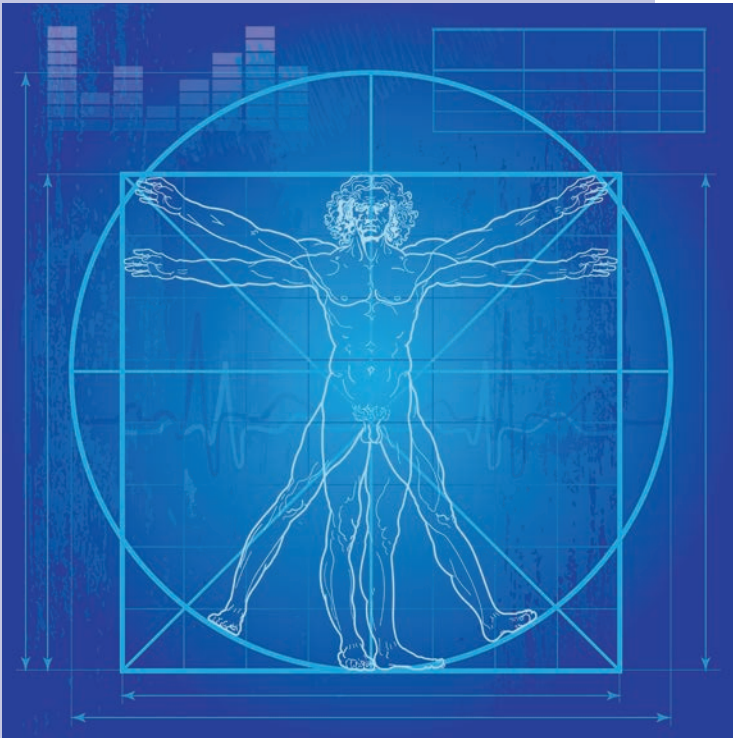




Innere Stärke und äußere Kraft

– wenn Geist und Körper zusammenspielen



**Exklusive Aktionen
in der Deutschen Bank**



Denk auch an Dich!



Innere Stärke und äußere Kraft

– wenn Geist und Körper zusammenspielen

Rubriken / Inhalt

Seite



Entspannung 5



Ernährung 7



Bewegung 13



Herzgesundheit 19

Unsere BKK-Gesundheitslotsen begleiten Sie auf den entsprechenden Themenseiten

Denk auch an Dich!



Deine „Mentale Fitness“ ..
durch Entspannung und
Lebensfreude!

Denk auch an Dich!



Deine „Mentale Fitness“ ..
durch gute Ernährung!

Denk auch an Dich!



Deine „Mentale Fitness“
für das Zusammenspiel
von Geist und Körper!

Denk auch an Dich!



Deine „Mentale Fitness“
durch ein gesundes Herz!

Exklusive Aktionen für Ihre „körperliche und mentale Gesundheit“ in der Deutschen Bank

Ein ausgefüllter Arbeitsalltag, die Suche nach einem Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben lassen viele von uns oft an die Grenzen der Belastbarkeit stoßen. Daher beschäftigt uns das Thema körperliche und mentale Gesundheit sehr.

Bei dem Zusammenspiel von körperlicher und mentaler Gesundheit wollen wir, die Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank, das Gesundheitsmanagement und der Betriebsärztliche Dienst der Deutschen Bank, dem neuen Jahresthema Gesundheit „Innere Stärke und äußere Kraft – wenn Geist und Körper zusammenspielen“ nachgehen. Wir wollen uns dabei von den neuen geirnpfysiologischen und medizinischen Erkenntnissen inspirieren lassen und erfahren, was unserer psychischen und physischen Gesundheit gut tut, wie wir die beiden Aspekte stärken können, wie diese beiden Komponenten auf unsere Gesundheit einwirken und sich gegenseitig am besten fördern.



Denk auch an Dich!

werden, denen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bank in den letzten Jahren in bewundernswerter Weise gestellt haben und auch weiter stellen werden.

Es ist beachtlich, wie viel Energie zum Beispiel eine kurze Pause liefert, wenn wir uns nach anstrengenden Arbeitsphasen nur schwer konzentrieren können. Der Gedanke an einen schönen Moment oder einen entspannten Ort hilft mir persönlich sehr dabei und ich atme dabei bewusst ganz tief ein und aus. Für viele sind diese Zeiten der kurzen Entspannung wichtiger denn je. Auch Atemübungen sind für viele fester Bestandteil des Tagesablaufs geworden. Die innere Ruhe macht den Kopf klar, steigert die Konzentration und minimiert Müdigkeitsphasen. Zudem ist mir die Bewegung ein wichtiger Ausgleich geworden. Um Grübelspiralen zu durchbrechen, sind Bewegung und Sport ein guter Weg.

