



My-21Days

Gesunde Gewohnheiten. Gesunde Zukunft!



“ Es beginnt mit dir!





Inhalt

Über My-21Days

04

Die Produkte

05

Feel Balanced

07

Feel Strong

08

Feel Energized

09

Feel Clean

10

Feel Seen

11

Feel Good

12

Feel Good Tag

13

Coachings

14

360° Check & Event

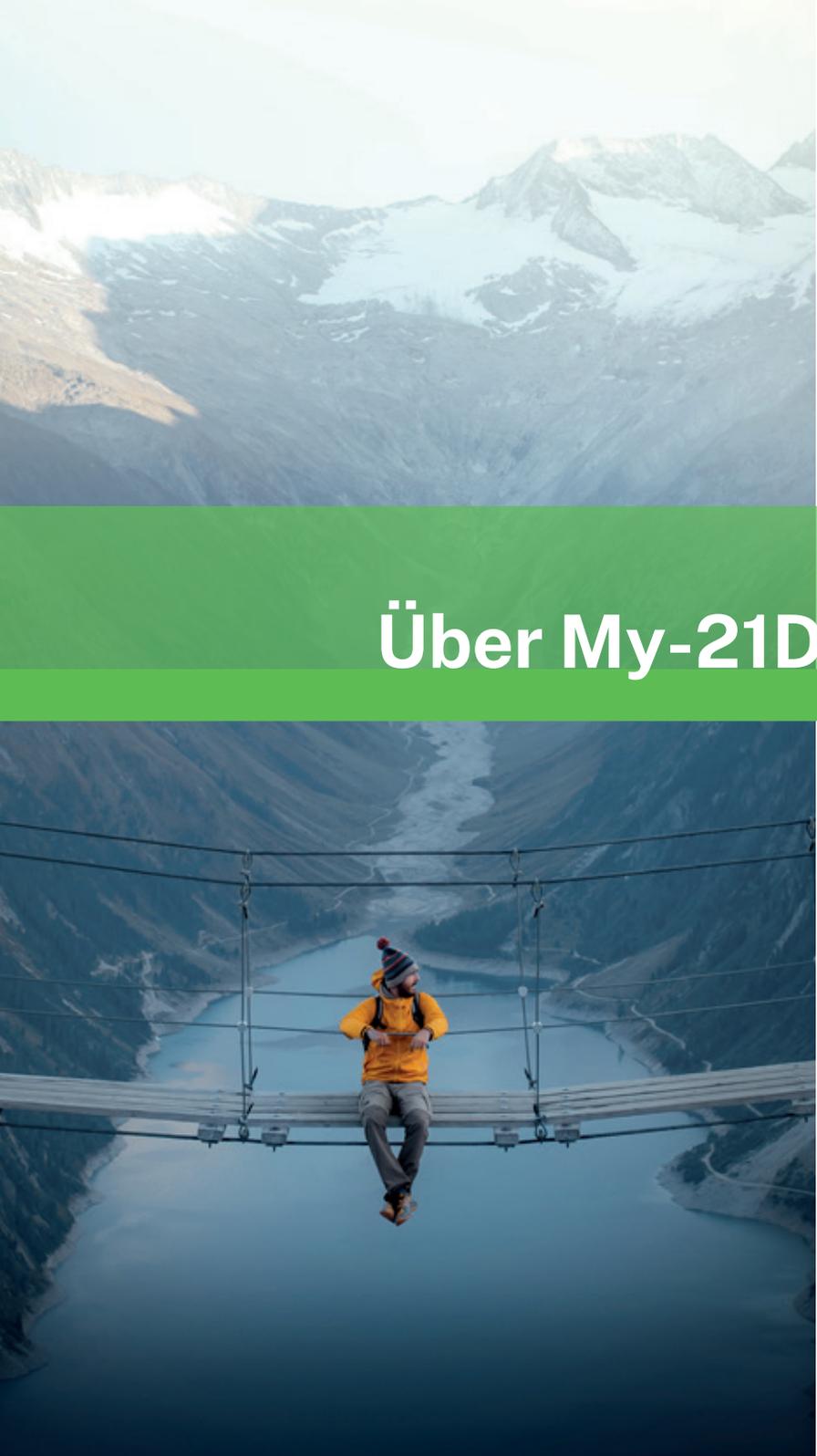
15

IfG-Coaches

19

Kontakt

20

A person wearing a yellow jacket and a beanie is sitting on a suspension bridge over a lake in a mountainous landscape. The background shows snow-capped mountains and a valley. A green banner is overlaid on the image with the text 'Über My-21Days'.

