Training Prävention Therapie

# Leistungsportfolio

## Betriebliche Gesundheitsförderung

Bildungswerk
des Landessportbundes Sachsen

BILDUNG, DIE BEWEGT

Bildungswerk des LSB Sachsen e.V. | Marienallee 14 b | 01099 Dresden

## Leistungsportfolio

## „Betriebliche Gesundheitsförderung“

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank für Ihr Interesse an den Leistungen des Bildungswerkes des Landessportbundes Sachsen e.V. Gern unterstützen wir Sie bei der Umsetzung gesundheitsförderlicher Maßnahmen in Ihrem Unternehmen.

Wir bieten Ihnen den besonderen Service mit unserem erfahrenen, sympathischen und kompetenten Referententeam. Durch die langjährige Erfahrung in der Durchführung von Präventionsangeboten, u.a. für das Amtsgericht Dresden, die System-Haus-Dresden GmbH, die AOK Sachsen oder das Dorint Hotel Dresden, steht Ihnen mit unserer Einrichtung ein fachkundiger Partner im Bereich Gesundheitsförderung zur Seite.

Im Anhang dieses Schreibens erhalten Sie unser Portfolio mit Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Bitte schauen Sie sich alles in Ruhe an und zögern Sie nicht, uns bei Fragen zu kontaktieren. Rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine Mail.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.
Mit freundlichen Grüßen

Das Team vom Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.

**Unsere Leistungen** ..... **03**

**Kursangebote** ..... **04**

**Kurse im Bereich Bewegung (ZPP-Zertifizierung)**
Rückengesundheit
RückenAktiv – gezielte Kräftigung für Vielsitzende
FaszienFit – Beweglichkeit für mehr Geschmeidigkeit
Pilates
Functional Training (In-/Outdoor)
Herz-Kreislauf-Training: Walking/Jogging (Outdoor)
Nordic Walking
Mobility Training

**Kurse im Bereich Entspannung / Stressmanagement (ZPP-Zertifizierung)**
Progressive Muskelrelaxation (PMR)
Yoga – Balance zwischen Körper & Geist
„Mindful Monday“ – Achtsamkeit (Online)

**Seminare** ..... **08**

Achtsamkeit
Train the Brain
Stressmanagement
Rückengesundheit am Arbeitsplatz
Brain Fitness
Ergonomie am Arbeitsplatz
Bewegung ist die beste Medizin – Aktivität & Gesundheit
Kommunikation im Team – Miteinander statt aneinander vorbei kommunizieren
Konflikte wertschätzend erkennen, verstehen und lösen
Positive Psychologie

**Impulsvorträge** ..... **11**

Bewegung ist die beste Medizin – Aktivität & Gesundheit
Ergonomischer Arbeitsplatz
Ernährung
Brain Fitness
Gewohnheiten verändern - Ziele mit Leichtigkeit erreichen
Zeit gewinnen – Selbst bestimmen!

**Weitere Angebote** ..... **12**

Gesundheitstage/Aktivtage
Bewegtes Teambuilding
MFT S3-Check

## Unsere Leistungen

Einen großen Teil unserer Zeit verbringen wir am Arbeitsplatz: Daher liegt es nahe unser Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es für den Erhalt der Gesundheit förderlich ist. Viele Unternehmen haben dies bereits erkannt und unterstützen die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden mit geeigneten Maßnahmen.
Die betriebliche Gesundheitsförderung zielt darauf ab, dass persönliche Verhalten der Mitarbeitenden positiv zu beeinflussen.

Unabhängig ob sitzende oder stehende Tätigkeit oder schwer körperliche Arbeit, bieten wir Ihnen Lösungsansätze für den Arbeitsplatz. Die Inhalte unserer Seminare, Vorträge und Kurse können daher spezifisch auf die Anforderungen der einzelnen Tätigkeitsbereiche angepasst werden.

### Was bieten wir an?

- Kurse, Seminare und Vorträge
- Organisation und Ausrichtung von Gesundheitstagen
- Ergonomie Beratung & Arbeitsplatzbegehung
- Maßnahmen zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen

Um sich einen Eindruck von uns und unserer Arbeit zu verschaffen, bieten wir Ihnen gerne eine ***Schnupperstunde*** an. Weiterhin können wir in einem persönlichen Gespräch Ihre Vorstellungen zur Integration von Betrieblicher Gesundheitsförderung besprechen.

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, um den genaueren Ablauf der Maßnahmen zu besprechen.