Hier geht es nicht um Höchstleistungen, sondern um den individuellen, bewegten Powerspaß und das anschließende gute Gefühl, Druck abgebaut zu haben und angenehm müde zu sein. Gut und ausreichend zu schlafen, mal wieder bewusst durchzuatmen





„Innere Stärke und äußere Kraft“

Aktionen, Vorträge und Workshops in Ihrer Filiale mit dem Betriebsärztlichen Dienst der Deutschen Bank

und gutes Essen zu genießen entschleunigen und stärken das (Selbst-)Bewusstsein.

Die Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank möchte Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit mit ansprechenden neuen Gesundheitsangeboten zur „körperlichen und mentalen Fitness“ unterstützen. In den Jahren 2015 und 2016 haben wir mit der Umsetzung von über 150 Aktivitäten zu den Themen „Herzgesundheit“ und „Herzrhythmus“ beste Erfahrungen gesammelt. Diese positiven Erkenntnisse veranlassen uns dazu, die einzelnen Module so zu gestalten, dass sie auch in die Filialstruktur der Bank runtergebrochen werden können, um allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Teilnahme an den gewünschten Maßnahmen zu ermöglichen.

Für die Jahre 2017 und 2018 haben wir verschiedene Module aus den Segmenten medizinisches Wissen, Ernährung, Bewegung und Entspannung entwickelt und miteinander vernetzt. In diesem Jahr steht die „körperliche und mentale Fitness“ im Mittelpunkt unserer Angebote.

Das Jahresthema **„Innere Stärke und äußere Kraft – wenn Geist und Körper zusammenspielen“** verspricht Ihnen tolle Module, die Sie einfach nutzen und anfordern können. Selbstverständlich bleiben die Angebote der Vorjahre weiterhin im Programm. Wir arbeiten mit unseren bewährten

Premiumpartnern, um Ihnen beste Qualität und Alltagstauglichkeit der neuen Angebote zu gewährleisten.

Unter einem gemeinsamen Dach wurden mit dem Betriebsärztlichen Dienst der Deutschen Bank, dem Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIOUS®, der Rückenschule Hannover – Ulrich Kuhnt exklusive und speziell auf die Filialen der Deutschen Bank ausgerichtete neue Angebote entwickelt, die den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an allen Standorten zur Verfügung stehen.

Wir freuen uns, Ihnen unsere gemeinsamen neuen Angebote der Deutschen Bank vorstellen zu können. Wenn Sie Interesse an einer Umsetzung in Ihrer Filiale haben, schauen Sie sich gerne unsere konzeptionellen Themeninhalte auf der letzten Seite an.

Schenken Sie Ihrer Gesundheit die Aufmerksamkeit, die sie benötigt. Denn neben einem gesunden Lebensstil, Bewegung, Sport, Entspannung und Ernährung ist Ihre „körperliche und mentale Fitness“ eine tragende Säule für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre

Ute Handberg-Wassmüller

Nach den sehr schönen Erfolgen des Jahresgesundheitsthemas in der Deutschen Bank in den vergangenen Jahren wollen wir uns in den Jahren 2017 und 2018 mit der psychomentalen Fitness beschäftigen. Wir glauben, dass dies das richtige Thema zur richtigen Zeit ist und so viel Potenzial hat, dass wir uns damit über 2 Jahre gewinnbringend beschäftigen können.



Die moderne Arbeitswelt und ganz besonders die Finanzbranche sind von vielfältigen Herausforderungen geprägt. Aber auch im privaten Bereich erleben wir durch die rasante Verbreitung der modernen Medien eine noch nie dagewesene Belastung und Beanspruchung, die uns nicht immer gut tut. Diente der Feierabend vor noch gar nicht allzu langer Zeit dazu, sich daheim gemütlich auf dem Sofa zu entspannen, erliegen wir heute der Versuchung, auch von zu Hause

noch schnell E-Mails, SMS, Fotos und andere Nachrichten zu versenden, Internetbestellungen zu tätigen, News aus aller Welt zu checken und irgendwelche virtuellen Inhalte zu „mögen“ oder „nicht zu mögen“. Das alles kostet uns viel Zeit, Energie und Nerven – und fördert nachweislich nicht die Gesundheit.

Im beruflichen Bereich sieht es nicht viel besser aus. Die ständigen Unsicherheiten, die mit den tiefgreifenden Veränderungen insbesondere im Bankensektor verbunden sind, belasten und beanspruchen alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Am bedrückendsten ist dabei die Frage nach der Sicherheit des eigenen Arbeitsplatzes.

