

# Ergänzende Präventionsinhalte

Workshops, Theorie + Praxis



GEMEINSAM MEHR GESUNDHEIT

## Unsere Einsatzbereiche

In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen setzen wir **Präventionsmaßnahmen** gegen körperliche Beschwerden und stressbedingte Belastungen in Ihrem Unternehmen um.

Investieren auch Sie nachhaltig in das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Unternehmens.



### Bewegung

Die optimale Bewegung für den Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit.



### Ergonomie

Gesund und flexibel arbeiten mit dem idealen Arbeitsplatz.



### Ernährung

Die passenden Lebensmittel für einen produktiven Arbeitstag.



### Stressmanagement

Effektiver Umgang mit psychischen und sozialen Belastungen im Arbeitsalltag.

BGM & BGF

# Was machen wir?

Als zertifizierte Experten für Gesundheit und Leistung am Arbeitsplatz kooperieren wir eng mit den gesetzlichen Krankenkassen im Bereich der Prävention zusammen, um Unternehmen mit **Workshops** und **individuellen Maßnahmen** zu begleiten.

**i** Alle Maßnahmen bieten wir sowohl vor Ort, Remote oder Hybrid an.



## Workshops/ Impulsvorträge

Umfangreiches Wissen innerhalb kürzester Zeit für Ihr gesamtes Team



## Individuelle Maßnahmen

Maßgeschneiderte Angebote für jeden Menschen in Ihrem Unternehmen.



## Nachhaltige Konzeptionen

Langfristige Zusammenarbeit und regelmäßiges Monitoring Ihrer Gesundheit.



# Gruppenmaßnahmen

ÜBERSICHT

# Gruppenmaßnahmen

01

Suchtprävention

---

WORKSHOP 1

02

Immunsystem – Stärken durch  
alltägliche Instrumente

---

WORKSHOP 2

03

Teambuilding – für ein  
bewegtes Miteinander

---

WORKSHOP 3

04

Gesundes Führen

---

WORKSHOP 4

05

Check-Ups – nach welchen  
Altersstufen?

---

WORKSHOP 5

06

Frauengesundheit

---

WORKSHOP 6

07

Männergesundheit

---

WORKSHOP 7

# Suchtprävention



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 12  
Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

6 Stunden/Workshop



## Theoretischer Input:

- Was ist Sucht und welche Arten der Sucht/Abhängigkeit existieren?
- Auswirkung auf das soziale Umfeld
- Selbstwahrnehmung bzw. Selbst- und Gruppenreflexion
- Zahlen, Daten und Fakten



## Umsetzung

- Absolute Reflexion/Wahrnehmung durch Einsatz einer „Rauschbrille“
- Selbsttest & Gruppentest als Reflexion des Eigenkonsum und Verhalten
- Kollegiale Beratung & Rollenspiele