## Kursangebote

Bewegungs- und Entspannungskurse sind effektive und wirksame Maßnahmen zur Gesundheitsförderung. Die Kursformate können einfach in den Arbeitsalltag integriert werden: Ob als „Early-Bird-Training“, in der Mittagspause oder als Aktivierung am Nachmittag, entscheiden Sie selbst!
Durch die gemeinschaftliche Teilnahme in der Kollegschaft fördern Sie die Motivation zur Bewegung sowie die Mitarbeiterbindung.

Die meisten Kurse sind als Präventionsmaßnahme anerkannt, daher ist eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse möglich.

### Welchen Vorteil bringen Kursangebote in Ihrem Unternehmen mit sich?

- Förderung der Motivation zur Bewegung durch:
  - gemeinschaftliche Teilnahme
  - den Wegfall zusätzlicher Fahrtwege
  - Zeitersparnis
- fördert die Mitarbeiterbindung und stärkt das „Wir-Gefühl“
- Steigerung der individuelle Gesundheitskompetenz

### Hinweis:

Unsere Kursleitenden sind zertifizierte Anbieter, daher können Sie als Unternehmen bei unseren Kursangeboten die steuerliche Förderung nach § 3 Nr. 34 Einkommenssteuergesetz (EStG) nutzen. Die zertifizierten Kurse sind in der nachfolgenden Auflistung mit dem Vermerk „Krankenkassenzertifiziert“ kennzeichnet.

Bis zu 600 Euro pro Mitarbeitenden und pro Jahr können lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei für entsprechende Maßnahmen der Gesundheitsförderung zugewendet werden, ohne dass es zur Anrechnung eines geldwerten Vorteils bei dem Arbeitnehmer kommt.

# Kurse im Bereich Bewegung

| Thema | Das dürfen Sie erwarten | ES | TV | KF |
|---|---|---|---|---|
| **Rückengesundheit**<br>Intensität: ●●●○○<br>Dauer: 10x60 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert<br>Zusatz-Baustein: MFT S3-Check | 1. Wissensvermittlung zu anatomischen Grundlagen des Rückens<br>2. Haltungs- und Bewegungsschulung<br>3. Kennenlernen von einfachen Kräftigungs- und Dehnungsübungen<br>4. Übungen für Zwischendurch und kleine Bewegungspausen<br>5. Zusammenhang von Stress und Rückenschmerz<br>6. Entspannung & Übungen zur Körperwahrnehmung<br>**Hinweis**: Die Schwerpunkte können individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst werden. | ● | | ● |
| **RückenAktiv – gezielte Kräftigung für Vielsitzende**<br>Intensität: ●●●○○<br>Dauer: 8x60 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert | 1. Bewegungsvielfalt des Rückens<br>2. Allg. Kräftigung mit Kleingeräten<br>3. Förderung der Kraftausdauer<br>4. Aktivierung tiefliegender Muskulatur<br>5. Mobilisationsübungen<br>6. Koordinationsübungen zur Schulung der Bewegungskoordination<br>7. Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung | ● | | ● |
| **FaszienFit – Beweglichkeit für mehr Geschmeidigkeit**<br>Intensität: ●●○○○<br>Dauer: 8x60 / 10x60 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert | 1. Hintergründe zum Aufbau und der Funktionsweise von Faszien<br>2. Beweglichkeitsübungen für die Faszien Linien<br>3. Lockerung von Fasziengewebe mit und ohne Geräte<br>4. Dehnende und federnde Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit | ● | | ● |
| **Pilates**<br>Intensität: ●●●○○<br>Dauer: 10x60 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert | 1. Von Contrology bis Pilates – Entwicklung und Prinzipien<br>2. Neutrale Beckenstellung und Wirbelsäule<br>3. Atmung und Beckenboden<br>4. Grundübungen und Variationen mit „Full Body Integration“ | ● | | ● |

Legende: ES = Einzelstunden / Schnupperstunde | TV = Tagesveranstaltung / Kompaktseminar (6 - 8 h) | KF = Kursformat (wöchentlich, ca.45-60 Min.)

