

Events, Gesundheitstage & Screenings

Messen.
Verstehen.
Erleben.



Inhalt

Körperscreenings & Biofeedback

⊕ Atemflussmessung.....	3
⊕ Beweglichkeitsbestimmung.....	4
⊕ Blutdruckmessung.....	5
⊕ Blutwertbestimmung.....	6
⊕ Fußdruckmessung.....	7
⊕ Gleichgewichtsanalyse.....	8
⊕ Handkraftmessung.....	9
⊕ Körperzusammensetzung.....	10
⊕ Rumpfkraftmessung.....	11
⊕ Stress-Level & Herzratenvariabilität.....	12
⊕ Wirbelsäulenausmessung.....	13

Eventstationen

⊕ Flugsimulator (mit und ohne VR).....	14
⊕ Gleichgewichts-Übungen.....	15
⊕ Glücksrad.....	16
⊕ Handhygiene-Check.....	17
⊕ Reaktionslichter-Challenge.....	18
⊕ VR-Entspannung.....	19
⊕ VR-Fitness.....	20

Key-Notes & Live-Impulse

⊕ Unsere Gesundheitsimpulse, für Sie maßgeschneidert.....	21
---	----



Atemflussmessung

Vitalographie – Spirometer micro

Bei einer Spirometrie-Messung wird bestimmt, wie viel Luft eine Person in einem forcierten Atemzug ausatmen kann; bekannt als forcierte expiratorische Vitalkapazität (FVC). Diese und andere Messwerte geben Rückschlüsse auf eventuelle Atemflusseinschränkungen.



- **Nutzen:** Schnelle Rückmeldung auf Atemflussbehinderungen oder Veränderungen von Lungenvolumina (bei Wiederholungsmessungen).
- **Ablauf:** Einweisung / Messung eines angeleiteten Atemmanövers / anschließende Auswertung und Kurzberatung.
- **Messwerte:** Diverse FVC-Scores, direkt über PDF abrufbar.
- **Dauer:** Ca. 15 Minuten.
- **Kapazität:** 25 Messungen / Gerätetag.

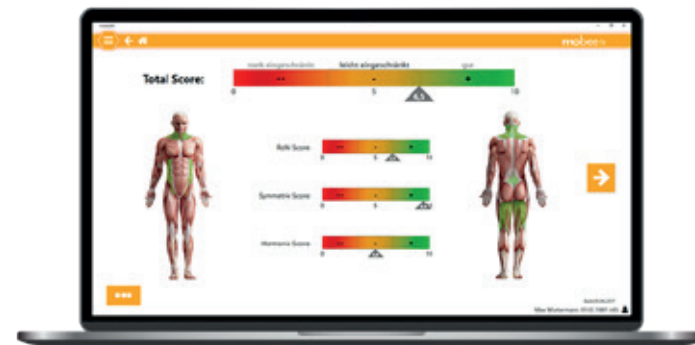


Beweglichkeitsbestimmung



Mobee Fit

Mit der Beweglichkeitsanalyse von Mobee Fit erhalten die Teilnehmenden eine wichtige Rückmeldung zur persönlichen Bewegungsfähigkeit. Durch eine einfache und klare Visualisierung können Defizite schnell aufgedeckt und Trainingsempfehlungen abgeleitet werden.



- **Nutzen:** Zeiteffiziente, objektive & exakte Beweglichkeitsermittlung und Aufdeckung individueller Problembereiche.
- **Ablauf:** Einweisung / funktionelle Winkelmessung an bis zu 8 Muskelgruppen / anschließende Auswertung, Einordnung der Werte und Kurzberatung.
- **Messwerte:** „Range of motion-“, „Symetrie-“ und „Harmonie-Score“.
- **Dauer:** 30 Minuten.
- **Kapazität:** 12 Messungen / Gerätetag.





Blutdruckmessung

InBody BPBIO 750

Ein regelmäßiger Blick auf den Blutdruck kann wichtige Hinweise auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit geben. Im Rahmen Ihres Gesundheitstages bieten wir Mitarbeitenden eine unkomplizierte Messung an und geben eine verständliche Rückmeldung zu den Ergebnissen.



- **Nutzen:** Die Messung zeigt Ihren aktuellen Blutdruck und mögliche Auffälligkeiten als Hinweis auf Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit.
- **Ablauf:** Die Messung erfolgt im Sitzen mit automatischer Oberarmmanschette und dauert etwa eine Minute. Die Ergebnisse werden direkt angezeigt und erläutert.
- **Messwerte:** Systolischer und diastolischer Blutdruck / aktueller Puls.
- **Dauer:** Ca. 10 Min inkl. Kurzberatung.
- **Kapazität:** 35-40 Messungen / Gerätetag.