Über My-21Days

Gesunde Gewohnheiten. Gesunde Zukunft!

Gesunde und leistungsbereite Mitarbeitende sind die Basis eines erfolgreichen Unternehmens. Eine aktive und achtsame Lebensführung stellt die Weichen für persönliche und berufliche Erfolge. Helft den Mitarbeitern, ihr natürliches Leistungspotenzial weiter zu entfalten. Um dein Unternehmen dabei zu unterstützen, haben wir My-21Days entwickelt.

My-21Days.de ist ein Angebot zur ganzheitlichen oder selektiven Gesundheitsförderung in Unternehmen und Einrichtungen. Es wird umgesetzt und begleitet durch das Institut für Gesundheit und Management (IfG GmbH). Das multimodale Programm zielt auf die Verbesserung der Gesundheitskompetenz und des Gesundheitszustandes eurer Beschäftigten ab.

My-21Days beinhaltet verschiedene Produkte, die flexibel miteinander kombiniert werden können. Durch analoge und/oder digitale Angebote können gesundheitsrelevante Themengebiete spezifisch an die Zielgruppe herangetragen werden. Dies ermöglicht es, ein optimal an die Bedürfnisse angepasstes Erlebnis zu entwickeln.

Nehmt die Herausforderung an!





Die Produkte

Mit My-21Days habt ihr die ganze Welt der betrieblichen Gesundheitsförderung an einem Ort. Unser Portfolio an Maßnahmen baut systematisch aufeinander auf und unterstützt euch und eure Beschäftigten bei der Implementierung neuer Verhaltensmuster, der Verwirklichung persönlicher Gesundheitsziele und der Bewältigung arbeitsbezogener Herausforderungen.

Den Kern bilden unsere **21Day-Challenges**. In 21 Tagen gilt es hier, Herausforderungen in unterschiedlichen Themenfeldern zu meistern. Ein Punktesystem belohnt die aktive Teilnahme und differenziert leichtere und schwierigere Herausforderungen. Die 21Day Challenge kann sowohl digital auf unserer Plattform als auch analog als Printmedium bearbeitet werden.

Der **360° Check** beinhaltet ein umfangreiches Portfolio an Checkups und Screening-Instrumenten. So erhalten die Beschäftigten einen spannenden und reflektierten Einblick in die eigene gesundheitliche Konstitution. Ob Rumpfkraft, Körperzusammensetzung oder Stress-Level, unser 360° Check lässt keine Fragen offen und ist der ideale Startpunkt für einen Veränderungsprozess.

Unser **Coaching-Angebot** stellt die logische Ergänzung zum Check und den Challenges dar. Zur Auswahl stehen zahlreiche Themen und Veranstaltungsformen zur Verbesserung der individuellen Gesundheitskompetenzen. Neben Gruppenangeboten stehen auch Einzelcoachings, sowie arbeitsplatzbegleitende Trainings zur Verfügung.

21Day Challenges

Feel Balanced

Innere Ruhe und
Gleichgewicht finden

Feel Strong

Jeder Move macht
dich stärker

Feel Seen

Sich und andere
wertschätzen

Feel Energiezed

Power-Food für den
perfekten Tag

Feel Clean

Befreie dich von
deinen Lastern

Feel Good

Die perfekte Mischung
aller Challenge-Themen



Feel Balanced

Feel Balanced - Innere Ruhe und Gleichgewicht finden

Wir leben in einer Zeit, in der alles mit hoher Geschwindigkeit verläuft. Wir werden davon schnell mitgerissen vergessen, uns Momente der Auszeit zu gönnen.