# Suchtprävention

## Suchtstoffe und Suchtformen



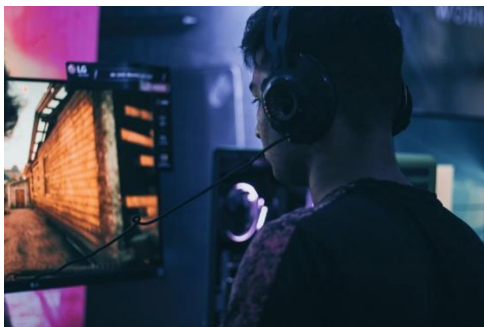
Medikamente



Tabak und Nikotin



Alkohol



Computerspiele – und Medien



Illegale Drogen



Pathologisches Glücksspiel



# Immunsystem (Ernährung & Bewegung)

## Stärken durch alltägliche Instrumente



### Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10  
Personen/Gruppe



### Zeitlicher Rahmen:

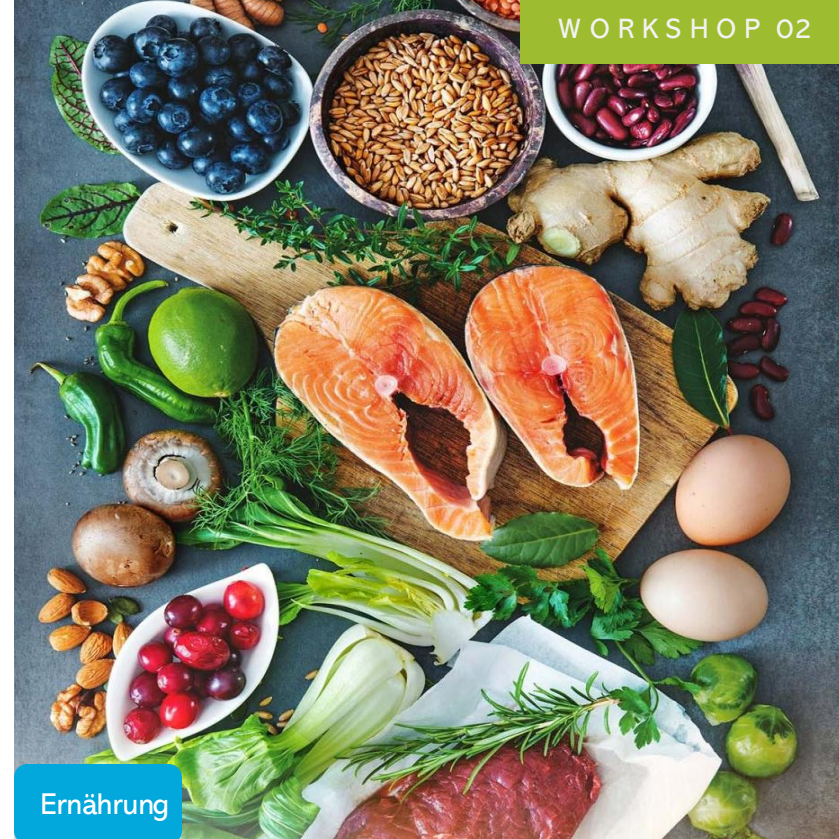
60-90 min/Workshop



### Inhalt:

Eine ungesunde Lebensweise mit stark verarbeiteten Lebensmitteln, kurzen Nächten und wenig Bewegung führt zu Schlacken, Säuren und Giften. So gibt es Lebensmittel, die unserem Immunsystem schaden und solche, die es stärken. Bewegungsmuffel sind nachweislich öfter krank als aktive Menschen.

In diesem Workshop bekommen Sie wertvollen Input über die Physiologie unseres Körpers. Sie lernen, wie die zwei Bereiche Ernährung und Bewegung Einfluss auf unser Immunsystem nehmen. Außerdem lernen Sie mit kurzen praktischen Impulsen, was Sie tun können, um Ihr Immunsystem langfristig zu stärken!



Ernährung



Bewegung



# Teambuilding – für ein bewegtes Miteinander



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 12 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

7 bis 8 Std./Workshop



## Theoretischer Input:

- Was ist Teambuilding und warum ist es so wichtig?
- Kompetenzen und Qualifikationen erkennen und differenzieren.
- Kommunikation und Teamgeist aufbauen
- Steigerung Produktivität und Erfolg im Unternehmen



## Umsetzung:

- Durchführung verschiedener Modell-Phasen durch praktische Aufgaben und Spiele
- In- & Outdoor Aufgaben zur Selbst- und Gruppenreflexion



# Gesundes Führen



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → bis zu 10 FK/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

7 bis 8 Stunden/Workshop



## Theoretischer Input:

- Kompetenz- und Persönlichkeitsentwicklung
- Zeitmanagement
- Gesundheitsfördernde Führung
- Stellenwert Gesundheit in der Arbeitswelt



## Praktischer Input:

- Selbsttest & Auswertung zu Persönlichkeit
- Mini Workout – Bewegung & Ergonomie
- Mini Games – z.B. Rollenspiel



## Ziel:

- Gesund Führen – Leitbild für das Team sein
- Stärken ausnutzen und zusammenführen
- Kompetenz und Persönlichkeit entwickeln
- Prioritäten richtig setzen



## Gesundes Führen

Eine gute Performance belegt nicht ein einzelner Mitarbeiter, sondern ein ganzes Team.

Eine überdurchschnittlich hervorragende Performance schafft ein starkes, gesundes Team.

Um so ein Ziel zu erreichen, wird eine Führungskraft benötigt der/die das Ganze gesund und kompetent führt, pflegt und entwickelt.

### WORKSHOP

In diesem Workshop bekommen Sie wertvollen Input wie eine Führungskraft seine/ihre Kompetenz, Persönlichkeit entwickelt mit Fokus auf die eigene Belastung und Gesundheit.

Betriebliche Gesundheitsförderung mache ich mir als Aufgabe Ihnen zu vermitteln, doch es bleibt stets Führungsverantwortung, diese umzusetzen.



