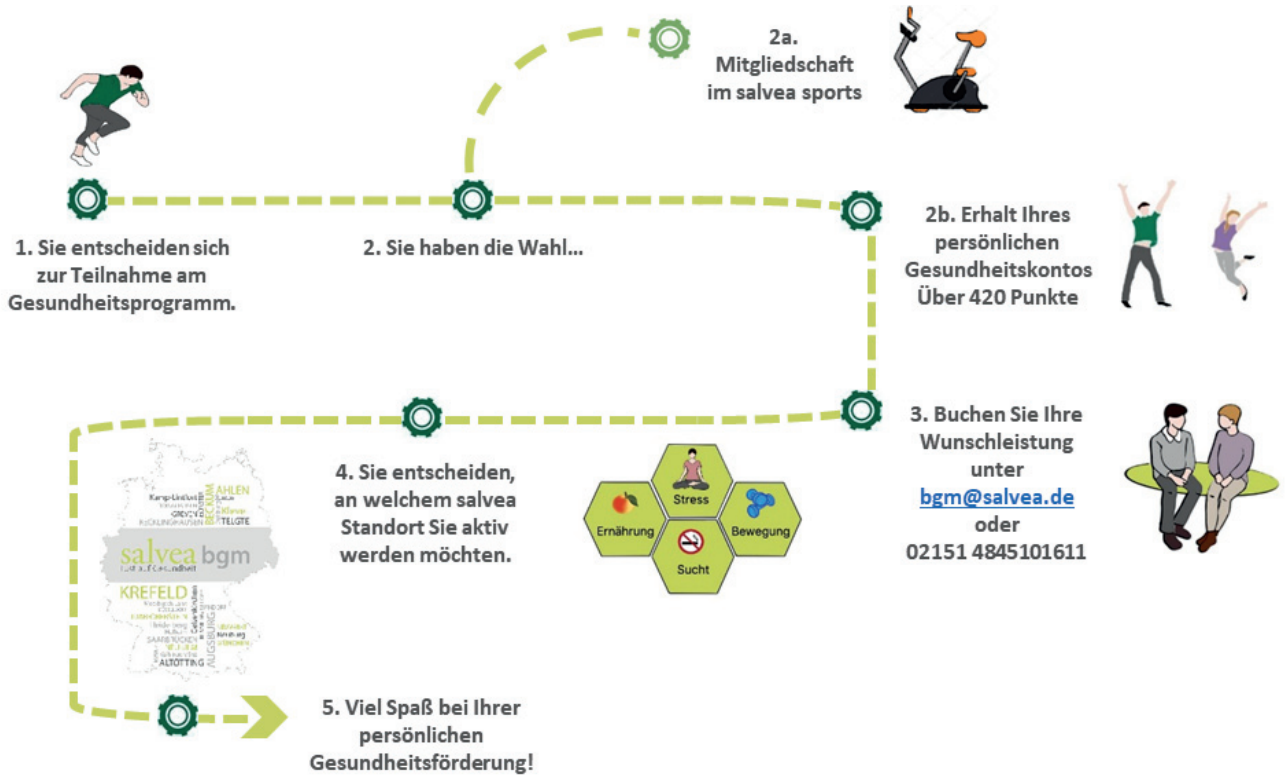
salvea bgm
Lust auf Gesundheit

Lebenshilfe
Krefeld e.V.

Betriebliche Gesundheitsförderung 2024

Ihr Weg zu mehr Gesundheit - in Krefeld



Bitte beachten Sie folgende Informationen:

- Buchung & Beratung: zentral unter **bgm@salvea.de** oder **02151 4845101611.**
- Telefonische Erreichbarkeit: Di - Do von 08:00 - 16:00 Uhr
- Absagen für Kurse: mindestens zwei Wochen vorher
- Absagen für Individualangebote: mindestens 24 Stunden vorher

Inhaltliche oder preisliche Änderungen sind vorbehalten.

Individuelle Beratung

Diese Maßnahme ist auch als Online-Angebot buchbar !

Coaching Stressbewältigung

Stressbewältigung

	Wochentag	Dauer	Preis
Diese individuelle Beratung soll einen Anstoß geben, die eigenen Stressauslöser besser wahrzunehmen und ihre Wirkungsweise auf uns zu verstehen. Um den Kreislauf aus Belastungsempfinden, Überforderung und möglicher Stressreaktionen zu unterbrechen, unterstützt diese Beratung bei dem gelasseneren Umgang mit Stressoren, bei einer lösungsorientierten Einstellung und der Übernahme von Eigenverantwortung.	Montag - Freitag	Erstgespräch: 60 Minuten	Erstgespräch: 106 Punkte
		Folgegespräch: 45 Minuten	Folgegespräch: 82 Punkte