In dieser **Feel Balanced** Challenge bieten wir 21 Aufgaben an, welche dir die Möglichkeit geben, deinen gesundheitlichen Akku wieder aufzuladen und diesen Ladestand zu halten. Wir laden dich durch Übungen ein, dich selbst zu reflektieren. Du erhältst Methoden und Techniken an die Hand, anders mit Stress umzugehen und Entspannung im scheinbaren Chaos zu finden. Damit wirst du am Ende nicht nur gestärkt aus der Challenge herausgehen, sondern mit einer neuen Perspektiven dem Alltag und seinen Herausforderungen begegnen.

Also, lass' uns damit beginnen, mehr Gleichgewicht und Ruhe zu schaffen!

21 entspannende Tage:

- Identifiziere deine Stressoren
- Setze neue Prioritäten
- Lerne Techniken der Blitzentspannung
- Und vieles mehr...





Feel Strong

Feel Strong – Jeder Move macht dich stärker

Bestimmt hast du schon mal den Spruch gehört: „Wer rastet, der rostet“!–An diesem Spruch ist einiges Wahres dran. Zwar haben viele nach wie vor ihren natürlichen Bewegungsdrang, doch wird dieser oft durch unseren hektischen Alltag oder die Tätigkeiten unseres Jobs gestört. Das führt dazu, dass unsere Muskulatur auf Dauer unterversorgt und verkürzt ist; der Grundstein für Verspannungen oder gar Verletzungen.

Daher haben wir eine 21 Tage **Feel Strong** Challenge entwickelt, die dir jeden Tag kurzweilige und wohltuende Aktivierungsübungen bietet. Die Aufgaben lassen sich unkompliziert und ohne großen zusätzlichen Aufwand in deinen Arbeits- und Lebensalltag integrieren. Lass´ dich von uns inspirieren und fühl dich bald wie eine neue Version deiner selbst: stärker, beweglicher und lockerer.

Bereit? Dann los!

21 kräftigende Tage:

- Dein Anti-Verspannungs-Workout
- Die Schritte Challenge
- Der Morning-Move; fit und wach in den Tag
- Und vieles mehr...

Feel Energized

Feel Energized – Power-Food für den perfekten Tag

Gesund und vitalstoffreich essen – was in der Theorie so leicht klingt, ist in der Praxis häufig nicht so einfach umzusetzen. Diverse Hürden, wie Informationsdefizite, Zeitmangel oder die intrinsische Motivation, machen eine gesunde Ernährung herausfordernd. Die **Feel Energized** Challenge gibt dir deshalb drei Wochen lang Tipps und Möglichkeiten an die Hand, wie du kleine, realistische, aber bedeutsame Änderungen in deinem Ernährungsalltag umsetzen kannst. Dabei bekommst du jeden Tag überschaubaren Input rund um Themen wie gesunde Snacks, Nährstoff-Wissen und die Entwicklung eines für dich stimmig anfühlenden, persönlichen Ziels, sowie dem Aufbau einer entsprechenden Motivation. Wir begleiten dich auf dem Weg zu einem gesünderen, energiegeladeneren Lebensstil.

Snack dich fit!

21 leckere Tage:

- Grüne Smoothies
- Haferflocken rocken!
- Alternativen zu Süßigkeiten
- Und vieles mehr...





Feel Clean

Feel Clean – Befreie dich von deinen Lastern

„Ich bin doch nicht süchtig...oder?“ –Wir alle kennen wohl die kleinen oder größeren Gewohnheiten, die wir eigentlich aus unserem Leben streichen oder reduzieren wollen. Wir versuchen immer wieder, diese Verhaltensweisen zu verändern, scheitern jedoch meist. Wo fällt es dir schwer, Nein zu sagen? Schokolade? Zigarette? Smartphone? Wir alle haben Alltagslasten und oft wünschen wir uns mehr Disziplin und Selbstkontrolle.

In dieser 21 Tage **Feel Clean** Challenge geht es nicht darum, den Zeigefinger zu erheben oder Verbote zu entwickeln. Vielmehr geht es darum, sich in diesen drei Wochen selbst besser kennenzulernen und zu reflektieren. Dabei werden Stärken und Schwächen ausgespielt, Achtsamkeit und Genuss fokussiert und somit eine Kompetenz zur Verhaltenssteuerung entwickelt.

Wir unterstützen dich auf dieser Reise und sind mit den täglichen Inputs deine Rückenstärkung!

Bist du bereit? Dann lass uns starten.

