

Gesundheitstag

Gesunder Mitarbeiter - starkes Unternehmen! Ein ganzer Tag im Zeichen der Gesundheit!

Ein Gesundheitstag bietet dem Mitarbeiter die Möglichkeit, sich an verschiedenen Ständen, bei Mitmach-Aktionen, Beratungen oder Workshops über aktuelle Gesundheitsthemen zu informieren, Tipps für einen gesunden Lebensstil zu erhalten und die eigenen Gesundheitsressourcen zu erfassen.

Ziel ist es gesundheitsförderliche Verhaltensweisen anzuregen. Ein Gesundheitstag gibt wichtige Impulse, sich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen und den Weg zu einem gesünderen Lebensstil einzuleiten.

Der Gesundheitstag eignet sich zudem dazu, das Betriebliche Gesundheitsmanagement in einem Unternehmen einzuführen, zu etablieren und bekannter zu machen.

Mögliche Angebote:

- Einleitender Vortrag zum Thema Gesundheit
- Workshops zu verschiedenen Themen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung
- Stationen zur Erfassung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Kurzmassagen
- Durchführung von aktiven Pausen
- u.v.m.



Rahmenbedingungen



Leistungen:

Planung, Organisation und Umsetzung des Gesundheitstages, ggf. in Kooperation mit externen Anbietern

Zeitlicher Rahmen:

Nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl:

Unbegrenzt

Kosten:

Auf Anfrage