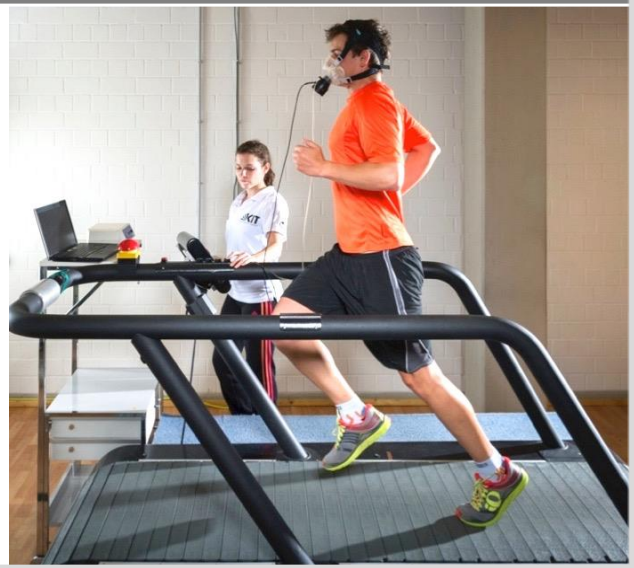
Karlsruher Institut für Technologie

Die Gesundheitskasse.

AOK Gesundheitsworkshop am 11. und 12.10.2019

Programm

INSTITUT FÜR SPORT UND SPORTWISSENSCHAFT (IfSS)



AOK Gesundheitsworkshop

Zeit	Inhalte		
09:00 Uhr	Begrüßung & Tagesablauf Dr. Neumann & AOK SR 102		
09:15 Uhr	Einführung durch die AOK und Workshop zum Betrieblichem Gesundheitsmanagement (* siehe Kasten) Friedrich Schmidt und Carlo Petruzzi SR 102		
12:15 Uhr	Mittagspause SR 103		
13:00 Uhr	Workshop Ernährung Nathalie Siegel SR 102		
13:40 Uhr	Workshop Aktiv Pause Stefanie Schüler-Hammer SR 102		
	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
14:20 Uhr	Anamnese/EKG Juliane Berner/Nicole Wüst Raum 114	European Fitness Badge Katja Klemm SR 102	BC/BIA/LuFu NN IfSS Walk-In Diagnoseraum
15:05 Uhr	BC/BIA/LuFu NN IfSS Walk-In Diagnoseraum	Anamnese/EKG Juliane Berner/Nicole Wüst Raum 114	European Fitness Badge Katja Klemm SR 102
15:50 Uhr	European Fitness Badge Katja Klemm SR 102	BC/BIA/LuFu NN IfSS Walk-In Diagnoseraum	Anamnese/EKG Juliane Berner/Nicole Wüst Raum 114
16:35 Uhr	Snack & Fazit SR 103		
Spätestens 17:00 Uhr	Veranstaltungsende Tag 1		

* In diesem Workshop erfahren Sie wie ein BGM aufgebaut sein sollte und was es hierbei zu beachten gilt. Verschiedene Analyseinstrumente wie die Arbeitsunfähigkeitsanalyse, der Arbeitskreis Gesundheit, die Arbeitssituationsanalyse oder ein Arbeitsplatzprogramm können vorgestellt werden. Sie erfahren wie man mit einfachen Hilfsmitteln das Thema Gesundheit/Prävention in Ihrem Unternehmen erlebbar macht. Außerdem stellen wir Ihnen eines unserer Premiumprodukte näher vor. Hierbei handelt es sich um einen fundierten sensorbasierten 48 Stunden Gesundheits-Checkup der die Themenfelder Belastung / Entspannung / Stress, Schlaf /Schlaferholung , Alltagsaktivität, Fitness und Risiken betrachtet.

AOK Gesundheitsworkshop

Zeit	Inhalte
09:00 Uhr	Begrüßung & Tagesablauf Dr. Neumann & AOK SR 102
09:15 Uhr	Impuls-Vortrag „Lebe Balance“ und „Führung in Balance“ Friedrich Schmidt und Carlo Petruzzi SR 102 Im ersten Teil dieses Vortrags werden wir Ihnen die Inhalte des Programms Lebe Balance vorstellen, theoretische Hintergründe vermitteln sowie einfache Übungen für den Alltag gemeinsam durchführen. Der zweite Teil dreht sich um die Zusammenhänge von Einflüssen auf die Mitarbeitergesundheit durch gesunde Führungskräfte. Konkrete Bausteine sind: „Sich selbst gesund führen“, „Mitarbeiter gesund führen“ sowie dem „Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitern“.
10:45 Uhr	Gesundheitsförderung in der Praxis am Beispiel Bildschirmarbeitsplatz * Friedrich Schmidt und Carlo Petruzzi SR 102 In dieser Einheit werden Ihnen die wichtigsten Hintergründe und Informationen zum Thema Rückenschmerzen vermittelt, auf die ergonomischen Verhältnisse am Bildschirmarbeitsplatz eingegangen sowie einfache Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag gezeigt. Entsprechendes Material zum mitnehmen stellen wir für Sie und Ihre Mitarbeiter zur Verfügung. * Je nach Gruppenzusammensetzung werden auch andere Schwerpunkte gesetzt
11:45 Uhr	Impuls-Vortrag „Sport & Gesundheit“ Dr. Rainer Neumann SR 102 In diesem Vortrag wird die Bedeutung von körperlicher Bewegung herausgearbeitet, ganz nach dem Zitat des Sportmediziners Richard Rost (1992) "Die beste Pflegeversicherung ist regelmäßige körperliche Bewegung zum Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit!". Begleitend werden allgemeine Trainingstipps vermittelt.
12:30 Uhr	Snack & Fazit SR 103
13:00 Uhr	Veranstaltungsende Tag 2

Legende Workshops

Workshop		Inhalte
1	Anamnese	Ärztliche Untersuchung In einem Arzt-Gespräch werden die gesundheitliche Vorgeschichte, mögliche aktuelle Beschwerden und die Lebensgewohnheiten analysiert. Anschließend erfolgt eine Gesundheitsuntersuchung.
	EKG	Elektrokardiogramm Anhand eines Ruhe-EKGs wird die Herzaktivität geprüft und beurteilt.
2	BC	Back-Check zur Bestimmung der Rumpfkraft Der Back-Check ermöglicht die Messung der Kraftfähigkeit im Bereich der Rücken- und Bauchmuskulatur und deckt mögliche muskuläre Dysbalancen auf.
	BIA	Bioelektrischen Impedanz-Analyse Mit Hilfe der BIA wird die Körperzusammensetzung (u. a. Körperfettanteil) gemessen und bestimmt.
	LuFu	Lungenfunktionsmessung Die Lungenfunktionsmessung liefert Aussagen über das Lungenvolumen und den Gesundheitszustand der Atemwege.
3	Stress	Stresssensitivität Möglichkeiten und Methoden der Stressberatung.
4	Ernährung	Ernährungsverhalten Auf Grundlage von Ernährungstagebüchern werden Ernährungsgewohnheiten überprüft und eine individuelle Nährwertanalyse durchgeführt. Damit kann im Beratungsgespräch auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen und die Ernährungsweise optimal angepasst werden.
5	Aktivpause	Bewegungspausen am Arbeitsplatz Mit der Aktivpause soll ein gesundheitsorientiertes, angeleitetes Bewegungsangebot in den häufig von einseitigen Arbeitshaltungen geprägten Arbeitsalltag gebracht werden.