Blutwertbestimmung

Accutrend Plus

Mit dem Accutrend Plus erhalten die Teilnehmenden eine schnelle und präzise Messung von wichtigen kardiometabolischen Parametern. Die Bestimmung der Werte erfolgt komfortabel mit nur jeweils einem Tropfen Kapillarblut (von der Fingerkuppe). Unsere geschulten Berater/innen können die individuellen Ergebnisse erläutern und in entsprechende Normwerte einordnen.



- **Nutzen:** Die Blutanalyse unterstützt bei der Früherkennung kardiovaskulärer Risikofaktoren.
- **Ablauf:** Einweisung / Kapillarblutentnahme, Messung / anschließende Auswertung, Einordnung der Werte und Kurzberatung.
- **Messwerte:** Möglich sind Cholesterin-, Triglycerid- und Glukosewerte. Laktat auf Anfrage.
- **Dauer:** ca. 15 Minuten.
- **Kapazität:** 25 Messungen / Gerätetag.



Fußcheck

Fuß-Check

Die gesamte Last des Tages wird von unseren Füßen getragen. Fehlbeanspruchung, sowie muskel-skelettale Dysbalancen werden in diesem sensiblen System schnell in Form von Schmerzen und Verspannungen deutlich; am Fuß und im restlichen Körper. Der Fußcheck kann hier für Aufklärung sorgen.



- **Nutzen:** Der Ist-Zustand des Fußes wird analysiert und visualisiert. Eventuelle Geh- und Haltungsdefizite können so dargestellt werden.
- **Ablauf:** Einweisung / statische, sowie dynamische Pedobarographie / anschließende Auswertung, Einordnung der Werte und Kurzberatung.
- **Messwerte:** Darstellung des Fußsohlenabdrucks inkl. Außmessungen und Druckparameter.
- **Dauer:** ca. 20 Minuten.
- **Kapazität:** ca. 20 Messungen / Gerätetag..

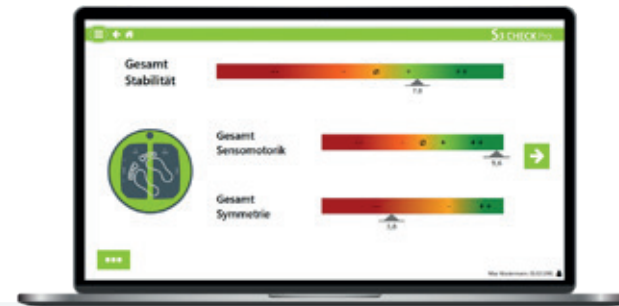


Gleichgewichts- analyse



S3 Check Pro

Mit der S3 Check Pro Stabilitätsanalyse können gesundheitsrelevante Parameter der Symmetrie und Sensomotorik analysiert werden. Die Durchführung erfolgt über eine sensorgesteuerte instabile Messplatte, die alle Neigungsbewegungen während der Testdurchführung erfasst. Die einfache Ergebnisdarstellung macht es zum idealen Begleiter für Gesundheitstage; und das für jede Zielgruppe – vom Einsteiger bis zum Leistungssportler.



- **Nutzen:** Analyse der Körperstabilität, Symmetrie und Sensomotorik. Schützt den Bewegungsapparat in Aufgaben der Sturz- und Verletzungsprophylaxe.
- **Ablauf:** Einweisung / Stand- und Gleichgewichtsanalyse / anschließende Auswertung, Einordnung der Werte und Kurzberatung.
- **Messwerte:** Stabilitäts-, Sensomotorik- und Symmetrie-Score.
- **Dauer:** Ca. 15 Minuten.
- **Kapazität:** 25 Messungen / Gerätetag.



Handkraft-Messung

KERN Handkraftgerät

Griffkrafttraining beugt Verletzungen und Schmerzen vor, schult die Koordination, fördert die Durchblutung der Hand und kräftigt die Muskulatur. Wer seinen Fingern regelmäßig trainiert, hält sie beweglich und beugt damit einseitigen Überlastungsschäden vor.