Das Jahresgesundheitsthema

Mit dem Jahresgesundheitsthema 2017 und 2018 wollen wir den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Deutsche Bank Mut machen: Mut, die psychomentalen Fitness zu stärken und sich damit gegen die alltäglichen unvermeidlichen Herausforderungen besser zu wappnen. Und vielleicht auch den Mut, zu erkennen, dass in jedem Change-Prozess immer auch eine neue Chance schlummern kann.

Wir haben wie in den vergangenen Jahren dafür wieder interessante Vorträge, Workshops und Aktionstage zusammengestellt, die verschiedene inhaltliche Schwerpunkte setzen. Wichtig ist, dass es neben der reinen

Denk auch an Dich!



Deine „Mentale Fitness“ ...
durch Entspannung und
Lebensfreude!

Wissensvermittlung auch darum geht, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern konkrete Hilfestellungen und praktische Übungen für den beruflichen und privaten Alltag an die Hand zu geben. Eine wichtige Erkenntnis wird sein: Man kann tatsächlich aktiv etwas für die eigene psychomentele Fitness tun.

Die Vorträge dienen vorrangig der Wissensvermittlung. Die Workshops und Aktionstage basieren auf den Themen der Vorträge, dauern etwas länger und werden durch vielfältige praktische Übungen ergänzt.

Schwerpunkthemen & Highlights

Die Schwerpunkthemen liegen auf der persönlichen **Stressoren-Ressourcen-Bilanz**, der eigenen **regenerativen und sozialen Kompetenz** sowie auf **Werkzeugen und Instrumenten, um die innere Stabilität und Gelassenheit** zu fördern.

Sehr spannend wird es, wenn wir uns mit den neuesten bildgebenden Verfahren der Medizin und Neurophysiologie beschäftigen. Es ist durch modernste Technik heute möglich, im Gehirn ein sogenanntes „Belohnungszentrum“ sichtbar zu machen. Diese Gehirnregion ist besonders stoffwechselaktiv, wenn wir gut geführt und gelobt werden, und – wenn wir Sport treiben! Hier wird also der unmittelbare Zusammenhang zwischen psychischer und körperlicher Fitness deutlich.



Ein sehr wesentliches Element der praktischen Übungen ist bei jedem Schwerpunkthema vertreten: die Biofeedback-Messung

Dieses medizinisch fundierte Verfahren bieten wir erstmals bundesweit für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Bank an, und zwar nicht nur während der Workshops und Aktionstage, sondern in den Ambulanzen des Betriebsärztlichen Dienstes in Frankfurt, Berlin, Hamburg und Düsseldorf dauerhaft.

Nehmen Sie Ihre psychomentele Fitness in die eigenen Hände! Sie können so viel für sich tun – es lohnt sich, dieses Potenzial zu entdecken.

Ihr Betriebsärztlicher Dienst
der Deutschen Bank

„Innere Stärke und äußere Kraft“

Aktivitäten in Ihrer Filiale

mit dem Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIOUS®



Arbeit, richtige Ernährung und Zeit

Warum es sich lohnt mit mehr „Achtsamkeit“ beim Essen und Trinken Geist und Körper zu stärken!

Die Zeit ist eine messbare Einheit, die im Leben des Menschen eine große Rolle spielt. Mittlerweile ist die Zeit ein sehr hohes Gut. Studien der aktuellen Zeitforschung verzeichnen eine hohe Zeitverdichtung, die unsere Achtsamkeit besonders in dem wichtigen Lebensbereich „Essen und Ernährung“ immer mehr in Anspruch nehmen wird. Eigene freie Zeiten, z. B. zum bewussten Essen, werden in einer modernen Arbeitswelt immer öfter verdrängt. Eine zeitsensible Arbeitsweise mit der Berücksichtigung besonderer „Eigenzeiten“, insbesondere zum genussvollen Essen und Trinken, lenkt Geist und Körper wieder mehr zu innerer Kraft und Stärke.

Erfahren und erleben Sie rund um dieses wichtige Thema Ernährung, Essen und Zeit, wie Genussmomente oder Genussinseln helfen, eine zeitsensible Arbeitswelt gezielt mit individuellen Momenten der Achtsamkeit zu bereichern.

