

# ***Gesundheitstage***



***Wir stärken die Gesundheit  
Ihrer Mitarbeiter!***

**soma.consult**

Unternehmensberatung

# *Der Gesundheitstag – Unser Ziel ist die Stärkung der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*



Gesundheitsbewusstsein

Eigenverantwortung

Gesundheitsverhalten

*Individuell auf die Wünsche Ihres Unternehmens zugeschnitten*

**soma.consult**

Unternehmensberatung

# *Individualität macht Sinn*

Zugeschnittene Programme wecken das Interesse aller Mitarbeiter. Deshalb sollten Themen und Ziele eines Gesundheitstages immer auf Ihr Unternehmen abgestimmt sein.



***Wir beraten Sie bei der richtigen Auswahl für Ihr Unternehmen!***

**soma.consult**

Unternehmensberatung

# Der Gesundheitstag ...

In unserem Gesundheitstag-Angebot finden Sie abwechslungsreiche und umfangreiche Ideen:

- **Gesundheitsuntersuchungen**
- **Impulsvorträge**
- **Gesundheitsaktionen**
- **Gesundheitstag Specials**



Wir **beraten**, **planen** und **setzen** den Gesundheitstag mit Ihnen **gemeinsam** um. Erleben Sie einen spannenden Tag rund um das Thema Gesundheit in Ihrem eigenen Firmengebäude.

# Gesundheitsuntersuchungen

*Unsere Gesundheitsexperten untersuchen Ihre Mitarbeiter, werten die Ergebnisse vor Ort aus und beraten sie bezüglich Ihres Gesundheitsverhaltens*

## Mögliche Untersuchungen:

- Analyse der Körperzusammensetzung
- Funktionsanalyse der Wirbelsäule mittels Back Check
- Blutdruck- und Pulsmessung
- Blutzuckermessungen
- Blutfettmessung



# Impulsvorträge

*In wenigen Minuten geben wir den Impuls für mehr Gesundheitsbewusstsein*

## Schwerpunktthemen:

- „Bewegung ist die beste Medizin“
- „Rückengesundheit bei der Arbeit“
- „Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz“
- „10 Minuten dem Stress entkommen“



# Gesundheitsaktionen

*Wir bringen gesundheitsförderliches Verhalten in den Arbeitsalltag*

## ***Mögliche Aktionen:***

- „Aktive Pause“
- „Autogenes Training“
- „PMR – Progressive Muskelrelaxation“
- „Faszientraining“

# Gesundheitstag Special - Ergonomieberatung

*Während eines Gesundheitstages kommen wir zu Ihren Mitarbeitern an den Arbeitsplatz und analysieren Arbeitsplätze, -bedingungen und -abläufe*

## ***Inhalt der Ergonomieberatung:***

- 1. Analyse der Arbeitsplätze, -bedingungen und –abläufe*
- 2. Analyse des Bewegungsverhaltens*
- 3. Bewegungstipps für die Mitarbeiter*





# Gesundheitstag Special – rücken.mobil



*Lernen Sie im Rahmen des Gesundheitstages unser rücken.mobil kennen und lassen Sie Ihre Mitarbeiter testen und trainieren!*

Individuelle Analyse der  
Wirbelsäule zu Beginn

Training der  
Tiefenmuskulatur

spezielles Trainingsgerät  
David Rehab 2100



**soma.consult**

Unternehmensberatung

# *Interesse?! Wir beraten Sie gerne!*

Sie möchten mehr über die einzelnen Angebote erfahren, dann melden Sie sich gerne bei uns.

## **Standort Gütersloh**

Telefon 05241-708931-0

## **Standort Berlin**

Telefon 030-700140294

E-Mail [info\[at\]soma-consult.com](mailto:info@soma-consult.com)

**soma.consult**

Unternehmensberatung