| Thema | Das dürfen Sie erwarten | ES | TV | KF |
|---|---|---|---|---|
| **Functional Training (In-Outdoor)**<br>Intensität: ●●●●●<br>Dauer: 10x60 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert | 1. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht & Zusatzgeräten<br>2. Kombination aus Kraft, Ausdauer, Koordination und Mobilisation<br>3. Durchführung von Komplex- und Partnerübungen<br>4. Mobilisation / Dehnung | ● | | ● |
| **Herz-Kreislauf-Training:**<br>**Walking/Jogging** (Outdoor)<br>Intensität: ●●●●○<br>Dauer: 10x60 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert | 1. Erlernen mehrerer Walking- und Lauftechniken<br>2. Technikvermittlung / -schulung (Walking, Laufen)<br>3. Ausdauertraining<br>4. Koordinationsschulung<br>5. Atemschulung<br>6. Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen | | | ● |
| **Nordic Walking**<br>Intensität: ●●●○○<br>Dauer: 10x60 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert | 1. Vom Walking zum Nordic Walking – Technikgrundlagen<br>2. Der richtige Stockeinsatz – lockerer Armschwung & Entlastung des Nackens<br>3. Belastungssteuerung – Koordination und Propriozeption<br>4. Belastungssteuerung – individuelle Belastung<br>5. Varianten des Nordic Walkings<br>6. Nordic Walking als Gesundheitssport – Entspannung<br>7. Nordic Walking als Gesundheitssport – Ausdauersport und Gesundheit | ● | | ● |
| **Mobility Training**<br>Intensität: ●●○○○<br>Dauer: 10x60 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert | 1. Hintergrundinformationen zum Mobility Training<br>2. Die 4 Bereiche des Mobility Trainings<br>3. Grundpositionen und Haltungsschulung<br>4. Stabilisations- und Kräftigungsübungen<br>5. Mobilisationsübungen | ● | | ● |

Legende: ES = Einzelstunden / Schnupperstunde | TV = Tagesveranstaltung / Kompaktseminar (6 - 8 h) | KF = Kursformat (wöchentlich, ca.45-60 Min.)

# Kurse im Bereich Entspannung / Stressmanagement

| Thema | Das dürfen Sie erwarten | ES | TV | KF |
|---|---|---|---|---|
| **Progressive Muskel-relaxation (PMR)**<br>Intensität: ○○○○○<br>Dauer: 10x60 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert | 1. Zielstellungen und Entwicklung<br>2. Übungspositionen und Schwierigkeiten während des Übens<br>3. Übungsabläufe (7 MG / 16MG)<br>4. Ausblick der Vergegenwärtigungstechniken | ● | | ● |
| **Yoga – Balance zwischen Körper & Geist**<br>Intensität: ●●○○○<br>Dauer: 8x90 Min.<br>Krankenkassenzertifiziert | 1. Geschichte und Philosophie des Hatha-Yoga<br>2. Körperübungen mit Ausrichtung: Dehnung, Mobilisation und Kräftigung der Körperstrukturen unter Berücksichtigung funktioneller Anatomie und dynamischer Prinzipien<br>3. Unterstützung der Entspannungsfähigkeit durch Meditation und Atemübungen<br>4. Achtsamkeitspraxis | ● | | ● |
| **Mindful Monday – Mein achtsamer Start in die Woche**<br>Intensität: ○○○○○<br>Dauer: 8x45 Min.<br>> online Format | 1. Kleine Achtsamkeitsübungen zur Integration in den Alltag<br>2. Bewusster Umgang mit sich selbst, dem Umfeld und der Zeit<br>3. Achtsames Zuhören<br>4. Body Scan uvm. | | | ● |

Legende: ES = Einzelstunden / Schnupperstunde | TV = Tagesveranstaltung / Kompaktseminar (6 - 8 h) | KF = Kursformat (wöchentlich, ca.45-60 Min.)

## Seminare

In unseren interaktiven Seminaren werden Hintergründe über Gesundheitsthemen vertieft und mit Bewegungseinheiten sowie Selbstwahrnehmungsübungen für die eigene Praxis ergänzt. Aufbauend auf die Vermittlung der theoretischen Grundlagen und die praktische Umsetzung, können Sie die neu gewonnen Erkenntnisse zunehmend in den Alltag einbinden und neue Gewohnheiten entwickeln.

| Thema | Inhaltsbausteine | ES | TV |
|---|---|---|---|
| **Achtsamkeit**<br>> online möglich | 1. Achtsamkeit erleben & Nutzen für den Alltag erkennen<br>2. Achtsamkeitsimpulse für den Alltag<br>3. Gruppenaustausch<br>4. Selbsterkenntnis<br>5. Perspektivwechsel | | ● |
| **Train the Brain**<br>Umgang mit den eigenen Ressourcen | 1. Aufbau und Arbeitsweise des Gehirns<br>2. Übungen für „Zwischendurch“<br>3. Übungsvariationen<br>4. Selbsterfahrung<br>5. Grundlagen des mentalen Trainings | | ● |
| **Stressmanagement** | 1. Identifikation der eigenen Stressbelastung<br>2. Kennenlernen der Auswirkungen von Stress<br>3. Kennenlernen von geeigneten Methoden zur Stressreduktion und Stressvermeidung<br>4. Zeitmanagement<br>5. Entwicklung einer Stresskompetenz<br>6. Erkennen von Ressourcen | | ● |
| **Rückengesundheit am Arbeitsplatz –**<br>**„Strategietag Rücken“** | 1. Hintergründe zum Aufbau des Rückens<br>2. Fakten zur Prävention<br>3. Einfluss der Psyche auf die Rückengesundheit<br>4. Fakten zum Schmerzentstehen<br>5. Übungen und Handlungsempfehlungen zur Prävention/Therapie | | ● |
| **Brain Fitness**<br>> online möglich | 1. Hintergründe zum Aufbau & zur Funktion des Gehirns<br>2. Effekte von Brain Fitness<br>3. Übungen zur Verbesserung der Gedächtnisleistung und Stärkung der Konzentrationsfähigkeit<br>4. Bewegungsaufgaben zur physischen Aktivierung | ● | |