Coaching Ernährungsberatung

Ernährungberatung

	Wochentag	Dauer	Preis
Die meisten Menschen sind heute gut informiert, wie wir uns gesund ernähren können. Häufig fehlt es aber an Ideen für die Umsetzung im Alltag oder am Durchhaltevermögen für eine langfristige Veränderung. Eine Ernährungsberatung wendet sich an alle Menschen, die allgemeine Informationen und individuelle Entscheidungshilfen, bezüglich Lebensmittel, Essverhalten und die Reduzierung von Risikofaktoren wünschen.	Montag - Freitag	Erstgespräch: 60 Minuten	Erstgespräch: 93 Punkte
		Folgegespräch: 45 Minuten	Folgegespräch: 62 Punkte

Individuelle Leistungen

Jetzt freischalten lassen und einen individuellen Termin bei einem unserer Expert*innen vereinbaren

Physiotraining

Physiotraining			
Schwerpunkt des Physiotrainings ist es, Störungen ihres Bewegungsapparates durch eine Mischung aus Coaching und Training zu beseitigen oder Verschlimmerungen entgegen zu wirken. Dabei verfolgen wir eine Behandlungsform, die sowohl passive als auch aktive Ansätze beinhaltet und individuell auf Sie angepasst wird. Zudem erhalten Sie passende Eigenübungen , welche Sie einfach und regelmäßig selbstständig durchführen können.	**Wochentag**	**Dauer**	**Preis**
	Montag - Freitag	20 Minuten	42 Punkte
		30 Minuten	63 Punkte

BackScan® - Wirbelsäulenvermessung

BackScan® - Analyse von Rückengeometrie, Beweglichkeit und Haltungskompetenz			
Am leichtesten lassen sich Rückenbeschwerden bekämpfen, bevor sie entstehen! Langes Sitzen, Bewegungsmangel oder einseitige bzw. schwere körperliche Belastungen können Rückenschmerzen verursachen. Folgen sind Fehlhaltungen, Haltungsschwächen bis hin zu Wirbelsäulen-erkrankungen. Einer Wirbelsäulenfehlhaltung kann in vielen Fällen durch ein gezieltes Bewegungsprogramm entgegengewirkt werden. Wir untersuchen Ihre Wirbelsäule in nur wenigen Minuten, geben individuelle Tipps für eine gezielte Prävention und motivieren Sie zu einem wirksamen Training!	**Wochentag**	**Dauer**	**Preis**
	Montag - Freitag	20 Minuten	50 Punkte

Gerätetraining mit 10er Karte

Kraft-Ausdauer-Zirkel am Gerät

Kraft-Ausdauer-Zirkel am Gerät		
Ziel des medizinischen Gerätetrainings ist die Steigerung des Kraftniveaus unter funktionell-anatomischen Aspekten. Durch ein zielgerichtetes, kontinuierliches Programm in einem medizinischen Kraft-Fitness-Zirkel werden die individuellen Schwachstellen behoben und das Bewusstsein für die Funktionsweise des eigenen Körpers und die an ihn gestellten Belastungen gestärkt.	**Wochentag**	**Preis**
	Montag - Freitag	Ersteinweisung: 90 Punkte
		10er Karte: 175 Punkte

Wirbelsäulenanalyse und –training nach FPZ

Wirbelsäulenanalyse und –training nach FPZ		
Das analysegestützte Wirbelsäulentraining ist eine hocheffiziente und qualitätsgesicherte Methode zur Vorbeugung und Bekämpfung von Rücken- und Nackenbeschwerden. Unter intensiver individueller Betreuung trainieren Sie gezielt die gesamte Wirbelsäulenmuskulatur an speziellen Trainingsgeräten. Eine strukturierte Funktionsanalyse gibt vor Trainingsbeginn Auskunft über den aktuellen Zustand der Muskulatur.	**Wochentag**	**Preis**
	Montag - Freitag	Eingangsanalyse: 154 Punkte
		10er Karte Training: 338 Punkte

Fitnessmitgliedschaft

Genießen Sie die Fitness- und persönliche Trainingsbetreuung. Wir laden Sie ein zu Sport und Wohlbefinden in hochwertigem Ambiente mit top ausgebildeten Trainern und einem hervorragenden Service.
Fitness-Einsteiger und erfahrene Sportler erhalten eine maßgeschneiderte Unterstützung und eine individuelle Betreuung. Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen!

Firmenfitness Mitgliedschaft		
Termin	**Ort**	**Preis**
Montag – Sonntag	Im salvea sports Krefeld (Ostwall)	Arbeitgeberzuschuss: 41,00€ Eigenanteil: 9,00€

Bitte beachten Sie, dass die Kombination einer Mitgliedschaft und der Nutzung des salvea bgm-Gesundheitskontos aus steuerrechtlichen Gründen nicht möglich ist.

Teamevents/ Workshops

Stellen Sie sich und Ihrem Team das perfekte Teamevent zusammen. Ein Kombination aus Themen ist ebenfalls möglich.

