



B·A·D Gesundheitsvorsorge & Sicherheitstechnik GmbH

Gesundheit verstehen und erleben

Dipl. Sportwiss. Michael Friedrich // BGM-Zentrum Ludwigsburg
Christof Schill // Fachkraft für Arbeitssicherheit, Zentrum Stuttgart

www.bad-gmbh.de // www.teamprevent.com

© B·A·D GmbH, 11/2008



Interaktive Vorträge und Workshops

Themen:

- Gesunder Rücken
- Workshop Rückengesundheit
- Workshop Stimmtraining
- Stress - So gelangt man in Balance
- Brainflow: Wissen macht klüger – Bewegung auch!
- Alles zu seiner Zeit! Vom klugen Umgang mit der inneren Uhr

Ziele der Vorträge und Workshops:

- Sensibilisierung der Teilnehmer für das Thema Gesundheit
- Verbesserung des gesundheitsrelevanten Wissens
- Vermittlung von Strategien zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil

Dauer und Teilnehmerzahlen:

Vorträge: 60 Minuten, TN 5-100 // Workshops: 1 Tag, TN 6-15



Vortrag: Gesunder Rücken

Inhalte:

- Anatomie des Haltungs- und Bewegungsapparates
- Rückenbeschwerden – „Wo kommen die denn her?“
- Auswirkung von Aktivität und Inaktivität auf den Haltungs- und Bewegungsapparat
- Praxisübungen für den (Arbeits-) Alltag



Workshop: Rückengesundheit

Themen und Ziele

- Sensibilisierung der Teilnehmer für das Thema Rückengesundheit
- Messung der Körperstabilität, Symmetrie und der Sensomotorik
- Verbesserung des gesundheitsrelevanten Wissens
- Umsetzung von rückerleichteten Übungen und Maßnahmen in der täglichen Arbeit
- Stärkung von Problembewusstsein und Eigenverantwortung sowie das Liefern von Anreizen für die Veränderung des Bewegungsverhaltens
- Vermittlung von Strategien zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil



S3 Körperstabilitätstest

Der Test dient zur Früherkennung von möglichen Defiziten am Bewegungsapparat.

Eine aktive Körperstabilität ist wichtig, da der Körper durch eine gut koordinierte Haltemuskulatur stabilisiert wird, die Wirbelsäule gestützt und so der passive Bewegungsapparat entlastet wird.

Die funktionale Symmetrie sichert die Ausgewogenheit der Belastung und gilt als Voraussetzung für eine gesunde Beanspruchung der Wirbelsäule und aller Gelenke

Procedere:

Der Teilnehmer steht auf einem Wackelbrett und hat die Aufgabe, den Körper 30 Sekunden lang zu stabilisieren..

Ergebnis:

Der Computer errechnet den Stabilisations-, Sensomotorik- und Symmetrieindex.

In einem anschließendem Gespräch werden die Daten ausgewertet und Empfehlungen ausgesprochen



Workshop: Stimmtraining für Lehrkräfte

Stimme ist die ganze Person

Grundsatz

Stehen Sie mit beiden Beinen auf der Erde!

Sprechen ist tönendes Ausatmen

Töne erzeugen und formen



Vorbeugende Maßnahmen zur Stimmpflege



Übungsbeispiele für den Alltag

Prävention

Vermeidung von Stimmbeschwerden!



Wecken Sie Ihre Atmung auf!

Wecken Sie Ihr Gesicht auf!

Lippenflattern!



Übungswörter: HUP! HOP! HAP! HEP! HIP!

Übungswörter immer mit der Vorstellung des Gähnens sprechen.

HUP! HUUU! HOP! HOOO! HAP! HAAA! HEP! HEEE! HIP! HIII!

Vortrag: Stress - So gelangt man in Balance

Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress und seine Folgen zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

- Was ist Stress?
- Welche Formen von Stress gibt es?
- Wie entsteht Stress?
- Was sind Stressoren?
- Stressreaktionen
- Gesundheitsrisiken/Gefahren
- Stressbewältigung und Entspannungsverfahren



Vortrag: Brainflow - Wissen macht klüger – Bewegung auch!

- Ganzheitliches Bewegungskonzept zur gezielten Gehirnaktivierung
- Setzt an der Schaltzentrale des Körpers an: im Gehirn und seinen weitverzweigten Nerven-und Sinnessystemen
- Ziele:
 - Emotionale Stressreduzierung
 - Erhöhung der psychischen und physischen Belastbarkeit
 - Erhöhung der Aufnahmekapazität
 - Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit
 - Körperliche Entspannung
 - Verbesserung der Konzentration
 - Schnelleres und leichteres Lernen
- Über spezielle Übungen wird das Gehirn optimal aktiviert, um die genannten Ziele zu erreichen



Vortrag: Alles zu seiner Zeit! Vom klugen Umgang mit der inneren Uhr

Thema: Biologische Zeitgeber kennen und nutzen

- „Frühaufsteher“ und „Nachteulen“ gibt es wirklich Es ist gut, zu wissen, wie die eigene innere Uhr tickt.
 - Was passiert im Lauf des Tages mit meinem Körper?
 - Wann habe ich Hochs und sollte etwas Wichtiges unbedingt tun?
 - Was passiert nachts im Schlaf?
 - Sind meine Alpträume morgens um 4 normal?
- Vermittlung von Grundlagen zu den Hochs und Tiefs im Tagesverlauf und über das Schlafen

Das Modul regt die Teilnehmenden zu mehr Gelassenheit mit sich selbst an und hilft das Wohlbefinden durch einen achtsamen Umgang mit der Zeit zu steigern.



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

- B.A.D Gesundheitsvorsorge & Sicherheitstechnik GmbH
Betriebliches Gesundheitsmanagement // Zentrum Ludwigsburg
Monreposstraße 57 // 71634 Ludwigsburg
Tel. 0 71 41 - 99 23 39 10
Fax. 0 71 41 - 3 17 77
- Michael Friedrich // Dipl. Sportwissenschaftler // BGM-Experte
Tel. 01 60 - 974 66 185
E-Mail: michael.friedrich@bad-gmbh.de