit weiteren Stationen buchbar!	

<b>LEISTUNG UND UMFANG</b>	
<p><b>5.3 SISYFOX</b></p> <p>Multidimensionales Spiel zur Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur, Förderung verschiedener motorischer Fähigkeiten, Training der Bewegungsabläufe  Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach, max. Kapazität: 43 Probanden/ Tag</p>	
<p><b>5.4 MENSCHENKICKER</b></p> <p>Großer Event- und Spielcharakter, Mitarbeiter werden zu Spielfiguren</p>	
<p><b>5.5 REAKTIONSWAND</b></p> <p>Schulung und Förderung der Koordinations-, Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Challenge zu zweit. Kapazität: max. 43 Termine pro Tag</p>	