ERFOLGREICH ✓

STARKE  
KENNZAHLEN

STARKES,  
GESUNDES  
TEAM

STARKE  
GESUNDE  
FÜHRUNG



# Check-Ups – nach welchen Altersstufen?



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 12 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

60-90 Min./Workshop



## Theoretischer Input:

1. **Wichtigkeit von regelmäßigen Check-Ups:** -  
Warum sind regelmäßige medizinische Check-Ups wichtig?
  - Prävention und frühzeitige Erkennung von Krankheiten.
2. **Altersabhängige Gesundheitsrisiken:**
  - Gesundheitsrisiken und empfohlene Untersuchungen für verschiedene Altersstufen.
3. **Kommunikation mit dem Arzt:**
  - Wie bereitet man sich auf einen Arztbesuch vor?
4. **Langfristige Gesundheitsplanung:**
  - Erstellen eines persönlichen Gesundheitsplans.
  - Bedeutung der Nachverfolgung und regelmäßigen Aktualisierung der Gesundheitsdaten



## Umsetzung:

- **Praktische Übungen und Simulationen:**
  - Durchführung von Rollenspielen, um Arztbesuche und Gespräche mit Ärzten zu simulieren
  - Übungen zur Selbstreflexion und Dokumentation der eigenen Gesundheitshistorie



# Frauengesundheit



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 12 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

60-90 Min./ Workshop



## Theoretischer Input:

- Aus was setzt sich Frauengesundheit zusammen und warum ist sie so wichtig?
- Zyklen erkennen und differenzieren.
- Hormonveränderungen in verschiedenen Altersgruppen
- Steigerung von Produktivität und Gesundheit

## Umsetzung:

- Richtiger Umgang mit den Zyklen und Phasen
- Ergänzung durch Ernährung und Bewegung





# Männergesundheit



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 12 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

60-90 Min./ Workshop



## Theoretischer Input:

- Aus was setzt sich Männergesundheit zusammen und warum ist sie so wichtig?
- Hormonveränderungen in verschiedenen Altersgruppen
- Muskelaufbau und -abbau
- Steigerung von Produktivität und Gesundheit

## Umsetzung:

- Richtiger Umgang mit den Hormonen und Phasen
- Ergänzung durch Ernährung und Bewegung





# Individuelle Maßnahmen

## ÜBERSICHT

# Individuelle Maßnahmen

### 01

Kognitives Training -  
Entscheidungskompetenz

---

M A B N A H M E 1

### 02

Gert – Anzug

---

M A B N A H M E 2

### 03

Drogenrausch-Brille  
(Parcours)

---

M A B N A H M E 3

### 04

VR-gestützte  
Gesundheitsprävention

---

M A B N A H M E 4

# Kognitives Training – Förderung der Entscheidungskompetenz



5-10 Min./Mitarbeiter:in



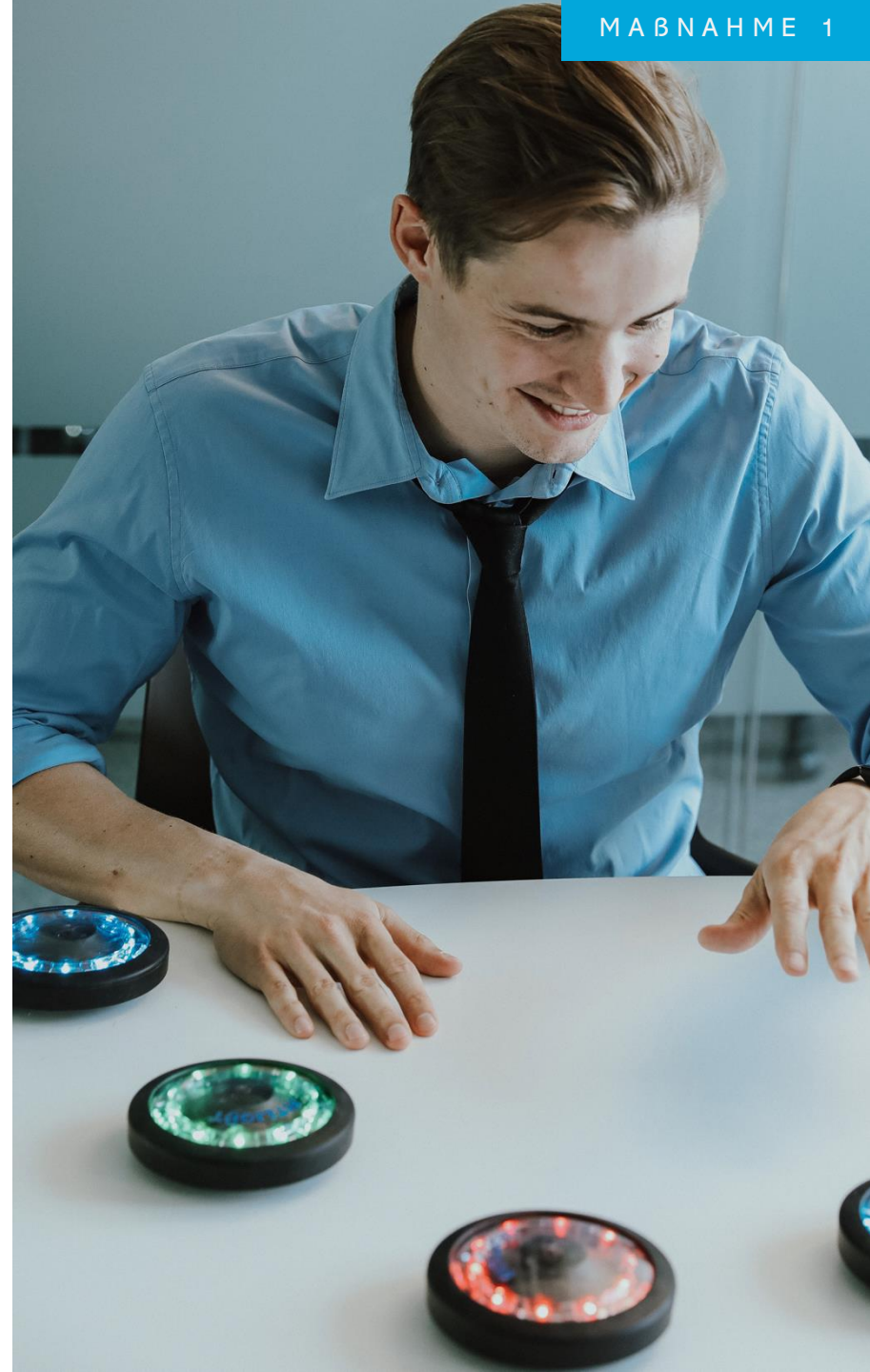
## Theoretischer Input:

