

Gesundheitstage und -aktionen

Gesundheit ins Bewusstsein rufen: Mit den Gesundheitstagen und-aktionen von GMSaar

Die eigene Gesundheit wird in der Regel erst zum Thema, wenn das eigene Leistungsvermögen nachlässt oder eine Erkrankung eingetreten ist. Häufig fallen Beschäftigte in diesen Fällen aus – einige davon auch länger. Wirksame Mittel dagegen sind jedoch Prävention und ein gesteigertes Gesundheitsbewusstsein innerhalb Ihrer Belegschaft.

Ein erster Schritt dahin sind Gesundheitstage und -aktionen im Betrieb. Sie machen den Wert der Gesundheit erfahr- und erlebbar oder geben sogar konkret Feedback zum individuellen Gesundheitszustand Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. GMSaar bietet Ihnen dazu ein vielfältiges Angebot für Gesundheitstage und -aktionen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Stress und Sucht. Dabei besteht die Möglichkeit zur Kooperation mit Partnern und Kassen, um effektive Aktionen kostengünstig zu realisieren.

Das GMSaar-Angebot rund um Gesundheitstage und -aktionen

Gesundheits-Screenings und -Checks

- Augen-Screening
- Gesamt-Körper-Screening (BIA)
- Knochendichte- Screening
- Lungenfunktions- Screening
- COPD Screening
- Stress-Burnout-Screening
- Halsschlagader – Carotis-Screening
- Haut-Screening
- Schilddrüsen- Screening
- Venen- Screening
- Vitalstoff-Analyse – ohne Blutentnahme
- Leber- und Nieren-Screening
- Allergie-Check
- Schwermetall-Check
- Gesundheits-Check mit Herzinfarkttrisiko
- Bio-Mechanik-Check

Das GMSaar-Angebot rund um Gesundheitstage und -aktionen

Impuls-Workshops

(Dauer ca. 30-60 Minuten, ideal zum Beispiel im Rahmen eines Gesundheitstages)

- Aktiver Rücken
- Entspannung für Körper und Seele
- Gesunde Ernährung
- Endlich rauchfrei
- Gesunder Schlaf
- Salutogenese
- Fußgesundheit
- Work-Life-Balance

Betriebliche Gesundheits-Aktionstage

- Frühstücks Event am Arbeitsplatz - in Unternehmen
- Visuelles MFT – Multi-Funktions-Training
- Bewegung im Videospiel
- Realo Simulator – erfahren wie Alkohol wirkt
- Defibrillations- und Notfalltraining
- Wenn aus der Party ein Notfall wird!
- Gewaltprävention
- Rauschparcour
- Ergonomie am Arbeitsplatz

Alle Gesundheitstage und -aktionen sind auch für Mitarbeiter im Außendienst geeignet, lassen sich ohne Störung des Betriebsablaufs durchführen und sind auch für kleine Betriebe individuell anpassbar.

Fragen zu den von uns angebotenen Gesundheitstagen und -aktionen beantworten wir Ihnen gerne. Rufen Sie uns einfach unter 0 6887 - 8 93 92 24 an!