



Portfolio „Betriebliche Gesundheit“

Nach 10 intensiven Jahren, in denen ich schwer chronifizierte Rückenpatienten im Team therapiert habe (u.a. www.ruecken-zentrum.de), war ein Punkt erreicht, an dem ich dachte: „Ich möchte den Betroffenen helfen bevor die Schmerzen chronifizieren! Dafür muss ich auch an den Arbeitsplatz“! Diese Gedanken waren der innerliche Startschuss für meine Selbständigkeit in der **Betrieblichen Gesundheitsförderung**.

In meiner Arbeit gehe ich sowohl auf die **körperlichen Belastungen** ein (z.B. Hebe-/Tragetechnik, Steh-/Sitzhaltungen), als auch auf die **psychosozialen Belastungen** der Arbeit ein (Arbeitsabläufe, Stressfaktoren etc.).

Mein Portfolio umfasst das gesamte Betriebliche Gesundheitsmanagement – von der individuellen Beratung am Arbeitsplatz über Workshops bis hin zu der Organisation von Gesundheitstagen.

Gesundheit allgemein

Der Gesundheitstag (Dauer: halber oder ganzer Tag)

Planung, Beratung und Durchführung von nachhaltigen Gesundheitstagen

Die Gesundheitssprechstunde (Einzelberatung: 30-60 Min.)

In einer Einzelberatung (in einem separaten Raum sowie am Arbeitsplatz) berate ich zu den Themen Bewegung, Ergonomie und Entspannung im Arbeitsalltag.

Rückengesundheit

Neue Rückenschule (Kurs: 8 mal 60 Min.)

Gezieltes Rückentraining nach sporttherapeutischen Methoden ergänzt mit den neuesten „Rücken-Erkenntnissen“ für Beruf und Alltag

Betriebliche Rückenschule (Kurs: 8 mal 60 Min.; Workshop: 2-3 h)

Diese Rückenschule wird passgenau an Ihr Unternehmen und die jeweiligen Berufsgruppen angepasst! Dabei werden die Bewegungen und die Abläufe der Arbeit in das Training integriert

Der „Rücken-Check“ (Einzelberatung 30-60 Min.)

Rückenschmerzen sind sehr vielschichtig! In meiner Einzelberatung kann ich ganz individuell vorgehen: Haltungs-Check, Ergonomie-Check, individuelle Übungen und Sportberatung für den rückengesunden Arbeitsplatz

Ergonomie-Work-Shop (Workshop: 2-8 h, wird berufsspezifisch angepasst!)

Neben den technischen Tipps zur Ergonomie (Einstellung der Arbeitsmittel auf den Arbeitnehmer) gibt es noch folgende Inhalte: Dynamisches Sitzen, situatives Heben, aktives Stehen, therapeutische Übungen, optimaler Ausgleichs-Sport zum Job etc.





„Schmerzen selber managen!“ (Workshop: 2-8 h)

Viele Mitarbeiter kommen mit chronischen Schmerzen zur Arbeit! Betroffene lernen hierbei mit den Schmerzen umzugehen und sich selber zu helfen (körperlich, mental). Darüber hinaus gebe ich Hinweise, wie eine „rückenfreundliche Unternehmenskultur“ initiiert werden kann (Ergonomie, Stressmanagement etc.).

Dieser Workshop ist auch gut als Führungskräfte-Fortbildung geeignet.

Das Rücken-Quiz (interaktiver Workshop: 1,5-3 h)

Neueste „Rücken-Erkenntnisse“ werden in attraktiver Quiz-Form präsentiert: Anti-Schmerztricks, kleine Übungen und „Rücken-Wellness“ für die Arbeit



Body-Mind-Seminare

Anti-Stress-Training (Workshop: 2-8 h)

Stress hat Jeder mal! Entscheidend ist, wie man mit ihm umgeht! Lernen Sie Stress aktiv zu bewältigen, mit gezielten Bewegungs- und Entspannungsmethoden

Entspannungstraining im Alltag (Kurs: 8 mal 60 Min.; Workshop: 2-8 h)

Entspannung ist etwas sehr individuelles! Damit Sie „Ihre Entspannungsmethode“ finden, biete ich in diesem Seminar sechs verschiedene Entspannungstechniken an (sitzend, stehend)

Work-Life-Balance (Workshop: 2-8 h)

Wie schaffe ich den Triathlon Beruf, Familie und Haushalt? Seminar u.a. zur Burnout-Vorbeugung durch ein gezieltes Energiemanagement (analysieren von Energieräubern und Energietankstellen) und Zeitmanagement

Psychosomatik im Alltag (Workshop: 2-8 h)

Dieses Seminar zeigt die Zusammenhänge zwischen Kopf und Körper auf. Wie kann man seine Gedanken und Gefühle positiv nutzen und somit den Körper gesund erhalten? Mit Bewegungs- und Entspannungsübungen!