Zusammen mit der Betriebskrankenkasse und dem bewährten Premiumpartner DR. AMBROSIOUS® wurde zu diesem Thema ein hochwertiges und speziell auf die Filialen der Deutschen Bank ausgerichtetes Angebot entwickelt; Motto: **„Mit Achtsamkeit – so essen die Profis“**

Mit unserem bewährten Premiumpartner Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIOUS® möchten wir Ihnen mehr Sicherheit geben. Das kompetente Berater- und Coachingteam, bestehend aus Diplom-Oecotrophologen, staatlich geprüften Diätassistenten und Ernährungswissenschaftlern, ist führender Anbieter für qualifizierte Ernährungsberatung und arbeitet bundesweit mit über 800 Ärzten zusammen.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt dabei im Erfahren und Erleben von Genussmomenten mithilfe von langjährig erprobten „Genusstools“. Sie unterstützen dabei, das Konzept der individuellen „Eigenzeit“ in den Berufsalltag zu integrieren und praktikabel umzusetzen.

Wir freuen uns, Ihnen unter dem Titel **„Mit Achtsamkeit – so essen die Profis“** exklusive Angebote für die Filialen der Deutschen Bank vorstellen zu können. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem beigegefügteten Angebotsblatt auf der letzten Seite.

Denk auch an Dich!



Deine „Mentale Fitness“ ...
durch gute Ernährung!

„Mit Achtsamkeit – so essen die Profis“

Workshops in Ihrer Filiale
mit dem Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIOUS®

Wenn Sie ein Thema nachhaltig umsetzen oder ändern wollen, dann hilft es, nicht nur zuzuhören, sondern auszuprobieren und die nächsten Schritte direkt zu planen. So funktionieren unsere Workshops!

Das Vier-Stufen-Konzept der „Mit Achtsamkeit – so essen die Profis“-Workshops beinhaltet: Ziel definieren! Hintergründe verstehen! Selbstreflexion! Umsetzung planen!



Dies ist ein bewährter Rahmen, um in einer kleinen Gruppe von Kollegen das Thema „Ernährung für den Arbeitsalltag“ kennenzulernen.

Das dürfen Sie erwarten:

1. Hunger/Sättigung

Finde deinen eigenen Rhythmus!

2. Wohlfühl- und Genussstools

für die individuelle Ernährung

3. Mahlzeitenbuffet

mit praktischer Anleitung

4. Individuelle Planung der Umsetzung

In kleinen Arbeitsgruppen und in entspannter Atmosphäre bieten die Workshops Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit folgenden wichtigen Aspekten der zeitsensiblen Ernährung und Genusselementen zu beschäftigen:

- Die Bedeutung der eigenen Hunger-Sättigungsrhythmik; Genussstools je nach Arbeitssituation erleben; praktische Tipps und Hilfestellung für die Umsetzung in Ihrem Arbeitsalltag, im Kundengeschäft oder bei häufigen Meetings und Besprechungen.
- Ziel ist es, sich am Arbeitsplatz Genussinseln für die zeitsensible Ernährung zu schaffen und praxisnah umzusetzen.
- Die Inhalte werden praxisnah und anschaulich vermittelt. Im interaktiven Teil werden die Teilnehmer eingebunden und verstehen und erleben das Thema auf eine besondere Art und Weise.
- Freuen dürfen Sie sich auch hierauf: Vorbereitete „Genussmomente“ werden anhand von Genussstools erläutert und gemeinsam bearbeitet. Dazu werden aus dem Buffet genussvolle Snacks nach der „Vier-Farben-Regel“ inklusive „Bedienungsanleitung“ zusammengestellt und einfache, leckere Mahlzeiten für Ihre Mittagspause kreiert.



„Mit Achtsamkeit – so essen die Profis“

Workshop-Themen in Ihrer Filiale
mit dem Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIOUS®

• Wohlfühl- und Genussstools für Ihre gesunde Ernährung

Für innere Kraft und Stärke kann die richtige Ernährung viel tun! Mit Wohlfühl- und Genussstools zu mehr „Eigenzeit“ für moderne Mahlzeiten.

• Der eigene individuelle Zeitrhythmus: Essen – Bewegen – Arbeiten

Bei welchem Rhythmus fühle ich mich am besten?

• Genuss pur – von was, wann und wie viel

Verbote sind out. Hier geht es um die „Joker“ der Ernährung: Süßigkeiten, Salzigkeiten, Kaffee, Sport und viele mehr. Wie beeinflusst uns die pure Gewohnheit und was ist dann dabei wirklich Genuss? Wie viel wovon ist gesund? Wie viel wovon ist Genuss?

