

Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

Alle nachfolgend gelisteten Angebote können in folgenden Varianten durchgeführt werden:

- 8, 10 oder 12 Einheiten
- à 60 oder 90 Minuten

Mit Ausnahme der Laufschule, Nordic Walking und Cardiofitness-Training können alle Angebote vor Ort oder auch digital in Form einer Videokonferenz stattfinden.

Handlungsfeld Bewegung

- Rückenschule/ Rücken-Fit
- Laufschule
- Nordic Walking
- Ganzkörpertraining
- Funktionstraining
- Faszientraining
- Pilates
- Cardiofitness-Training
- Sturzprophylaxe
- Osteoporose-Training
- Beckenbodengymnastik

Handlungsfeld Stressbewältigung und Entspannung

- Yoga
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Stressbewältigung
- Resilienztraining

Handlungsfeld Ernährung

- Gewichtsreduktion
- Gesunde Ernährung



Zu den Details