

# Angebote für den Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement BGM und Betriebliche Gesundheitsförderung BGF

## Messungen

### ABI (Ankle-Brachial Index) Messung

- Blutdruckmessung an allen 4 Extremitäten
- Bestimmung des Herzinfarkt-/ Schlaganfallrisikos  
➡ 10 min./ Person

### Messung der Körperkonstitution

- Messung am Oberarm durch Infrarotlicht
- Bestimmung der Stoffwechsellage bzgl. Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, etc.  
➡ 10 min./ Person

### HRV (Herzratenvariabilität) Messung

- Messung mittels Pulses durch Ohrclip
- Bestimmung der Stressregulationsfähigkeit  
➡ 10 min./ Person

### Biofeedbacktraining

- Training der Atmung
- Training der Stressregulation durch Atmung  
➡ 5 min./ Person

## Vorträge

- Kurz-/ Impulsvortrag zu verschiedenen Themen  
➡ 20 - 30 min.

- Vortrag zu verschiedenen Themen  
➡ 60 - 90 min.

Für ein individuelles Angebot, sprechen Sie mich gerne an!



Ansprechpartnerin:  
**Stefanie Deppe**

E- Mail:  
**sdeppe@gim-faz.de**

## Seminare, Präventionsmaßnahmen und Workshops

### Seminare

- Seminar nach Wunsch zusammengestellt zu verschiedenen Themen inkl. Messungen, Vorträge, Erarbeiten von Themen, etc.  
➡ Gruppe von 10 – 25 Personen  
➡ 4 Std. (halbtags) – 8 Std.

### Workshops

- Workshop mit Theorie- und Praxisanteilen nach Wunsch zusammengestellt  
➡ Gruppe von 10 – 25 Personen  
➡ 4 Std. (halbtags) – 8 Std.

### Individuelle Einzel Kurzberatung

- Besprechung der Messergebnisse und Interventionen durch Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Handlungsempfehlung zu den Messergebnissen  
➡ 5 – 10 min.

### Einzelberatung Individuell

- Besprechung der Messergebnisse und ausführliche Beratung zu Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Ausführliche Beratung zu den individuellen Ergebnissen und weitergehende Empfehlungen  
➡ 45 min.

4 x 120 min.

### Kompaktkurse Ernährung

- Intensive Auseinandersetzung mit den Themen Gewichtsreduktion, Stress- und Ernährung, Entzündungen, Wohlbefinden mit Ernährung u.v.m.  
➡ Gruppe von 10 – 25 Personen

2 x 180 min.

### Azubi Projekte

- Wir erarbeiten ein Projekt, mit dem Azubis eine Sensibilität für Ihre Gesundheit und die Verantwortung dafür erlernen können.