Das sollten Sie noch wissen:

Unsere Workshops eignen sich für Kolleginnen und Kollegen, die gemeinsam in einem Büro oder in Teams arbeiten und/oder die gleichen besonderen Arbeitsbedingungen haben. Zur Durchführung eines Workshops ist ein Seminarraum für die jeweilige Teilnehmerzahl ausreichend. Das arrangierte Themenbuffet zeigt Ihnen gut umsetzbare Kombinationsmöglichkeiten zu den verschiedenen Schwerpunkten und benötigt einen Platz von ca. 3 bis 4 Metern normaler Tischfläche. Darüber hinaus können Workshops für zwei Stunden durchgeführt werden und sind für kleinere und mittelgroße Filialen vorgesehen.



„Mit Achtsamkeit – so essen die Profis“

Markt der Möglichkeiten in Ihrer Filiale
mit dem Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIOUS®

Kommen Sie uns besuchen, wenn wir mit unserem „Markt der Möglichkeiten“ bei Ihnen sind. Erkunden Sie unsere „erlebnisorientierten Genussinseln“ und erfahren Sie interessante Neuigkeiten.

Die Ernährungsexpertinnen erklären Ihnen, welche Tipps für Sie besonders wichtig sind. Mit dem „Markt der Möglichkeiten“ setzen Sie Ihren gewählten Schwerpunkt innovativ und erlebnisorientiert in der Bank in Szene.

Im Mittelpunkt stehen interessante und neue Informationen aus verschiedenen Bereichen rund um das Thema „Achtsamkeit“ in der Ernährung. Inhalte sind unter anderem die Anwendung von „Genusstools“ für den Berufsalltag

und für zuhause. Gemeinsam „Joker“-Lebensmittel wie Chips, Schokolade etc. und deren besondere Verführungskraft entdecken und richtig genießen.

Seien Sie neugierig, was Sie erwartet. Die Gruppe der Teilnehmer kann sehr heterogen zusammengesetzt sein. Das jeweilige Thema spricht alle Kolleginnen und Kollegen aus den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen an.



• Markt der Möglichkeiten

Genussinseln mit „Joker“-Lebensmitteln zeigen erlebnisorientiert und praxisnah die Bedeutung einer achtsamen Ernährung auf. Ein erlebnisorientierter „Markt“-Tag rund um das Thema: persönliche Eigenzeiten beim Essen respektieren lernen. Sie können Ihr „Joker“-Schwerpunktthema selbst wählen.

• Ihr Masterplan zur gesunden Ernährung

Kraft und Energie für jede einzelne Körperzelle. Mit der Methode DR. AMBROSIOUS® finden Sie einen Weg zur gesunden Ernährung im Arbeitsalltag und im privaten Leben.

• Power your life

Konzentration, Gesundheit, körperliche und geistige Fitness sind nicht immer nur eine Frage von Kalorien, Fett und Kohlenhydraten. Was können die kleinen Stoffe – Vitamine und Mineralstoffe – alles tun, damit Sie gesund bleiben? Fühlen Sie sich mit der Vitalstoffoptimierung besser. In welchen Lebensmitteln stecken Vitamine und Mineralstoffe und welche positive Wirkung haben sie auf Herz und Blutdruck?

„Mit Achtsamkeit – so essen die Profis“

Vorträge in Ihrer Filiale
mit dem Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIOUS®

Aktuell – auf den Punkt – lebensnah!

Vorträge vermitteln den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Bank Informationen rund um das Thema. Der gewählte Schwerpunkt wird erlebbar präsentiert und vorgestellt und mit praktischen Beispielen aus dem Alltag verknüpft. Auf diese Weise vermitteln Vorträge Verständnis für die Zusammenhänge von Essen, Trinken, Ernährung, Geist und Körper.

Dies fördert die Bereitschaft zu mehr „Achtsamkeit“ beim Essen und Trinken. Das Erlebnis und die Erfahrungen der Mitarbeiter stehen im Mittelpunkt. Das individuelle Thema bezieht alle Kolleginnen und Kollegen aus den unterschiedlichsten Arbeitsbereichen ein.



„Mit Achtsamkeit – so essen die Profis“

Vortragsthemen in Ihrer Filiale

mit dem Studio für Ernährungsberatung DR. AMBROSIOUS®

• Die Anti-Tempo-Diät – Essen und Genießen in der Nonstop-Gesellschaft

Gesund essen und genießen in der Hälfte der Zeit? Ein leicht verdaulicher Einstieg in weniger Zeitaufwand beim Essen, mehr Eigenzeiten und Zeitsparlösungen in einer modernen Arbeitswelt.

• Innere Stärke und äußere Kraft – was Ernährung alles kann!

Brainfood: Wie kann ich durch bewusste Lebensmittelauswahl Kraft tanken und leere Vitamin- und Mineralstoffdepots wieder auffüllen und so einfach auf Konzentration, Fitness und innere Stärke Einfluss nehmen? Welchen Einfluss hat die Wahl der Lebensmittel auf meine mentale und körperliche Fitness?