Die „Medien-Diät“ (Workshop: 2-8 h)

Gesunder Umgang mit Multimedia: Wie kann man umgehen mit der ständigen Erreichbarkeit, dem „email-Terror“ und den Verlockungen von Facebook und Co? Besonders für Büroarbeiter und „Medien-Junkies“!

Sport und Psyche (Workshop: 2-8 h)

Wie kann Sport bei Stress, Angst oder Depressionen helfen? Jeder Sport hat seine Wirkung auf die Psyche! Stressabbau, Selbstvertrauen oder mentales Durchhaltevermögen können gezielt trainiert werden.

Brain-Fitness (Workshop: 2-8 h)

Bewegungsübungen für den Geist! Kleine Übungen für den Alltag, die für mehr Konzentration und Kreativität sorgen! Beide Gehirnhälften werden dabei besser vernetzt! Stehend und in Arbeitskleidung möglich!



Bewegung und Sport

„Bewegte Pause“ (Pausen-Gymnastik: 15-30 Min.)

Kleine Einheiten direkt am Arbeitsplatz/Flur: Die Bewegungspause mit Übungen für alle Körperteile trägt zur Wachheit und Ausgeglichenheit bei! (Stehend, die Übungen werden berufsspezifisch angepasst! Schweißfrei und in Arbeitskleidung)

Büro-Yoga (Kurs: 8 mal 60 Min. oder Workshop: 2-4 h)

Yoga im Stehen in Bürokleidung: Ohne Om und ohne große Verrenkungen! Dafür geschmeidiger Rücken und klarer Kopf! Garantiert schweißfrei!

Rücken-Yoga (Kurs oder Workshop)

Ein Mix aus Yoga und Rücken-Workout: Einerseits wird auf Akrobatik und übertriebene Verrenkungen verzichtet, andererseits wird das Yoga durch gezielte sporttherapeutische Übungen ergänzt (auf der Matte!)

Lach-Yoga (Kurs oder Workshop)

Aus „normalen Yoga-Übungen“ im Stehen entwickeln sich überraschende Elemente zum Schmunzeln und Lachen. Ideal für Gesundheitstage und als Kongress-Gymnastik!

Sport für alle – Die individuelle Sportberatung (30-60 Min.)

Es gibt für jeden Menschen eine Sportart! Gerade Nichtsportler wissen häufig wenig über die Vielfalt des Sports. Andere betreiben ihren Sport nicht gesundheitsförderlich und haben Schmerzen. In meiner Beratung kläre ich das „Was, Wo und Wie“

Angebote für Azubis

„Fit in die Arbeitswelt“ (Workshop 4-8 h) Die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung werden im attraktiven Stil mit viel Praxis vermittelt. Dabei werden die Inhalte sowohl „altersgerecht“ präsentiert als auch der jeweiligen Berufsgruppe angepasst.

„Outdoor-Fitness“ (Workshop 2-4 h): In einem Park werden verschiedene Fitness-Elemente vermittelt (mit und ohne Geräte), um die jungen Menschen für „gesunden Sport“ zu sensibilisieren (Aufwärmen, richtige Technik etc.). Dabei wird auch der Teamgeist durch Partnerübungen und Gruppenaufgaben gestärkt. Zum Abschluss wird noch eine Ballsportart angeboten (Beach-Volleyball etc.).

Gerne schicke ich Ihnen die ausführliche Version Ihrer favorisierten Maßnahme!





Berufserfahrung

1998-2003

Göttinger-Rücken-Intensiv-Programm (GRIP), Schmerzzambulanz Klinikum Göttingen

2004-2009

„Rückenzentrum am Markgrafentpark“, Berlin-Mitte (Orthopädie, Psychosomatik)

Seit 2010

Selbständig in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Hier einige meiner neuesten Projekte:

- Diakonieschule Zehlendorf: Selbstpflege-Seminare für Pflegekräfte
- Flughafen-Feuerwehr Tegel: Workshops „Gesunde Fitness“
- Eurovia Straßenbau: Rücken-Coaching Bauarbeiter
- Brot für die Welt: „Bewegte Pause“
- HOWOGE: Stressmanagement Seminare
- WALL AG: Lach-Yoga Workshops
- Verwaltungsakademie Berlin: Ergonomie-Workshops
- BSR: Ergonomie-Coaching Verwaltung
- Friedrichstadt-Palast: Rücken-Coaching Bühnenwerker
- Radisson Hotel: Azubi-Workshop

Neben meinen eigenen Projekten bin auch als Rückenreferent der Berufsgenossenschaft BGN und Gesundheits-Coach der BKK VBU unterwegs.

Qualifikationen:

Sporttherapeut, Rückenschullehrer, Stressmanager, Yoga-Übungsleiter

