

## AOK-Angebote für Gesundheitstage in Firmen – ein Überblick

Screenings/Messungen		
Aktionsmodul	Kurzbeschreibung	Teilnehmer pro Std.
<b>Vorsorge-Screenings</b>		
Cardioscan	Messung der Herzstressbelastung; leitet EKG über Elektroden, die an beiden Handgelenken angelegt ab	4
CardioScan-Checkpoint	Umfassende Analysen des Herz-Kreislauf-Systems, Herzstress-belastung , Fitnesslevel, Bauchumfang, Fette, Zucker, Cholesterin...	4
MediMaus	Messung der Wirbelsäulenbeweglichkeit; Wirbelsäule wird mit spez. PC-Maus abgefahren in diversen Körperpositionen; mit Übungstipps	2 - 3
Back-Check	Messung der Maximalkraftfähigkeit von Rumpfmuskelgruppen mit Übungshinweisen	6
Fettmessung	Messung des Fettgehalts im Körper; Infrarot-Messgerät wird auf Oberarm gelegt	12
Vitamin D - Messung	Vitamin-D wird zu rund 90 Prozent in der Haut gebildet – jedoch nur unter dem Einfluss der Sonne. Neben der dokumentierten Rolle von Vitamin-D bei der Vermeidung von Osteoporose, wird das fettlösliche Vitamin auch im Zusammenhang mit dem Auftreten von Autoimmun- /Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen, sowie Depression diskutiert. Deshalb ist es überaus wichtig den Vitamin-D-Status zu bestimmen.	8
Knochendichte-Messung	Rund sieben Millionen Menschen in Deutschland sind an Knochenschwund erkrankt. Nur 10 bis 15 Prozent werden medizinisch ausreichend versorgt. Häufig erfolgt eine Erkennung zu spät. Vielfach wird die Krankheit erst bemerkt, wenn es bereits zu Frakturen gekommen ist.	6
Allergie-Testung	Dieser Allergy-Lateral-Assay-Test (Alfa) ist ein Schnelltest zur qualitativen Bestimmung von allergenspezifischen IgE-Werten. Getestet werden 3 Allergieguppen: Frühlingsblüher, Sommerpollen und eine Milbenmischung. Der Schnelltest soll für das mögliche Vorhandensein einer Allergie sensibilisieren.	3
Lungentest	Messung von Lungenvolumen und Lungenalter, Erfassung von COPD- Risiko besonders für Raucher (chron. Atemwegsverengung)	6
Sehtest	Bei einem <b>Sehtest</b> lässt sich nicht nur die Sehkraft des Teilnehmers in kurzer Zeit kontrollieren, auch eine Farbsinnprüfung ist mit dem Oculus-Gerät möglich. Sofern der Test Unregelmäßigkeiten offenbart, erhält der Teilnehmer eine Empfehlung zum Besuch eines Augenarztes oder Augenoptikers.	6
Hörtest	Um die Verschlechterung des Hörens schon im frühen Stadium erkennen zu können, ist es erforderlich, mit einem PCbasierten Audiometer den „ <b>Weber-Hörtest</b> “ durchzuführen sowie Pulston und Lärmempfindlichkeit zu messen.	6
Fuß-Scan	Durch einen Scan der Fußsohlen lassen sich Aussagen über die Körperhaltung, die damit verbundene Druckverteilung und das innere Gleichgewicht des jeweiligen Teilnehmers treffen.	8
Venenscan	Messung zur Früherkennung von Venenleiden mittels kabellosem Licht-Reflexions-Rheographie-System.	9
Gang- u. Bewegungsanalyse	Individuelle Auswertung des Gang- und Bewegungsmusters und Empfehlungen	6
Mobee Fit	Analyse der Beweglichkeit von Gelenkgruppen wie Halswirbel- oder Lendenwirbelsäule zur Früherkennung möglicher Einschränkungen	6
Diabetes-Info-Mobil	Diabetes Beratungsstelle im Kleinbus, FINDRISK Test, BZ, Blutdruck, BMI, HbA1c-Messung, Lipide	4
<b>Aktions-Module</b>		
Gesundheitsmobile	Gesundheitsbus-/Truck mit bis zu 4 Aktionsmodulen auf 20 qm Nutzfläche	div.
Ikaros	Steuern Sie Ihren Traum vom Fliegen über ein fantastisches Alpenpanorama mit Hilfe der Virtuell Reality-Brille nur durch Einsatz Ihrer Rückenmuskulatur.	6
Balance-Check	Messung der Körperstabilität und Koordinationsfähigkeit sowie Körpersymmetrie	9
Entspannungsoase	Gezielte Autosuggestion führt zu einer wohltuenden Tiefenentspannung (Energietankstelle) auf mehreren Entspannungsliegen.	4 pro Oase
Stresspilot	Biofeedback Mess- und Trainingssystem mit HF- und HRV-Messung mit der man lernt den Stress wegzuatmen.	9
Slackline	Die neue Trendsportart kann hier ausprobiert werden. Es werden Gleichgewicht und Konzentrationsvermögen geschult.	6
ReBeKo-Training	Beim Reaktions-, Bewegungs- und Koordinations-Training an den fünf, selbst-erklärenden <b>REBEKO-Stationen</b> können Sie viele Übungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden durchführen, ohne sich dafür extra umziehen zu müssen.	5-6
Rauschparcour	Wie nehmen wir die Welt unter starkem Alkoholeinfluss wahr? Versuchen mit der Promille-Brille leichte koordinative Aufgaben zu lösen.	6
Altersanzug	Erfahren Sie durch Anlegen des Altersanzugs wie sich alte Menschen fühlen, und erleben Sie die körperlichen Schwierigkeiten im Alter sozusagen am eigenen Leib.	4
3-D- Fahrsimulator	Wie gefährlich ist eine Autofahrt unter dem Einfluss selbst geringer Mengen Alkohol oder anderer Drogen. Mithilfe dieses Gerätes kann das jeder selbst ohne Gefahr erleben	6
Nordic-Walking	Einführung in die Bewegungsform	Ca. 10