• Mit Biss – Die Zeiten haben sich verändert! Ernährung als Gesundheitsprävention

Weniger Eigenzeiten und mehr fremdbestimmte Zeiten verändern den Menschen. Aber Lebensstil und gesunde Ernährung sind wesentliche Präventionsfaktoren und helfen, Kraft und Energie für eine lange Gesundheit zu bewahren. Dieser Vortrag bietet Ihnen eine Übersicht, wo die Ernährung besonders hilfreich wirkt und Einfluss auf die körperliche und mentale Gesundheit nimmt.

Das sollten Sie noch wissen:

Zur Durchführung der Vortragsveranstaltung ist ein Seminarraum für die jeweilige Teilnehmerzahl ausreichend. Vorträge sind für große Filialen vorgesehen. Diese Vorträge können auch als Kurzvortrag in ca. 30 Minuten gehalten werden.



„Innere Stärke und äußere Kraft“

Aktionen in Ihrer Filiale

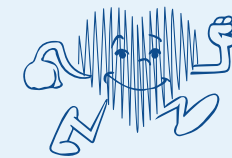
mit der Rückenschule Hannover – Ulrich Kuhnt



Der Begriff „Balance“ verbindet körperliche und psychosoziale Aspekte miteinander und hat für die Rückengesundheit eine besondere Bedeutung.

Zu hohe körperliche Belastungen führen langfristig zu Überlastungsschäden am menschlichen Bewegungssystem. Zu wenig Bewegung oder zu viel Schonung haben eine Abnahme der muskulären Leistungsfähigkeit zur Folge. Somit ist das Finden der individuellen Balance zwischen Belastung und Erholung ein wichtiges Gesundheitsziel. Die Aussagen zur physischen Gesundheit können auch auf die Psyche eines Menschen übertragen werden.

Denk auch an Dich!

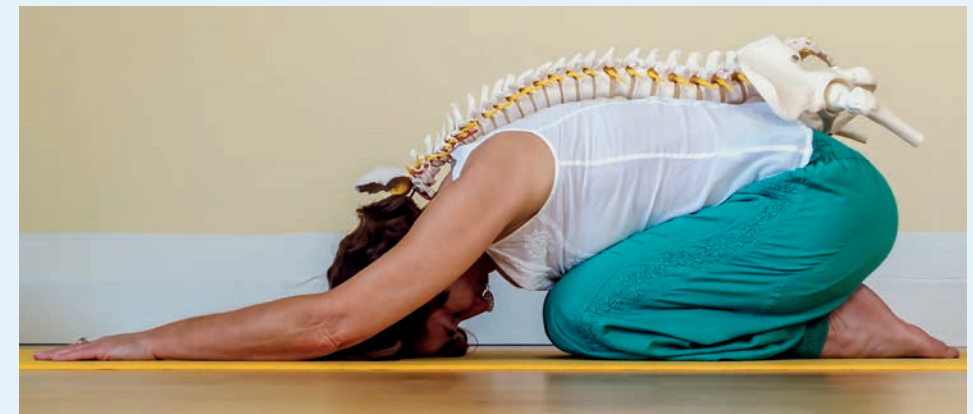


Deine „Mentale Fitness“ für das Zusammenspiel von Geist und Körper!

Eine Überforderung der Psyche, zum Beispiel durch Leistungsdruck oder soziale Konflikte, kann psychosomatische Beschwerden verursachen. Gerät die Psyche aus der Balance, ist es möglich, dass dies Auswirkungen auf unsere Rückengesundheit hat.

Achtsamkeit, Selbstfürsorge, sozialer Rückhalt und Resilienz sind wichtige Aspekte zur Stärkung der psychischen Balance.

Die Aktionen in der Filiale sollen das Verständnis dafür fördern, dass der Körper der „Spiegel der Seele“, aber auch die Psyche der „Spiegel des Körpers“ sind.



