



Firmen Olympiade

06. - 31.05.2019



Jeder Schritt zählt

Bewegung im Alltag – ‚olympischer‘ Wettstreit der Unternehmen

Neben einer gesunden Ernährung spielen Bewegung im Alltag sowie auch sportliche Aktivitäten für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit eine entscheidende Kontrolle.

Jeder Schritt zählt... im Aktionszeitraum vom 06.-31. Mai 2019.

Wir wollen Sie zu mehr Bewegung im beruflichen und privaten Alltag motivieren. Dabei zählt jeder Schritt eines jeden einzelnen Mitarbeiters. Gewonnen hat das Unternehmen, dessen Mitarbeiter im Durchschnitt die meisten Schritte erzielt haben.

Sie können Ihre Leistung mit allen Schrittzählern erfassen und die Daten in ‚Health‘ (Apple) oder ‚google fit‘ einspielen. Auch die Tracker der Firma Beurer (AS 80) aus den Vorjahren können wiederverwendet werden. Zur Integration Ihres Schrittzählers benötigen Sie lediglich die App „myBodymed Sync“, welche Sie ab dem 1. Mai kostenlos aus dem Apple Store oder Google Play downloaden können.

Machen Sie mit und bringen Sie sich und Ihr Unternehmen in Schwung!

Hinweis: Zur Teilnahme ist neben der Anmeldung eine unterschriebene Datenschutzerklärung jeder/s Teilnehmerin/Teilnehmers sowie die Registrierung im Gesundheitsportal myBodymed notwendig. Darüber hinaus bedarf es zur Übertragung der ‚gesammelten Schritte‘ in myBodymed der kostenlosen App myBodymed Sync, die für Android- und Apple-Geräte ab 01.05.2019 verfügbar sein wird. In myBodymed erfolgt dann die Auswertung der durchschnittlich pro teilnehmenden Unternehmen gesammelten Schritte im Rahmen der AKW-Olympiade.

Ansprechpartner bei Bodymed: Tino Schulze
E-Mail: support@bodymed.com





Das Komplett-Paket kostet
119 € pro Person zuzüglich
Mehrwertsteuer
(zum AKW Aktionspreis).

Die Hepa10d Challenge.

Müde, matt, weniger leistungsfähig? Ein paar Pfunde zu viel? Hüftepeck und Bauchansatz werden mehr? Sie haben im Alltag wenig Zeit für eine gesunde Ernährung?

Dann ist die Hepa10d Challenge genau das Richtige für Sie!
Das Hepa10d Konzept macht das Bodymed Leberfasten für Menschen mit wenig Zeit leicht und effizient umsetzbar.

Erfahren Sie nach nur 10 Tagen einen spürbaren Erfolg!

Ihre Ansprechpartnerin:
Frau Melanie Teutsch
Telefon 06849 600243

m.teutschehepa10d.com

Vital Check

Durch die einzelnen Elemente wird ein Ist-Stand des gesundheitlichen Zustands der Mitarbeiter erhoben. Darauf aufbauend können Ernährungs- und Aktivitätsprogramme erstellt werden, die den Wunsch von Fitnessbegeisterten, Amateuren und Profis nach einer gesunden Lebensführung optimal erfüllen.

Im ausführlichen Einzelgespräch wird jeder Teilnehmer auf kritische Werte hingewiesen und erhält individuelle Verbesserungsvorschläge oder gezielte Empfehlungen für einen Arztbesuch.



| | |
|--|---|
|  <p>Herz & Stresscheck</p> <p>Zeichnet ein EKG-genaues dreidimensionales Herzporträt und bestimmt den individuellen Stress-Index. Mehr lesen...</p> |  <p>Stoffwechsel-Analyse</p> <p>Präzise Stoffwechselanalyse mit individuellem Stoffwechselprofil, inkl. Fett- und Kohlenhydratverbrennung. Mehr lesen...</p> |
|  <p>Blutdruck & Lebensstil</p> <p>Misst den Blutdruck, bewertet relevante Risikofaktoren und errechnet ein persönliches Vitalitätsprofil. Mehr lesen...</p> |  <p>Körperzusammensetzung</p> <p>Zeigt die Verteilung von Körperfett, fettfreier Masse, Körperwasser und Muskeln. Mehr lesen...</p> |
|  <p>Leistungs-Diagnostik</p> <p>Ermittelt auf Basis einer ergospirometrischen Messung die anaerobe Schwelle und optimale Belastungsbereiche. Mehr lesen...</p> |  <p>Wirbelsäulen-Analyse</p> <p>Der BackScan® vermisst die Wirbelsäule strahlentfrei und generiert übersichtliche grafische Darstellungen. Mehr lesen...</p> |



Wir freuen uns, jeweils eine Form von gesunder Pause an 4 Terminen für je 45 Minuten mit Ihnen durchzuführen. Alle Einheiten sind alltags- und arbeitsbezogen und finden in Arbeitskleidung statt.

Besondere Bekleidung ist nicht notwendig.

Ihre Ansprechpartnerin: Sarah Schulz
+49 (0) 152 / 02906923
schulz@lebensfreude-gesundheit.de

Die gesunde Pause in Ihrem Unternehmen

a. **Relax Pause**

Kurze Entspannungsübungen für den Arbeitsalltag, z.B. Atementspannung.

b. **Mobile Pause**

Ausgleichsübungen und Mobilisation.

c. **Faszien**

Faszienübungen mit verschiedenen Faszien-Kleingeräten.

d. **Brain Fit**

Übungen mit Kleingeräten wie Bällen zum Abschalten und zum Gehirntraining.

Das Modul wird unterstützt durch die Knappschaft und die IKK Südwest

A photograph showing the forearms and hands of several people in white dress shirts, stacked in a circle. The hands are positioned in a way that suggests a team huddle or a shared goal. A semi-transparent green rectangular box is overlaid in the center of the image, containing white text. The background is a plain, light-colored wall.

**Wir freuen uns auf
einen gesunden
Wettkampf!**