| Thema | Inhaltsbausteine | ES | TV |
|---|---|---|---|
| **Ergonomie am Arbeitsplatz** | 1. Grundprinzipien einer gesunden Arbeitsplatzgestaltung<br>2. Ganzheitliche Betrachtung der Arbeitsbedingungen<br>3. Hinweise zur Verhaltens- und Verhältnisoptimierung<br>4. Ergonomische Grundlagen<br>5. Verhaltens- und Verhältnisprävention<br>6. Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung<br>7. Effektive Übungen zu rückenfreundlichen Verhalten am Arbeitsplatz<br>8. Ergonomie-Begehung & -Beratung von Arbeitsplätzen aus Sicht der Bewegungswissenschaft (Kleingruppen) | | ● |
| **Bewegung ist die beste Medizin – Aktivität & Gesundheit** | 1. Hintergründe zum Aufbau und Funktion des Rückens & der Wirbelsäule<br>2. Warum bewegen wir uns?<br>3. Was ist Bewegung?<br>4. Einfluss von Bewegung auf den Körper<br>5. Bewegungsempfehlungen<br>6. Übungssequenzen zur allgemeinen Kräftigung<br>7. Wie lassen sich Bewegungspausen am Arbeitsplatz integrieren? | | ● |
| **Kommunikation im Team – Miteinander statt aneinander vorbei kommunizieren** | 1. Bedeutung und Ziel einer effektiven Kommunikation im Team<br>2. Kommunikationsmodelle (z. B. Vier-Ohren-Modell, Sender-Empfänger-Modell)<br>3. Identifikation von möglichen Kommunikationsproblemen<br>4. Konstruktives Feedback geben und annehmen<br>5. Lösungsorientierte Kommunikation in herausfordernden Situationen | | ● |
| **Konflikte wertschätzend erkennen, verstehen und lösen** | 1. Häufige Konfliktarten (z. B. Sachkonflikte, Beziehungskonflikte, Wertekonflikte)<br>2. Ursachen von Konflikten (Missverständnisse, unklare Erwartungen, persönliche Werte)<br>3. Wertschätzende Kommunikation im Konfliktfall<br>4. Strategien der Konfliktlösung<br>5. Rollenspiele zur Konfliktbewältigung<br>6. Analyse von eigenen Konflikterfahrungen<br>7. Reflexion und persönliche Lösungsansätze | | ● |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Positive Psychologie** | 1. Grundlagen und zentrale Konzepte der positiven Psychologie<br>2. Vermittlung des bewährten PERMA-Modells zur Förderung des Wohlbefindens<br>3. Fokus auf die Aktivierung persönlicher Ressourcen wie Glück, Vertrauen und Charakterstärken<br>4. Wie die Prinzipien der positiven Psychologie mit Techniken zur Stressbewältigung und Entspannung kombiniert werden können<br>5. Ansätze und Übungen zur Anwendung positiver Psychologie im Alltag und zur Steigerung der Resilienz | | ● |

## Impulsvorträge

Unsere Kurzvorträge dienen dazu, die Teilnehmenden für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und sie dazu zu bringen, über ihre eigene Gesundheit nachzudenken.
Impulsvorträge eignen sich bestens für Gesundheitstage, Firmenfeiern oder als Einstieg in ein Gesundheitsthema, welches Sie im Rahmen von Kursen weiterführen können.

