



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Uerdinger Schwimmverein 08 e.V.

» Gesundheitscheck-Ups (Testungen) und Gesundheitstage

- Dr. Wolff Back-Check®: Rumpfkraftmessung
- Medimouse®: Wirbelsäulenscreening
- Cardio-Scan: Messung des Stressfaktors
- Muskelfunktionsdiagnostik: Beweglichkeitsüberprüfung
- Spiroergometrie: Atemgasanalyse, Bestimmung des Fettstoff- und Kohlenhydratstoffwechsels
- Bioimpedanzanalyse: Kaloriengrundumsatz- und Körperfettmessung

Durchführung eines Gesundheitstages

Gerne unterstützen wir Sie auch bei der Organisation und Auswertung eines Gesundheitstages in Ihrem Unternehmen. Im Rahmen dieses Gesundheitstages können selbstverständlich die oben aufgeführten Gesundheitschecks und Seminare wunschgemäß zusammengestellt werden.

Uerdinger Schwimmverein 08 e.V.

Deutschlands größter Schwimmverein

Am Waldsee 25
47829 Krefeld

Tel.: (02151) 46055
Email: info@usv-08.de
Web: www.usv-08.de



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ein Großteil des Lebens wird am Arbeitsplatz verbracht und die Lebensarbeitszeit steigt ebenfalls an. Aus diesem Grund ist es wichtig, betriebliche Strukturen (Verhältnisprävention) gesundheitsgerecht zu gestalten sowie die Beschäftigten zu einem eigenverantwortlichen und gesundheitsbewussten Verhalten (Verhaltensprävention) zu befähigen. Die Ziele des betrieblichen Gesundheitsmanagements sind demzufolge im Wesentlichen die Optimierung der Arbeitsbelastung, die gesundheitsgerechte Arbeitsplatzgestaltung sowie die Stärkung der individuellen Gesundheitsressourcen.

Aus diesen Gründen kommt der betrieblichen Gesundheitsförderung eine besondere Bedeutung zu. Gerne unterstützen wir Sie als kompetenter Partner zum Thema „Gesundheit“. Wir, der Uerdinger Schwimmverein 08 e. V., bieten Ihnen umfassende und auf Ihre Bedürfnisse angepasste Leistungen. Egal ob für Mitarbeiter im kaufmännischen oder gewerblichen Arbeitsumfeld. Sprechen Sie uns an!

Unsere Dienstleistungen

Hierbei stehen wir Ihnen als Partner von Anfang (Kick-off) an bis zur Umsetzung und sogar Auswertung zur Seite. Neben der individuellen Beratung, Angebotskonzeption und Evaluierung Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung bieten wir auch Check-Ups mit unterschiedlichen Screening-Tools an.

SEMINARE UND ERGONOMIE

» Arbeitsplatzanalyse & Arbeitsplatzergonomie

- Dieses Angebot schult Mitarbeiter in der Gestaltung ergonomischer Arbeitsplätze und in der gesundheitsgerechten Durchführung notwendiger Bewegungsabläufe, sowohl in Verwaltung als auch Produktion.

» Seminare und Fortbildungen

- Unsere Referenten und Trainer referieren zu gesundheitsrelevanten sowie sportwissenschaftlichen Themen. Die Zielgruppe erstreckt sich hierbei von Auszubildenden bis hin zur Führungsebene. Auch für individuelle Bedürfnisse haben wir immer den passenden Lösungsvorschlag.

PRAXISMAßNAHMEN

» Rückenorientierte Maßnahmen

- Kurse rund um die Rückengesundheit, wie z.B. Rückenschule, Aqua-Wirbelsäulengymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Pilates

» Herz-Kreislauf-Training

- Kurse zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, wie z.B. Nordic-Walking, Aqua-Jogging, Aqua-Cycling

» Personal Training

» Ernährungsseminare

- Kurse und Vorträge zum Thema „gesunde“ Ernährung.

» Entspannungsseminare

- Kurse zur Förderung von Entspannung, wie z.B. Hatha-Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training

» Team-Building-Maßnahmen

» Bewegte Pausen