- **Nutzen:** Bestimmung der Schließkraft der Hand. Erkennen von muskulären Defiziten oder Dysbalancen.
- **Ablauf:** Einweisung / Probe- und Hauptmessung der linken und rechten Hand / anschließende Auswertung, Einordnung der Werte und Kurzberatung.
- **Messwerte:** Maximalkraft (in kg).
- **Dauer:** 1-5 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 80 Messungen / Gerätetag..





Körperzusammensetzungsmessung

InBody 270

Die Körperzusammensetzungsmessung liefert präzise Informationen zu gesundheitsrelevanten Körperparametern, wie Fett-, Muskel- und Wasserverteilung, allgemein und segmental. Eine gute Körperzusammensetzung sollte sich an gesunden Normwerten orientieren. Ein zu hoher segmentärer Körperfettanteil oder zu geringe Muskelmasse können gesundheitliche Risiken darstellen.



- **Nutzen:** Bestimmung von gesundheitsrelevanten Körperparametern. Die Zusammensetzung der Körpermasse gibt wichtige Aufschlüsse über vorhandene und potenzielle Risikofaktoren.
- **Ablauf:** Einweisung / einmalige Messung mit Fuß- und Handsensoren / anschließende Auswertung, Einordnung der Werte und Kurzberatung.
- **Messwerte:** „U.a. Körperfett- und Skelettmuskelmasse, Gewicht, BMI, Score zum viszeralen Bauchfett.“
- **Dauer:** Ca. 15 Minuten.
- **Kapazität:** 25 Messungen / Gerätetag.



Rumpfkraftmessung

Easy Torque

Die Rumpfkraftmessung gibt ein Feedback über die Muskelkraft der Halte- und Stützmuskulatur. Sie gibt Rückschlüsse über den Trainingszustand und mögliche Dysbalancen.

Eine zu schwache oder einseitig ausgeprägte Skelettmuskulatur hängt mit der Entwicklung von Fehlhaltungen zusammen und kann die Schädigung bewegungsrelevanter Strukturen fördern. Die Rumpfkraftmessung ermöglicht eine Trainingskontrolle und fördert die Handlungsmotivation.



- **Nutzen:** Bestimmung der statischen Maximalkraft der Rumpfmuskulatur. Erkennen von muskulären Defiziten oder Dysbalancen. Auf Wunsch auch weitere Muskelgruppen messbar.
- **Ablauf:** Einweisung / Probe- und Hauptmessung der Rumpfbeuger und Rumpfstrecker / anschließende Auswertung, Einordnung der Werte und Kurzberatung.
- **Messwerte:** Maximalkraft (in kg/Nm).
- **Dauer:** 15 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 25 Messungen / Gerätetag.

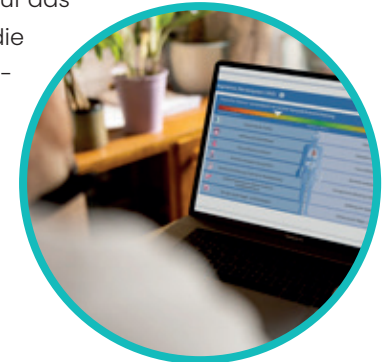


Stress-Level & Herzratenvariabilität

Stresspilot



Der Alltag steckt voller belastender und stressfördernder Situationen. Die Identifikation der persönlichen Anpassungsfähigkeit des Herzens gibt den Teilnehmenden wichtige Rückschlüsse auf das persönliche Stresslevel und die Erholungsfähigkeit. Ein gesunder Umgang mit Stressfaktoren ist Grundbaustein für den Erhalt der geistigen und körperlichen Gesundheit.



- **Nutzen:** Bestimmung der Regulations- und Anpassungsfähigkeit des Herzens. Die Messung gibt ein Biofeedback zu Stress- und Erholungserleben.
- **Ablauf:** Einweisung / HRV Messung per Ohrclip / anschließende Auswertung und Kurzberatung.
- **Messwerte:** Herzratenvariabilität, Stress-Index.
- **Dauer:** Ca. 20 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 20 Messungen / Gerätetag.



Wirbelsäulen ausmessung

IDIAG M360

Unkomplizierte, fundierte Bestimmung der Rückengeometrie. Der „Spine Check“ liefert präzise Daten über Geometrie, Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule. So sind gezielte Empfehlungen für Rückentraining und Trainingserfolg durch eine Post-Messung möglich. Eine gesund ausgeprägte Rückenmuskulatur fördert eine beschwerdefreie Beweglichkeit des Oberkörpers.



