



Energie tanken.
Vitale Ernährung

 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!

Gesundheitstag der KNAPPSCHAFT

Wir machen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fit für ihre kommenden Aufgaben! Während eines Gesundheitstages vermitteln wir alltagstaugliche Techniken und viele Wege, um neue Motivation für ein aktiveres und gesünderes (Berufs-) Leben zu finden.

Alle Module drehen sich um das Thema „Vitale Ernährung“ und bieten unterschiedliche Möglichkeiten, sich diesen Themen anzunähern.

Suchen Sie sich für einen betriebsspezifischen Gesundheitstag einfach die Module aus, die am besten zu Ihnen und Ihrem Team passen. Bitte sprechen Sie uns dazu gerne an.

Check-Up-Module

Esstypbestimmung

„Wie und warum essen wir, was wir essen?“

Fragebogenbasierter Check aus Sicht der psychologischen Seite der Nahrungsaufnahme mit persönlicher Beratung

Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer

Ernährungsanalyse

Computergestützter Check mit einer individuellen Übersicht zur Nährstoff- und Vitaminversorgung, Empfehlung zu einer Optimierung des Essverhaltens

Dauer: 20 Minuten pro Teilnehmer

Medizinischer Check-Up

Messung und Einordnung folgender Werte:

Blutdruck, Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie Bauchumfang

Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer

Körperkompositionsanalyse

Messung der Körperzusammensetzung, zum Beispiel Muskelmasse, Wassergehalt und Fettgehalt. Auswertung der Ergebnisse mit anschließender Beratung.

Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer



Informations-Module

Sensoriktest

Geschmacks- und Riechtest mit verschiedenen Lebensmitteln und Düften, Sensibilisierung für eine verbesserte Wahrnehmung mit anschließender Beratung

Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer

Infostand und Ernährungsquiz

Anschauungsmaterial und professionelle Beratung zu gesunden und ungesunden Lebensmitteln (Zucker-, Energie-, Fettgehalt), Quiz über die Ernährungsmythen und Infomaterial zum Mitnehmen

Dauer: ganztags, Teilnehmerzahl unbegrenzt

Kurzvortrag „Iss Dich fit“

Der Impulsvortrag liefert den theoretischen Hintergrund zum Thema gesunde Ernährung. Es wird zur Selbstreflexion, Selbstverantwortung und Eigeninitiative angeregt.

Dauer: 20 Minuten pro maximal 30 Teilnehmer

Aktiv-Module

Aktive Pause

Kurze Trainingseinheiten zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des ganzen Körpers

Dauer: 20 Minuten pro maximal 30 Teilnehmer

Top 10 Kraftübungen

Die besten und einfachsten Übungen für Zuhause und unterwegs, um die Muskulatur - das Kraftwerk der Fettverbrennung fit zu halten.

Dauer: 20 Minuten pro maximal 15 Teilnehmer

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14 – 28, 44789 Bochum

www.knappschaft.de
krankenversicherung@knappschaft.de

Bildnachweise:
© mixetto/GettyImages
© Kosamtu/GettyImages

Nachdruck, auch auszugsweise, ist
nur mit ausdrücklicher Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

Stand: Februar 2022