



akw-OLYMPIADE

Betriebliche Gesundheitsförderung in klein- und mittelständischen Unternehmen

Zeitraum der AKW-Firmenolympiade : 09. April bis einschließlich 07. Mai 2018

Übersicht der angebotenen Module

Die Module können unabhängig voneinander und in individueller Kombination gebucht werden.

Modul 1 Vitalitäts-Check durch die IKK Südwest

Die Gesundheitsberater der IKK Südwest gewinnen mit dem „cardioscan Checkpoint“ in kurzer Zeit wertvolle Informationen zur persönlichen Gesundheitssituation. Dieser Vitalitäts-Check liefert grundlegende Informationen über Vitalität, Fitness und Gesundheit für eine effektive Trainingskontrolle, mehr Motivation und messbare Erfolge. Auf Wunsch erfolgt für jeden Teilnehmer eine individuelle Trainingsempfehlung und es werden Tipps und Tricks für eine gesunde Lebensführung gegeben. Kostenlos, saarlandweit, krankenkassenübergreifend und unabhängig von der Mitarbeiterzahl. Die Vitalitäts-Check-Analyse wird vor Beginn sowie nach Beendigung der Olympiade durchgeführt (Terminvereinbarung erforderlich).

Modul 2 Leberfasten Hepa10d®

Ungesundes Essen mit zu vielen Kohlenhydraten macht träge und schwerfällig. Leber- und Stoffwechselerkrankungen wie beispielsweise Typ-2-Diabetes sind vorprogrammiert. Beim Leberfasten nimmt man den speziell für dieses Konzept entwickelten Hepafast-Drink zu sich und ernährt sich daneben von Rohkost und Gemüse: dadurch wird der Stoffwechsel optimiert, die Fettverbrennung gesteigert, Leber und Bauchspeicheldrüse entfettet und die Blutzuckerregulation normalisiert. Die Effekte für die Gesundheit sind nachhaltig und eine Gewichtsreduktion – falls gewünscht – gelingt damit viel leichter. Das Paket für 10 Tage kostet 119,-€/Person zzgl. MwSt. (zum akw-Aktionspreis).

Modul 3 Das gesunde Büro – Bio-Bürokiste

Die Lieferung einer Obst- und Gemüsebox pro Woche für die Mitarbeiter sorgt für positive Energie durch vitaminreiche Nahrung am Arbeitsplatz. Bevorzugt werden Früchte und Gemüse geliefert, die gerade Saison haben und regional angebaut werden. Die Bestückung der Bio-Bürokiste kann auf Wunsch individuell nach Ihren Bedürfnissen zusammengestellt werden und zur Unterstützung des Leberfastens beitragen. Die Bio-Bürokiste ist ab 7,50 € p.P. zzgl. MwSt. erhältlich.

Modul 4 Bewegung im Alltag – „olympischer Wettstreit“ der Unternehmen

Schon kontinuierliche und leichte Bewegung über den Tag verteilt bringt laut Studien eine deutliche Besserung des Allgemeinzustands. Jede Bewegung der Teilnehmer im Betrieb und außerhalb zählt! Mit dem Fitness-Armband „Activity Tracker Beurer AS 80“ können alle Bewegungsaktivitäten aufgezeichnet werden und auf der Gesundheitsplattform myBodyMed zur Auswertung erfasst werden. Der Datenschutz ist gewährleistet! Die Leistungen aller Teilnehmer eines Betriebes werden aufsummiert und durch die Anzahl der Personen geteilt. Sieger der Olympiade ist das Unternehmen mit dem höchsten Durchschnitt pro Teilnehmer. Das Fitness-Armband kann individuell im Fachhandel oder über Internet zum Preis vom ca. 30,- € erworben werden.