- **Nutzen:** Analyse der Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens und der Wirbelsäule.
- **Ablauf:** Einweisung / Haltungs- und Beweglichkeitsmessung / anschließende Auswertung, Einordnung der Werte und Kurzberatung.
- **Messwerte:** „Posture“- und „Flexibility-Score“.
- **Dauer:** Ca. 20 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 20 Messungen / Gerätetag..



Flugsimulator

ICAROS – Flugsimulator mit und ohne VR

Der ICAROS bietet eine dynamische Übungsausführung für ein effizientes und vielseitiges Ganzkörpertraining. Zudem wird die Balance, die Koordination und die reaktiven Fähigkeiten trainiert. Die Trainingseffekte für einen

gesunden Rücken sind wissenschaftlich belegt. Vielfältige Trainings und Spieleapps verfügbar, die sowohl für Anfänger als auch für Profis geeignet sind. Ein absoluter Hingucker auf jedem Event!



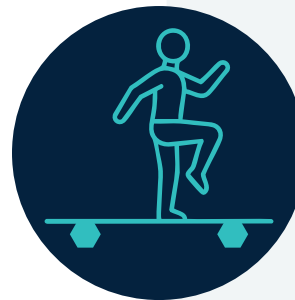
- **Nutzen:** ICAROS bietet spannende Mini-Spiele und effektive Workouts, auf Wunsch auch mit Virtual Reality.
- **Ablauf:** Einweisung / ca. 3 minütige Virtual Reality Balanceübung.
- **Messwerte:** Punktezahl für das Erfüllen einer Aufgabe im Spiel.
- **Dauer:** Ca. 5-10 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 40 Durchgänge / Gerätetag.



Gleichgewichts- übungen

MFT Challenge Disk – Gleichgewichts-Challenge

Die MFT-Übung gibt ein spielerisches Feedback über den Gleichgewichtssinn und über die gezielte Steuerung der rumpf- und beinstabilisierenden Muskulatur. Die Station lädt zum Ausprobieren ein und ist ein Spaß-Faktor während des Gesundheitstages.



- **Nutzen:** Spielerische Rückmeldung zum „Koordinations- und Gleichgewichtssinn“, sowie der Stütz-muskulatur von Rumpf und unteren Extremitäten.
- **Ablauf:** Einweisung / 5-minütiges Trainingsprogramm / anschließende Auswertung und Kurzberatung.
- **Messwerte:** Programminternes Score-System.
- **Dauer:** 10 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 40 Messungen / Gerätetag.



Spiel mit!



Glücksrad

Das IfG - Glücksrad

Das Gesundheits-Glücksrad bringt Spannung, Wissen und Spaß in den Veranstaltungstag. Die Teilnehmenden drehen das Rad, beantworten eine Gesundheitsfrage aus einem von 16 Themenfeldern und können für ihre Teilnahme oder eine richtige Antwort eine kleine Belohnung erhalten.



- **Nutzen:** Spielerische Wissensvermittlung, Aktivierung und Auflockerung des Veranstaltungstages.
- **Ablauf:** Glücksrad drehen / Gesundheitsfrage beantworten / kurze Auflösung und Wissensimpuls / ggf. kleine Belohnung oder Preis.
- **Inhalte:** 16 individuell gestaltbare Felder mit Fragen und Impulsen zu verschiedenen Gesundheitsthemen.
- **Dauer:** Ca. 1-2 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 200-300 Durchgänge möglich.



Handhygiene-Check

Derma Lite-Check

Die Derma Litecheck Box bietet eine völlig neuartige und handliche Konstruktion für den Fluoreszenztest mit UV-Schwarzlicht. Die Hände werden mit einer fluoreszierenden Flüssigkeit bedeckt. Anschließend soll der Proband das

„Händewaschen“ imitieren. Unter dem Schwarzlicht zeigen sich Stellen, die nicht ausreichend behandelt wurden und weiterhin Keime und Schmutz beinhalten können.



- **Nutzen:** handliche Hygiene Check für die Händedesinfektion.
- **Ablauf:** Einweisung / Durchlauf / kurze Nachbesprechung (auch als Team möglich).
- **Messwerte:** Optisches Feedback zur Hygienekompetenz des Teilnehmenden.
- **Dauer:** Ca. 3 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 100–200 Durchgänge / Gerätetag (in Team parallel an einem Gerät möglich).