21 erkenntnisreiche Tage:

- Dein Gewohnheiten reflektieren
- Digital Detox
- Handlungsalternativen erlernen
- Und vieles mehr...



Feel Seen

Feel Seen – analoges Kartenspiel

Die 21 Tage Wertschätzungs-Challenge gibt es auch als hochwertiges Kartenspiel für den analogen Gebrauch. Sprecht uns gerne an!



Feel Seen – Sich und andere wertschätzen

„Ich fühle mich nicht wertgeschätzt“, „Ich fühle mich nicht gesehen“. Was bedeutet eigentlich wertschätzendes Verhalten? Und verhältst du dich selbst eigentlich auch wertschätzend deinem Team gegenüber?

Genau dafür haben wir die **Feel Seen** Wertschätzungschallenge entwickelt! Über 21 Tage hinweg werden dir Aufgaben gestellt, die darauf abzielen, die allgemeine Wertschätzung im Team zu fördern. Dies umfasst nicht nur das Zeigen von Wertschätzung anderen gegenüber, sondern auch gegenüber dir selbst. Denn Wertschätzung funktioniert stets in beide Richtungen. Innerhalb dieser 21 Tage wirst du also lernen, sowohl dir selbst als auch anderen mit dieser Haltung zu begegnen.

Gemeinsam können wir eine Kultur der Wertschätzung aufbauen, die das gesamte Team bereichert und stärkt. Macht euch bereit, einander zu unterstützen und zu feiern – damit jeder Einzelne sein volles Potenzial entfalten kann!

21 wertvolle Tage:

- Dankbarkeitskarte
- Heldenkarte
- Komplimentkarte
- Und vieles mehr...





Feel Good

Feel Good – Die perfekte Mischung aller Challenge-Themen

Was heißt es für dich, sich gut zu fühlen? Was brauchst du, um dieses Gefühl zu erreichen und was tust du bereits dafür?

In dieser 21 Tage Challenge erwartet dich ein ganzheitlicher Blick auf das Thema Gesundheit; die körperlichen, psychischen und sozialen Aspekte. In dieser Challenge hast du somit das „Best-Of“; die Chance, dich rundum wohler zu fühlen. Ob Übungen gegen Verspannungen, dem Schaffen von Rückzugsorten oder dem Zubereiten eines leckeren und gesunden Snacks; in dieser **Feel Good** Challenge erhältst du jeden Tag eine Inspiration für die Stärkung deiner gesundheitlichen Ressourcen. Wenn du also in alle Facetten von Gesundheit schauen und auf verschiedenen Ebenen kleine Veränderungen erzielen möchtest, ist diese 21 Tage Challenge genau die richtige für dich!

Legen wir los!

Challenge-Tage aus:

- Feel Balanced
- Feel Strong
- Feel Energized
- Feel Clean
- Feel Seen





Feel Good Tag

Starte noch heute deinen Feel Good Tag

Du möchtest sofort loslegen und eine Kostprobe unserer 21Days erhalten? Dann ist das deine Chance. Über den unten eingeblendeten QR-Code gelangst du direkt auf unseren Feel Good Probetag. Lass dich von unseren Coaches motivieren, noch heute etwas für dein Wohlbefinden zu tun. Erfahre, wie eine Kleinigkeit bereits ein gutes Gefühl hinterlassen kann. Genau diese kurzweiligen Musterunterbrechungen zielen wir an, denn sie sind der Anstoß zu größeren Verhaltensänderungen.

Worauf wartest du noch?

Scanne oder klicke den QR-Code und sei dabei:





Coachings

Gesundheitcoaching digital oder in Präsenz

IfG ist seit Jahren in allen wichtigen Handlungsfeldern der Primärprävention tätig. Unsere Gesundheitsexpert*innen unterstützen Betriebe in vielfältiger Form bei der Förderung gesunder Verhaltensweisen.

IfG-Coachings sind vielseitig. Ob bei der Reflexion eines Handlungsstils, der Bewältigung einer herausfordernden Situation oder bei der Erhaltung und Stärkung der eigenen Gesundheit – Coaching kann viele Facetten haben. Es konzentriert sich dabei auf den Einzelnen und seine individuellen Ziele und Bedürfnisse.