„Denk auch an Dich – Rücken in Balance“

Workshops in Ihrer Filiale
mit der Rückenschule Hannover – Ulrich Kuhnt

Informationen zu den „Denk auch an Dich – Rücken in Balance“-Workshops

- Die Workshops finden in einem separaten Seminarraum in gemütlicher Atmosphäre statt.
- Zentrale Inhalte sind leicht anwendbare Entspannungs- und Bewegungsübungen für den Arbeitsalltag.
- Die Entspannungsübungen orientieren sich an den Ansätzen Meditation, Achtsamkeit, Yoga, Progressive Muskelentspannung und Augenentspannung.
- Die Bewegungsübungen basieren auf den aktuellen Erkenntnissen des Functional Trainings, der Spiraldynamik und des Faszientrainings.
- Im Workshop soll gemeinsam nach Lösungen gesucht werden, wie der Arbeitsalltag langfristig und nachhaltig „entspannter und bewegter“ gestaltet werden kann.
- Damit Sie die Übungen einfach umsetzen können, erhalten Sie umfangreiche begleitende Medien.
- Die praktischen Einheiten werden ergänzt durch kurzweilige Theorieanteile. Der Einsatz von Musik und kleinen Sport- und Massagegeräten macht den Workshop zu einem interessanten und freudvollen Erlebnis der gesamten Gruppe.
- Sie können für die Workshops Ihre normale Arbeitskleidung tragen.
- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 15 Personen.



„Denk auch an Dich – Rücken in Balance“

Workshop-Themen in Ihrer Filiale
mit der Rückenschule Hannover – Ulrich Kuhnt



• Versteckte Miniübungen zur Entspannung und Bewegung

Miniübungen für Füße, Beine, Becken, Rücken, Schultern und Nacken verbessern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Kurzentspannung macht den Kopf frei und liefert frische Energie. Und das alles erreichen Sie ohne zusätzliche Zeit, Kosten und Mühen.

• Mentale und körperliche Fitness direkt für Ihren Arbeitsplatz

Personen in Sitzberufen leiden oft unter Nacken-, Kopf- und Schulterbeschwerden. Zu den Hauptursachen zählen monotone Zwangshaltungen und psychische Anspannungen. Haltungsschulung, Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Augenentspannungsübungen bieten gute Chancen, Büroarbeiten ohne Beschwerden in diesen Körperregionen zu erledigen.

• Tiefenentspannung und Tiefenmuskeltraining im Job

Die kleinen und tiefer liegenden Muskeln sind die wahren Helfer des Muskelskelettsystems. Durch spezielle Übungen sind diese Muskeln auch am Arbeitsplatz einfach zu trainieren. Gemeinsam mit Tiefenentspannung wird daraus eine Quelle des Wohlbefindens und der körperlichen und mentalen Gesundheit.

Denk auch an Dich!



Deine „Mentale Fitness“
für das Zusammenspiel
von Geist und Körper!

„Denk auch an Dich – Rücken in Balance“

Aktionstage für mentale und körperliche Fitness in Ihrer Filiale mit der Rückenschule Hannover – Ulrich Kuhnt

Denk auch an Dich!



Deine „Mentale Fitness“ für das Zusammenspiel von Geist und Körper!



Was können Sie von den Aktionstagen erwarten?

- An den Aktionstagen haben Sie die Gelegenheit, in wenigen Minuten wirkungsvolle Bewegungs- und Entspannungsübungen zum Motto „Denk auch an Dich – Rücken in Balance“ kennenzulernen.
- Wir stellen Ihnen neue kleine Trainingsgeräte vor, wie z. B. Handtrainer für Tiefenmuskeltraining, Balance-Geräte, Faszientrainer oder Hilfsmittel zur Eigenmassage.
- Wie auf einem Marktplatz können Sie testen, ausprobieren und neugierig sein. In separaten Räumen erhalten Sie Schnupperangebote zur Entspannung und Körperwahrnehmung.

An diesen Tagen stehen Ihnen zur persönlichen Beratung Gesundheitsexperten der Rückenschule Hannover zur Verfügung. Sie bekommen Hintergrundinformationen zu allen vorgestellten Inhalten. Oberstes Ziel der Aktionstage ist die nachhaltige Integration von Bewegung und Entspannung in den normalen Arbeitsalltag und ins Privatleben.



„Denk auch an Dich – Rücken in Balance“

Aktionstage-Themen für mentale und körperliche Fitness in Ihrer Filiale mit der Rückenschule Hannover – Ulrich Kuhnt

• Bewegung und Entspannung im Büro

Jede Art von sanfter Bewegung und kurzer Entspannung ist gesundheitsförderlich und kann Schmerzen sowie Beschwerden am Bewegungssystem vorbeugen bzw. lindern. Lernen Sie die wohltuende Wirkung der Programme für Bewegung und Entspannung kennen.

• Ihr Personalcoaching am Arbeitsplatz

In Kleingruppen von 10 bis 15 Personen werden zunächst die Basisinformationen und Basisübungen zum entspannten und bewegten Arbeiten im Büro vermittelt. Diese Einführung dauert ca. 45 Minuten.