Teamevents/ Workshops

Trommeln Sie Ihr Team zusammen und buchen Sie sich einen Workshop der anderen Art. Investieren Sie in Ihre Gesundheit und melden Sie sich und Ihr Team zum Event/Workshop an. Die Termine werden selbstverständlich individuell an Ihre Arbeitszeiten angepasst. Eine Kombination der verschiedenen Themen ist ebenfalls möglich, wie z.B. ein theoretischer Vortrag „Der Rücken beginnt im Kopf“ und ein aktiver RückenFit-Workshop. Unter den Rubriken „Mentale Balance & Entspannung, „Gesunde Ernährung“ und „Bewegungsförderung“ finden Sie eine Themenauswahl für Ihren nächsten Teamworkshop

Teamevents/ Workshops

Termin	Ort	Dauer	Preis	Teilnehmer
auf Anfrage	Im salvea	2-3 Stunden	80-100 Punkte pro Teilnehmer (je nach Themenauswahl)	Präsenz: mind.6 / max. 10
	In Ihrem Unternehmen			
	Online			Online: mind. 6

Teamevents/ Workshops

Kreative Köpfe sind gefragt – auch Wünsche zu anderen Themen nehmen wir gerne entgegen!

Themenauswahl Teamevents

Bewegungsförderung

- Handbremse lösen und die Überholspur nehmen – Ganzkörper Workout
- Stabile Wirbelsäule – Rückenfit im Alltag
- Bewegen statt verkleben – Faszientraining
- Sit happens – Ist Sitzen das neue Rauchen?
- Kopf hoch! – Alles rund ums Thema Kopfschmerzen
- Stretch& Relax – Beweglichkeits-& Flexibilitätstraining
- Office Yoga – der gesamte Körper im Flow

Gesunde Ernährung

- Ausgewogene Ernährung im Schichtdienst
- Ernährung im Arbeitsalltag – Gesunde Pause ohne Mittagstief
- Ein rundum gesunder Darm dank richtiger Ernährung
- Nachhaltige Ernährung im Alltag
- Ein starkes Immunsystem durch richtige Ernährung
- Food Trends & Superfoods
- Ernährungspsychologie – Das Zusammenspiel von Emotionen & Ernährung

Mentale Balance und Entspannung

- Achtsamkeit & innere Balance –Urlaub in dir selbst
- Selbstmanagement -mehr Ressourcen im Alltag schaffen
- Selbstorganisation & Zeitmanagement
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Digital Happiness –bewusster Umgang mit digitalen Medien
- Gesunder Schlaf - Bitte nicht stören! (Fokus Schichtdienst möglich)
- Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Kurse im salvea

Kursprogramm

Kursbeschreibung

Entdecken Sie die Kraft der Bewegung! Unsere Bewegungskurse bieten Ihnen die perfekte Möglichkeit, aktiv zu werden und Ihre Gesundheit zu fördern. Egal, ob Sie nach einer stressigen Arbeitswoche entspannen möchten oder Ihre Fitness verbessern wollen, unsere zertifizierten Präventionskurse bieten für jeden etwas. Von Rückenfit über Pilates bis hin zu Wassergymnastik – wir haben das passende Angebot für Sie! Nehmen Sie teil und erleben Sie die positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung auf Körper und Geist. Besuchen Sie gerne unsere Website oder lassen Sie sich vom salvea BGM-Team beraten, um Informationen zu den verschiedenen Kursangeboten zu erhalten.

www.salvea.de/kurse

Kurspläne

Von Autogenem Training bis Rückenfit - bei uns ist für jeden etwas dabei. Unsere zertifizierten Präventionskurse helfen Ihnen dabei, Erkrankungen vorzubeugen und ein gesünderes Leben zu führen. Auf unserer Website finden Sie die Kurspläne unserer verschiedenen salvea Standorte übersichtlich zusammengestellt. Suchen Sie sich einen Kurs aus und lassen Sie sich zunächst von unserem BGM-Team beraten oder melden Sie sich noch heute für die nächste Kursreihe an!

www.salvea.de/kursplaene

Weitere Angebote an anderen salvea Standorten können Sie gerne auf Anfrage buchen.

salvea Standorte in Ihrer Nähe	
Krefeld	Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld & Ostwall 217, 47798 Krefeld
Hüls	Fette Henn 50, 47839 Krefeld
Duisburg Huckingen	Albertus-Magnus-Straße 33, 47259 Duisburg
Duisburg Homberg	Johannisstraße 21, 47198 Duisburg
Düsseldorf	Helmholtzstraße 17, 40215 Düsseldorf
Kleve	Tichelstraße 9, 47533 Kleve
Kamp-Lintfort	Bürgermeister-Schmelzing-Straße 90, 47475 Kamp-Lintfort
Xanten	In der Hees 4, 46509 Xanten

Alle salvea Standorte finden Sie unter: www.salvea.de

facebook.com/salveabgm @salvea_bgm

Wir freuen uns
auf Ihren Anruf!

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter
02151 4845 101611
oder unter
bgm@salvea.de