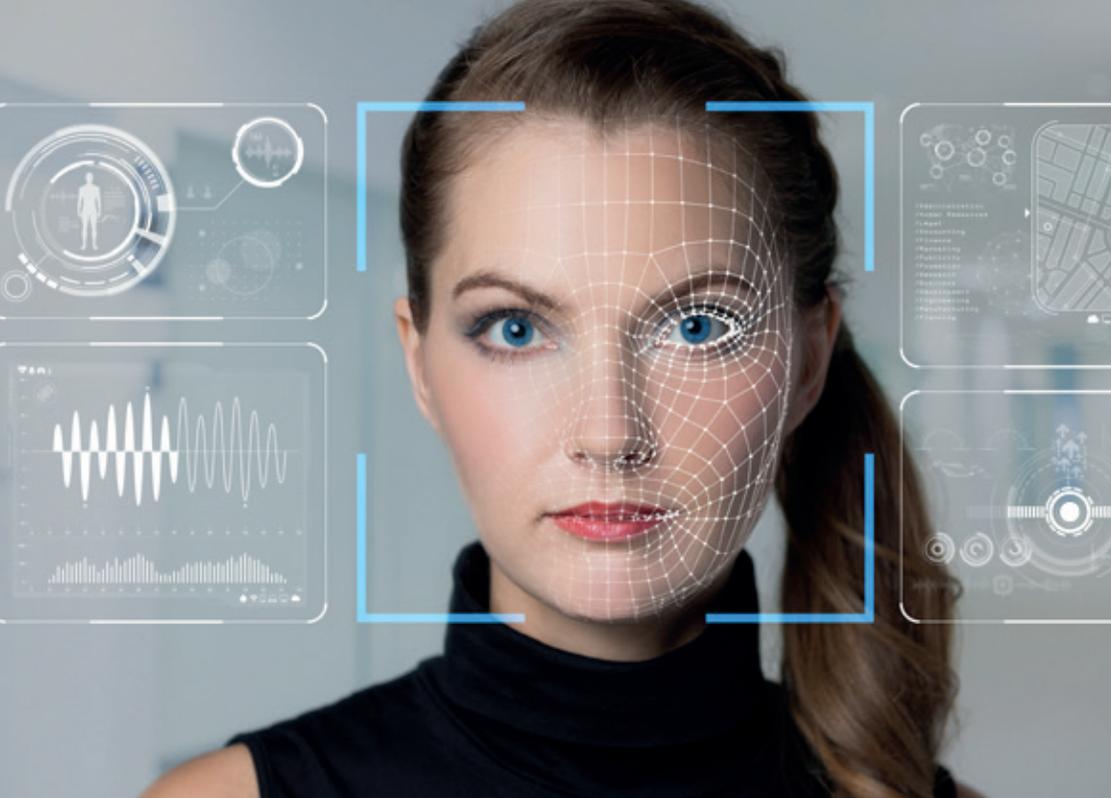
Die IfG-Coaches unterstützen die Mitarbeiter*innen auf dem Weg zu einem nachhaltig gesünderen Arbeits- und

Privatleben. Sie fördern den Mut zu alternativen Handlungsmustern und entwickeln so einen Zugang zu einer wirksameren, effizienteren und kräfteschonenderen Performance. Sprecht uns an!

Unsere Coachings sind stets auf eure Bedürfnisse zugeschnitten:

- **Immer und überall:** digitale und präsenzte Veranstaltungen
- **Jede Zielgruppe:** Beschäftigte allgemein, Auszubildende, Führungskräfte, Fachbereiche
- **Jede Größe:** Einzelcoachings, Kleingruppenworkshops, Gruppenvorträge
- **Zeitlich flexibel:** Kurzimpulse, Halb- und Tagesveranstaltungen, projektbegleitendes Coaching
- **Große Themenauswahl:** Stress, Ernährung, Bewegung, Alltagslast, Kommunikation, Wertschätzung uvm.





360° Event

Das ganz besondere Event

Ihr Firmenevent oder Gesundheitstag benötigt noch das gewisse „Extra“? Unser Portfolio deckt neben Screening-Angeboten auch Event-Stationen mit dem besonderen Spaß- und Wow-Faktor.