| Thema | Inhaltsbaustein |
|---|---|
| **Bewegung ist die beste Medizin – Aktivität & Gesundheit**<br>Dauer: ca. 45 Min. | 1. Warum bewegen wir uns?<br>2. Was ist Bewegung?<br>3. Genug Bewegung in den Alltag integrieren<br>4. Einsatz von aktiven Bewegungspausen |
| **Ergonomischer Arbeitsplatz**<br>Dauer: ca. 45 Min. | 1. Grundprinzipien einer gesunden Arbeitsplatzgestaltung<br>2. Hinweise zur Verhaltens- und Verhältnisoptimierung<br>3. Effektive Übungen zu rückenfreundlichen Verhalten am Arbeitsplatz |
| **Ernährungsvorträge**<br>Dauer: ca. 45 Min. | Themen auf Anfrage, z.B.:<br>1. Ernährung für ein starkes Immunsystem<br>2. Nachhaltige Ernährung<br>3. Brain Foodies<br>4. Darmgesundheit<br>5. Ernährung und Sport |
| **Brain Fitness**<br>Dauer: ca. 45 Min. | 1. Hintergründe zum Aufbau & zur Funktion des Gehirns<br>2. Effekte von Brain Fitness<br>3. Methoden des Gedächtnistrainings<br>4. Rolle der Koordination<br>5. Beispiele für Übungsaufgaben |
| **Zeit gewinnen – Selbst bestimmen!**<br>Zeitmanagement & Selbstmanagement leicht gemacht<br>> online möglich | 1. Kennenlernen von Strategien für weniger Zeitstress & mehr Struktur<br>2. Identifizieren der individuellen Zeitfallen<br>3. Erarbeitung individueller Umsetzungsstrategien<br>4. Gewohnheit vs. Veränderung |
| **Gewohnheiten verändern - Ziele mit Leichtigkeit erreichen**<br>> online möglich | 1. Gewohnheit vs. Veränderung<br>2. Energiemodell<br>3. Ablauf von Veränderungsprozessen<br>4. Tipps & Tricks für ein erfolgreiches Umsetzen von Zielen<br>5. Erarbeiten individueller Ziele und Umsetzungsstrategien |

## Weitere Angebote

Betriebliche Gesundheitstage sind eine hervorragende Möglichkeit, Mitarbeitende für ihre eigene Gesundheit zu sensibilisieren und das Bewusstsein für gesundheitsfördernde Maßnahmen zu stärken. Wir bieten praxisnahe Angebote zum Mitmachen, die nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch direkt in den Arbeitsalltag integriert werden können. Gern unterstützen wir Sie bei der Planung, Durchführung und Umsetzung Ihres individuellen Gesundheitstages – von interaktiven Workshops über Gesundheitschecks bis hin zu bewegungsfördernden Aktivitäten. Gemeinsam schaffen wir ein inspirierendes Umfeld, das Ihre Mitarbeitenden motiviert und langfristig zu einem gesünderen Lebensstil beiträgt.

| Thema | Inhaltliche Bausteine |
|---|---|
| **Gesundheitstage / Aktivtage** | 1. Schnupperkurse in den Bereichen Bewegung und Entspannung aus unserem vielseitigen Portfolio<br>2. Praxisorientierte Workshops, Seminare und Fachvorträge zu ausgewählten Gesundheitsthemen<br>3. Individuelle Gesundheitschecks, einschließlich motorischer Testverfahren zur Analyse der körperlichen Leistungsfähigkeit (z. B. Koordinationstests, MFT S3-Check).<br>4. Konzeption und Organisation eines Gesundheitstages mit themenspezifischem Motto |
| **Bewegtes Teambuilding mit Erlebnispädagogik** | 1. Erlebnispädagogische Spielformen (Warming-up-Spielen, Vertrauensübungen, kooperative Abenteuerspiele)<br>2. Bewegung, Spiel und Spaß an der frischen Luft<br>3. Gemeinsame Bewältigung von Herausforderungen zur Stärkung des Teamgeists<br>4. Förderung sozialer Kompetenzen sowie der individuellen Handlungsfähigkeit<br>5. Ein Tag des Miteinanders, geprägt von gegenseitiger Akzeptanz und Toleranz<br>6. Praxisnaher Alltagstransfer zur nachhaltigen Integration der Erfahrungen<br><br>*Der Schwerpunkt wird individuell nach Bedarf gesetzt (z. B. Kooperation, Kommunikation, Konfliktfähigkeit).*<br><br>**Hinweis**: Die Veranstaltung findet im Freien statt. |
| **Körperstabilitätsmessung mit dem MFT S3-Check** | 1. Standardisiertes Analyseinstrument zur Beurteilung des Bewegungsapparates und der Körperstabilität<br>2. Früherkennung von Defiziten und möglichen Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit<br>3. Individuelle Empfehlungen für präventive Maßnahmen, basierend auf den Ergebnissen – ideal als Messinstrument zur Erfolgskontrolle langfristiger Maßnahmen |