Reaktionslichter-Challenge

BlazePods

Die BlazePod-Reaktionslichter ermöglichen einen spielerischen Test von Reaktionsgeschwindigkeit, Konzentration und Koordination. Die Teilnehmenden reagieren möglichst schnell auf zufällig aufleuchtende Lichtsignale und erhalten direkt im Anschluss eine kurze Auswertung ihrer Leistung.



- **Nutzen:** Aktivierender Check der Reaktionsfähigkeit, Konzentration und Hand-Auge-Koordination.
- **Ablauf:** Kurze Einweisung / Durchführung einer ausgewählten Reaktionsübung / kurze Ergebnisbesprechung.
- **Messwerte:** Reaktionszeit, Anzahl der Treffer und Trefferquote – je nach ausgewählter Übung.
- **Dauer:** Ca. 3-5 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 50-80 Durchgänge / Gerätetag



VR-Entspannung

Ein virtueller Ruhemoment

Unsere VR-Entspannungsreise bietet Mitarbeitenden die Möglichkeit, für einen Moment aus dem Arbeitsalltag auszusteigen und in eine ruhige, virtuelle Umgebung einzutauchen. Die Kombination aus visueller Entspannung, räumlichem Erleben und begleitender Audio-Anleitung verschafft eine einzigartige Kurz-Auszeit.



- **Nutzen:** Die immersive Umgebung unterstützt dabei, Abstand zu gewinnen, Stress abzubauen und neue Ruhe zu erleben.
- **Ablauf:** Die Teilnehmenden setzen eine VR-Brille auf und werden über Kopfhörer zusätzlich durch eine geführte Entspannungsreise begleitet.
- **Dauer:** Ca. 15 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 25 Durchgänge / Gerätetag.





VR-Fitness

PICO 4

Wer Spaß an Bewegung hat, wird sich mehr bewegen. Ein „Wow“-Effekt ist hier enorm hilfreich. Durch moderne VR-Technik lassen sich spannende und aktivierende Spiele und Übungen durchführen und man fühlt sich „mitten drinnen“. Ein absoluter Hingucker auf jedem Event!



- **Nutzen:** Mit Übungen und Spielen in Virtual Reality erleben Teilnehmende eine einzigartige, immersive Erfahrung, mit viel Spaß und Bewegung.
- **Ablauf:** Einweisung / ca. 3 minütige Fitness-Übung.
- **Messwerte:** Punktezahl für das Erfüllen einer Aufgabe im Spiel.
- **Dauer:** Ca. 5-10 Minuten.
- **Kapazität:** Ca. 40 Durchgänge / Gerätetag.



Keynotes & Live-Impulse

Fachwissen, das bewegt

Ergänzend zu unseren Screening- und Eventstationen begleiten wir Ihren Gesundheitstag mit inspirierenden Keynotes und aktivierenden Live-Impulsen. Unsere Gesundheitsberater vermitteln praxisnahes Wissen, bringen die Teilnehmenden in Bewegung und schaffen direkte Anknüpfungspunkte für einen gesünderen Arbeitsalltag.

Mögliche Themen und Formate

Kurze Ausgleichsbewegungen für den Arbeitsplatz Entspannungs-, Atem- und Spannungstechniken Impulse zu Stress, Resilienz und mentaler Gesundheit Ernährung, Bewegung und gesunde Gewohnheiten konkrete Tipps für den Transfer in den Arbeitsalltag

Fachlicher Mehrwert & praktische Aktivierung:

Ob kompakte fünfminütige Bewegungspause, interaktiver Kurzimpuls oder ausführliche Keynote: Inhalte, Dauer und Themen werden passend auf Ihre Veranstaltung und Zielgruppe abgestimmt. So erhält Ihr Gesundheitstag einen fachlichen Rahmen, der informiert, aktiviert und nachhaltig in Erinnerung bleibt.





 | **WIR LEBEN PRÄVENTION.**

Kontakt

**Herausgeber:**

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



 09661 81 38-0
 info@gesundheitsmanagement.com
 www.gesundheitsmanagement.com

Standorte:

[Sulzbach-Rosenberg](#)
Konrad-Mayer-Straße 26
92237 Sulzbach-Rosenberg
[Leipzig](#)
Zimmerstraße 3 | 04109 Leipzig
[Leverkusen](#)
Altstadtstr. 36 | 51379 Leverkusen

Verantwortlich für den Inhalt:

Johannes Lange und Marco Forster

Layout:

Designplanung Cornelia Weiser
www.gesundheitsmanagement.com

Fotos und Lizenzen:

© Fotolia | www.iStock.com