Ob Kraft- oder Koordinationsspiele, Live Cooking oder virtuelle Realität; wir verbinden Gesundheit mit einem Erlebnis. Sprechen Sie uns an.

360° Check

Machen Sie den 360° Check

Planen Sie mit uns Ihren Gesundheitstag. Unsere Messstationen geben wichtiges Feedback zu Körperzusammensetzung, Leistungsfähigkeit, Stress-Faktoren uvm. Unser ausgebildetes Personal begleitet die Screenings und berät gerne zu den Ergebnissen

Messungen und Check-Ups in den Bereichen:

- Kraft- und Muskelbalance
- Mobilität und Beweglichkeit
- Gleichgewicht und Koordination
- Stressempfinden und Erholungsfähigkeit
- Körperzusammensetzung und Immunsystem





Mobilität und Beweglichkeit

- IDIAG - Wirbelsäulenmobilität
- Mobee Fit - Beweglichkeitsanalyse

Kraft- und Muskelbalance

- Easy Torque - Rumpfkraftmessung
- Rückenstyler - funktionelle Rumpfkraftanalyse
- Fußcheck - Geh- und Laufanalyse
- KERN - Handkraftmessung





Gleichgewicht und Koordination

- S 3 Check Pro-Gleichgewichtsanalyse
- MFT Challenge Disk-Gleichgewichts-und Koordinations-Games

Stressempfinden und Erholungsfähigkeit

- ISB 16 & ISB 51 Fragebogen
- Stress Pilot Pro-Herzratenvariabilität, Stress-und Erholungsparameterie





Gamification, Action & Fun

- T-Wall-Schnelligkeits-und Geschicklichkeitsübung
- Smoothie-Bike-gesunde Smoothies durch Bewegung
- Heißer Draht XXL-Geschicklichkeitstest
- ICAROS Home & Cloud-Kraft- und Kordinationsübung

Biofeedback und Immun- system

- InBody 270-Körperzusammensetzungsmessung
- Accutrend Plus-Glukose, Cholesterin- und Triglyzeridbestimmung
- Vitalograph-Lungenvolumenmessung





Die IfG-Coaches

Unsere Erfolgsgaranten

Die Anforderungen an unsere IfG-Coaches richten sich an unseren eigenen höchsten Ansprüchen aus. Wir wollen das beste Programm mit dem besten Personal durchführen. Deshalb weist jeder unserer IfG-Coache ein abgeschlossenes relevantes Studium vor und hat zusätzlich eine umfangreiche Training durchlaufen. Regelmäßige Weiterbildungen und jährliche Reviews inklusive. Unsere IfG-Coaches haben i.d.R. ein festes Anstellungsverhältnis bei der IfG GmbH. Denn: Auch das ist gesund und garantiert Ihnen zudem feste Ansprechpersonen. Selbstverständlich erfüllen alle IfG-Coaches auch die Kriterien nach dem Leitfaden des GKV-Spitzenverbandes.

IfG-Coaches

- kennen die Zielgruppe exzellent
- sind hoch motiviert
- verfügen immer über ein abgeschlossenes relevantes Studium
- durchlaufen ein umfangreiche Training
- werden kontinuierlich weitergebildet
- sind i.d.R. fest angestellt





Kontakt

Herausgeber:

Institut für Gesundheit und Management
GmbH
Konrad-Mayer-Straße 26
92237 Sulzbach-Rosenberg

Tel.: 09661 81 38-0
Fax: 09661 81 38-17
Mail: info@my-21days.de
Web: www.my-21-days.de

Standort:

Leipzig
Zimmerstraße 3
04109 Leipzig

Leverkusen
Altstadtstr. 36
51379 Leverkusen (Opladen)

Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Ingo Weinreich,
Dr. Christian Weigl

**Layout:**

Designplanung Cornelia Weiser
www.gesundheitsmanagement.com

Fotos und Lizenzen:

© Fotolia | www.iStock.com





Du möchtest mehr über unsere Leistungen erfahren?
Informier dich unter:
www.my-21days.de



Besuche uns auf Facebook:
<https://www.facebook.com/ifggmbh/>



Besuche uns auf LinkedIn:
<https://www.linkedin.com/company/ifg-gmbh/mycompany>