Daran schließt sich ein individuelles Coaching am Arbeitsplatz an. Dabei geht es neben der Dynamik beim Sitzen und Stehen um Ausgleichs- und Atemübungen sowie um Entspannungsübungen für die Augen. Wie können Sie einfache Übungen zur Vermeidung der Monotonie individuell in Ihre Arbeit integrieren?

• Tiefenentspannung und Tiefenmuskeltraining im Büro

Die kleinen und tief liegenden Muskeln sind die wahren Helfer des Muskelskelettsystems. Durch spezielle Übungen sind diese Muskeln auch am Arbeitsplatz einfach zu trainieren. Gemeinsam mit Tiefenentspannung wird daraus eine Quelle des Wohlbefindens.



„Denk auch an Dich – Rücken in Balance“

Expertenvorträge mit Pfiff in Ihrer Filiale
mit der Rückenschule Hannover – Ulrich Kuhnt



Was können Sie von den Praxisvorträgen erwarten?

Die Praxisvorträge basieren auf den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Medizin, Psychologie und Sportwissenschaft. Die Inhalte konzentrieren sich auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen aller Kolleginnen und Kollegen.



Vortrags-Themenreihe

• Zusammenspiel von Geist und Körper für mehr mentale und körperliche Gesundheit

Der Vortrag erläutert aus neurobiologischer Sicht, wie stark der Körper unseren Seelenzustand beeinflusst und wie unsere Psyche das Körpergefühl steuert.

• Der Weg zur inneren und äußeren Haltung mit mehr Gelassenheit

Die innere und äußere Haltung sind zwei Seiten einer Medaille. Geistige Gelassenheit verbessert die Körperhaltung und körperliche Fitness verbessert die psychische Balance. Sie lernen, welche einfachen Entspannungs- und Bewegungsübungen im Arbeitsleben Ihren Geist und Körper stärken können.

• Ihr Vier-Säulen-Modell zur Rückengesundheit und körperlichen Fitness

Der Vortrag behandelt vier zentrale Verhaltensempfehlungen zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Es handelt sich um die Empfehlungen „Körperhaltung bewahren“, „Haltung wechseln“, „Muskeln täglich pflegen“ und „Psychische Balance herstellen“.

Das sollten Sie noch wissen:

Zur Durchführung der Vortragsveranstaltung ist ein Seminarraum für die jeweilige Teilnehmerzahl ausreichend. Vorträge sind für große Filialen vorgesehen. Diese Vorträge können auch als Kurzvortrag in ca. 20 bis 30 Minuten gehalten werden.

Herzgesundheit

„Innere Stärke und äußere Kraft“ – weitere Aktionen
zu Ihrer Herzgesundheit in Ihrer Filiale 2017 und 2018



Erfolgreiche Fortsetzung der Jahresgesundheitsthemen

- Unter dem Motto „Halt Dein Herz fit ... damit es lange für dich schlägt“ und „Herz inTakt - im Rhythmus deines Herzen“ werden die bewährten „Gesundheitsangebote“ aufgrund der großen Akzeptanz und Nachfrage der Filialen weiterhin angeboten.



Der besondere Tipp!

- Auch den „BKK-Herzgesundheitspreis“ können Sie für Ihre Filiale bzw. Ihren Standort gewinnen.
- Wir freuen uns Sie bei den Vorbereitungen zum „BKK-Herzgesundheitspreis“ zu unterstützen.
- Bitte setzen Sie sich zur Planung einer „gesunden Aktion“ in Ihrer Filiale mit uns in Verbindung.



- Sprechen Sie uns einfach an, wenn Sie die kostenfreien „Gesundheitsangebote“ für Ihre Filiale bzw. Ihren Standort anbieten möchten.



Das sollten Sie allgemein noch wissen:

Weitere Informationen & Ansprechpartner

Bitte setzen Sie sich zur Planung einer Aktion in Ihrer Filiale vorab mit Ihrer lokalen Leitung, dem Betriebsrat oder HR in Verbindung. Nach Ihrer internen Abstimmung nehmen Sie in Ihrer Funktion als Leitung, Betriebsrat oder HR Kontakt zu unseren Ansprechpartnern auf.

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen zur Verfügung.

Diese und weitere Informationen finden Sie auf der Intranetseite „DB Gesundheit“ unter <http://gesundheit.intranet.db.com> oder direkt beim Team Marktservice der BKK unter 0211/9065-285.

Bitte beachten Sie, dass unsere jeweiligen Angebote an der Mitarbeiterzahl der Filiale ausgerichtet sind. Unsere Ansprechpartner beraten Sie gerne zu den exklusiven Angeboten.

Königsallee 60c
40212 Düsseldorf
Telefon 0211/9065-0

www.bkkdb.de

Denk auch an Dich!

