

Ihr Gesundheitstag als Baukasten

Stellen Sie sich Ihren Gesundheitstag aus erprobten Modulen zusammen – passgenau für Ihr Unternehmen, Ihre Räume und Ihre Mitarbeitenden. Jedes Modul gibt es in bis zu drei Längen, vom kurzen Stand-Erlebnis bis zum vertieften Workshop.

MODUL- LÄNGEN



Kompakt · 10–20 Min · ideal
am Stand



Standard · 30–45 Min ·
Workshop & Vortrag



Intensiv · 60–90 Min · mit
Vertiefung

01 Ernährung & Genuss

Wissen, das schmeckt – ohne Verbote

Was ist gesunde Ernährung?

Vortrag: Was der Körper wirklich braucht

Essen vs. Ernährung

Frieden schließen mit dem Thema Essen

Lebensmittel mit allen Sinnen

Sinnesparcours mit Quiz

Zuckerwürfeltest

Schätzspiel: versteckter Zucker

Das Tellerprinzip

Ausgewogen essen ohne Kalorienzählen

Schokoladentraumreise

Genussübung als Stress-Auszeit

Essen im Schichtdienst

Workshop für Produktion & Logistik

Durchgeführt von qualifizierten Ernährungsfachkräften

02 Bewegung & aktive Gesundheit

Aktiv werden – ohne Quälerei

Bürofit

Bewegungspausen direkt am Arbeitsplatz

Wie viel Bewegung ist richtig?

Vortrag: Grundlagen ohne Zeigefinger

Rückenfit

Übungseinheit für Rücken & Rumpf

Wie finde ich meinen Sport?

Workshop: Passung statt Disziplin

Yoga & Ganzkörpertraining

Schnuppereinheit für jedes Niveau

Für alle Fitnesslevel – keine Vorerfahrung nötig

03 Stressmanagement & Ressourcen

Stress verstehen – Kraft zurückgewinnen

Grundlagen der Stressregulation

Stress verstehen und steuern lernen

Stress-Methoden-Koffer

Teamorganisation & Kommunikation

Die Stressampel

Eigene Stressmuster erkennen

Aktive Auszeit

AT, PMR & Meditation im Praxistest

Balance & Resilienz

Hürden erkennen, Widerstandskraft stärken

Grenzen setzen & Kommunikation

Wertschätzend Nein sagen lernen

Körpersignale-Selbsttest

Frühwarnzeichen für Stress erkennen

Mit erprobten Übungen zum direkten Mitnehmen

Alle Module orientieren sich an den Handlungsfeldern des GKV-Leitfadens Prävention.

So kann Ihr Gesundheitstag aussehen

Drei bewährte Formate als Startpunkt – gemeinsam passen wir Themen, Zeiten und Umfang an Ihr Unternehmen an.

Die Gesundheitsinsel

STANDFORMAT · CA. 4
STUNDEN · FORTLAUFEND

- Ideal bei Schichtbetrieb: Mitarbeitende kommen spontan vorbei
- Sinnesparcours, Zuckerwürfeltest & Tellerprinzip
- Körpersignale-Selbsttest mit Kurzgespräch
- Stündliche Schokoladentraumreise
- Bürofit-Mitmachpausen zweimal am Tag

Bewährt u. a. bei einem Logistikstandort mit Schichtbetrieb

Der Stresskompetenz-Tag

WORKSHOP-TAG · CA. 3
STUNDEN · FESTE GRUPPE

- Grundlagen der Stressregulation
- Stressampel: eigene Muster erkennen
- Entspannungsmethoden im Praxistest
- Methoden-Koffer für Team & Kommunikation
- Balance & Resilienz mit persönlichem Mini-Plan

Ideal für Teams von 8–20 Personen

Der Rundum-Tag

ALLE DREI SÄULEN · CA. 5
STUNDEN · IM WECHSEL

- Vormittag: Ernährung – Vortrag, Sinnesparcours & Genussübung
- Nachmittag: Bewegungsvortrag & aktive Bürofit-Pause
- Stressgrundlagen & Entspannung zum Ausklang
- Abschlussrunde mit Transferimpulsen

Der Klassiker: Kopf und Körper im Wechsel

So läuft die Zusammenarbeit

Wir begleiten Sie vor, während und nach Ihrem Gesundheitstag – im engen Austausch.

1

Vorgespräch

Wir klären Ziele, Zielgruppe und Räumlichkeiten – und stellen gemeinsam Ihre Module zusammen. Sie erhalten ein Ankündigungspaket für Ihre Mitarbeitenden.

2

Gesundheitstag

Unsere qualifizierten Fachkräfte führen durch den Tag – interaktiv, praxisnah und auf Augenhöhe. Eine feste Ansprechperson bleibt durchgehend für Sie erreichbar.

3

Auswertung

Standardisiertes Teilnehmenden-Feedback, Ergebnisbericht und Empfehlungen für nachhaltige Folgeformate – von Mini-Workshops bis zum Multiplikatoren-Programm.

„Nicht vorgeben, sondern befähigen: Wir helfen Ihren Mitarbeitenden, ihre eigene Balance aus Vernunft und Lebensgenuss zu finden.“

**Lassen Sie uns Ihren
Gesundheitstag zusammenstellen.**

BGF & Gesundheitstage · mirajaschinger@verumvita.de

Allgemein & Ernährungstherapie · info@verumvita.de