<b>Beratungen/Kurzvorträge als Teil von Gesundheitstagen in Firmen</b>		
<b>Thema</b>	<b>Kurzbeschreibung</b>	<b>Teilnehmer pro Std.</b>
<b>Dialog- Vortrag „Gesund und Lecker – Handwerkszeug für Ihr Essen und Trinken“</b>	Je nach Bedarf mit folgenden Schwerpunkten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesunde Getränke</li> <li>- „5 Mahlzeiten am Tag“</li> <li>- Zufriedener Bauch (Darmgesundheit)</li> <li>- Gewicht im Griff</li> <li>- Einkaufen: Sie sind der Chef!</li> <li>- Gesunder Schlaf</li> </ul>	20 - 30
<b>Dialogvortrag „Resilienz“</b>	Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gegen Stress. Was zeichnet resiliente Personen aus und ist sie erlernbar?	15 - 20
<b>Achtsamkeit als Führungsprinzip</b>	Impulsvortrag für mehr Gelassenheit den Anforderungen des Alltags als Führungskraft zu begegnen. Lernen Sie absichtslos und akzeptierend Ihr inneres Erleben wahrzunehmen. Die Elemente der Achtsamkeit umfassen Techniken und Methoden zur Selbstfürsorge wie auch zur Fremdfürsorge im Hinblick auf Ihre Mitarbeiter.	15 – 20
<b>Dialogvortrag „Verhaltensänderung“</b>	Heutzutage fehlt es weniger am Wissen, was gesund ist, als an der Fähigkeit der Umsetzung im Alltag. Hierbei unterstützt der Vortrag.	15 - 20
<b>Dialogvortrag Teambuilding</b>	Dialogvortrag zu Teambuildingprozessen mit theoretischen und praktischen Inhalten	15 - 20
<b>Dialogvortrag „körperliche Leistungsfähigkeit“</b>	Eigene Grenzen kennen lernen, die der Teamkollegen und die Bedeutung der Selbstwirksamkeit werden in Praxis und Theorie vermittelt.	15 - 20
<b>Bewegung im Berufsalltag</b>	Es werden Möglichkeiten eröffnet, körperliche Anspannungen im Berufsalltag zu kompensieren und durch regelmäßige Kräftigung Schmerzen durch Überlastung vorzubeugen.	15 - 20
<b>Impulsvorträge Rund um den gesunden Schlaf</b>	Je nach Bedarf mit folgenden Schwerpunkten <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Wege zu einem besseren Schlaf“</li> <li>- „Besser Leben mit Schichtarbeit &amp; Nacharbeit“</li> <li>- „Nacharbeit – eine besondere Belastung für Frauen“</li> <li>- „Den Jetlag überwinden“</li> </ul>	20 - 30

<b>Aktionen für Gesundheitstage in Firmen – Gesundheit in der Praxis erleben</b>		
<b>Instrument</b>	<b>Kurzbeschreibung</b>	<b>Teilnehmer pro Std.</b>
<b>Live Cooking)*</b>	Zubereitung verschiedener gesunder Wok-Gerichte als Live-Koch-Event	Mind. 10
<b>Zucker- und/oder Fett-ausstellung</b>	... anhand ausgewählter gängiger Lebensmittel werden Zusammensetzungen der Nährstoffe aufgezeigt und Zusammenhänge verdeutlicht.	unbegrenzt
<b>Kochwerkstatt „Kochen mit Köpfchen“</b>	Gemeinsames Kochen im Team (gegen Anmeldung)	5 - 12
<b>Täglich rückenfit</b>	Gemeinsam unter Anleitung Aktivübungen erleben + durchführen als Ausgleich für die täglichen Arbeitsbelastungen	10 - 20
<b>Fit und entspannt am Bildschirmarbeitsplatz</b>	Augentraining und Bewegungspausen für Bildschirmarbeitsplätze in einem Dialog-Vortrag mit Hinweisen zur Anatomie	Max 25
<b>Ihre persönliche LKW-Fitnesszone</b>	Lernen Sie Ihre persönliche Fitnesszone rund um den LKW kennen. Dieser 90-minütige, interaktive Baustein bietet den Fahrern vielseitige Bewegungsübungen mit und ohne Theraband/Hanteln für ein gesundes Leben voller Energie.	20
<b>Entspannt und ausgeglichen</b>	Im Team Relax-Übungen erleben als Ausgleich für die täglichen Belastungen	10-12
<b>Hoola Hoop – die etwas andere Bewegungspause</b>	Die Auszeit, die Spaß macht. Erleben Sie die Möglichkeiten einer aktiven Pause, die Spaß macht und Suchtpotenzial hat.	15

\* es wird ein Arbeitsplatz mit Wasseranschluss in der Nähe benötigt, mind. 2 qm Tischfläche, Stromanschluss und kleine Teller und Gabeln oder Löffeln zum Probieren.