Gesundheitskompass – Für die persönliche und betriebliche Gesundheit

Beim AK Niederösterreich-Gesundheitskompass analysieren wir mit einem Team aus Ernährungs-und Sportwissenschafter*innen sowie Entspannungstrainer*innen deine Gesundheit und geben dir Ideen mit auf dem Weg, deine Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Denn nur wer sich um sich selbst kümmert, kann auch für andere da sein! Natürlich wird auch der Übertragung der Seminarergebnisse in die betriebliche Praxis breiter Raum gewidmet.

Wann: 21.-22.09.2027

Wo: Parkhotel Hirschwang, www.parkhotelhirschwang.at
Trautenberg-Straße 1, 2651 Reichenau an der Rax

Inhalte:

- Status Quo der eigenen Gesundheit mittels (freiwilliger) medizinischer Untersuchungen
- Bewegungsberatung, sowie Sportaktivitäten und individuelle Inputs
- Ernährungsberatung
- Entspannungs- und Ausgleichschancen kennenlernen und ausprobieren
- Übertragung der Gesundheitsmaßnahmen in die Betriebe

Ziele:

- Sensibilisierung von BR und SVP, „mehr auf sich zu schauen" und das auch dauerhaft umsetzen
- Erkennen von Stolpersteinen der eigenen Gesundheit
- Erweitern der eigenen Gesundheitsressourcen, Maßnahmen zu deren Verbesserung und Beibehaltung
- Ideen und Anstöße für das Betriebliche Gesundheitsmanagement erhalten und im Betrieb umsetzen

Methode:

- Messung von Gesundheitsparametern
- Vortrag theoretische Grundlagen
- individuelle Sport – und Ernährungsanalyse
- Einzel- und Gruppenarbeiten
- individuelle Beratung

Trainer:innen (AMZ Mödling, www.amz.at)

Beginnzeiten und Dauer: beide Tage jeweils 9 - 17 Uhr

Anmeldung und Info: Thomas Staudinger; thomas.staudinger@aknoe.at; 05 7171 22913

Ablauf Seminar-Tag 1

09.00 – 10.45 Uhr:	Vorstellung und Einführung in das Seminar (Soll-Ist-Analyse, was waren persönliche Erfolge und Hindernisse)
10.45 – 11.00 Uhr:	Marktplatz/Pause
11.00 – 12.00 Uhr:	Wählbare Vorträge und Workshops der Themen - Bewegung - Ernährung - Entspannung / Achtsamkeit Parallel: Gesundheitscheck (Blutwerte, Blutdruck, Lungenfunktion, Formetric)
12.00 – 13.00 Uhr:	Mittagspause
13.00 – 16.30 Uhr:	Wählbare Vorträge und Workshops der Themen - Bewegung - Ernährung - Entspannung / Achtsamkeit Parallel: Gesundheitscheck (Blutwerte, Blutdruck, Lungenfunktion, Formetric)
16.30 – 17.00 Uhr:	Gemeinsame Abschlussrunde

Während des gesamten Seminartages steht ein Marktplatz mit Selbsttests und Input für alle Teilnehmer/innen zur Verfügung.

Ablauf Seminar-Tag 2

09.00 – 09.30 Uhr:	Gemeinsame Morgenrunde (Aktivierung mit Bewegung)
09.30 – 10.00 Uhr:	Start mit Marktplatz – Resümee und Ausblick auf Tag 2
10.0 – 12.00 Uhr:	Individuelle Einzelberatungen, jeweils ca. 30 min - Ernährungswissenschaftliche Beratung (inkl. Körperanalysewaage für Muskel, Fett und Wasser und möglicher Beratung aufgrund der Blutwerte des Gesundheitschecks) - Sport- und Bewegungswissenschaftliche Beratung (Muskelkraft und Koordination) - Gemeinsames Entspannungs- und Achtsamkeitstraining
12.00 – 13.00 Uhr:	Mittagspause
13.00 – 14.30 Uhr:	Individuelle Einzelberatungen, jeweils ca. 30 min - Ernährungswissenschaftliche Beratung (inkl. Körperanalysewaage für Muskel, Fett und Wasser und möglicher Beratung aufgrund der Blutwerte des Gesundheitschecks) - Sport- und Bewegungswissenschaftliche Beratung (Muskelkraft und Koordination - Gemeinsames Entspannungs- und Achtsamkeitstraining
15:30 – 16.30 Uhr:	Workshop: Betriebliche Gesundheitsförderung für ALLE: Was kann ich für den eigenen Betrieb mitnehmen?
16.30 – 17.00 Uhr:	Abschlussrunde und Beurteilung der neuen IST- Situation (Selbstreflexion-Benefits, Erfolge)

Während des gesamten Seminartages steht ein Marktplatz mit Selbsttests und Input für alle Teilnehmer/innen zur Verfügung.

Sportbekleidung und -schuhe erforderlich!

Nordic Walking Stöcke wenn vorhanden bitte mitbringen.