- Steigerung Reflexion und Reaktionsfähigkeit.
- Durch angeregtes und schnelleres Denken den Körper auf eine schnellere und bessere Performance hinleiten.
- Kognitives Training im Alltag – Mentale Leistungsfähigkeit



## Umsetzung:

- **Am Tisch – sitzend**  
Ziel: Geschwindigkeit und Präzision Denkvermögen stärken  
Stufen: 2 Stufen
- **Auf dem Boden – stehend**  
Ziel: Ausdauer, Geschwindigkeit und Präzision  
Schnelle & gezielte Entscheidung treffen  
Stufen: 2 Stufen



## Altersanzug – „GERT“

Typische Einschränkungen älterer Menschen durch einen Ganzkörper-Alterssimulationsanzug erleben und reflektieren



20 Min./Mitarbeiter:in



### Umsetzung:

Durch Geh-, Sitz- und kognitives Bewegungstraining werden altersbedingte Einschränkung wahrgenommen, wie z. B.:

- Körperbeweglichkeit
- Versteifung am Gelenk
- Kraftverlust
- Koordinationsvermögen
- Eintrübung der Augenlinse



### Ziel der Maßnahme:

Das eingeschränkte "Ich" physisch und psychisch anhand der Maßnahme wahrnehmen und Gleichzeitig das eigene Gesundheitsbild im Verhältnis zur zeitlichen Veränderungen reflektieren







# VR-gestützte Gesundheitsprävention

Erleben Sie die Faszination virtueller Welten kombiniert mit aktiver Bewegung! Unsere individuelle Maßnahme mit der VR-Brille bietet ein einzigartiges Erlebnis, das Fitness, Spielspaß und moderne Technologie vereint. Ob für Firmenveranstaltungen, Schulen oder Gesundheitstage – wir gestalten das Programm passend zu Ihren Wünschen.



10-15 Min./Mitarbeiter:in



## Umsetzung:

Einführung in die VR-Technologie und deren Anwendung :

- Spannende Bewegungs- und Fitness-Challenges in virtuellen Welten
- Praktische Einblicke in den Mehrwert digitaler Gesundheitsförderung



## Ziele der Maßnahme:

- Förderung von Bewegung, Koordination und Reaktionsvermögen
- Motivation zur körperlichen Aktivität durch spielerische Erlebnisse



“

“Die Bedeutung der Gesundheit  
wird dem Menschen erst bewusst,  
wenn sie fehlt.“

---

Mazlum Demirci

MEIN ERSTES BUCH

# Jeden Tag ein Stück gesünder: Mit dem 4-Säulen-Prinzip zu mehr Gesundheit, Glück und Erfolg

Als Taschenbuch und E-Book erhältlich: <https://amzn.to/3eOaHBz>



KONTAKT

# MAZLUM DEMIRCI

Du hast Fragen zu meinem Angebot?  
Wir freuen uns auf Deine Nachricht.

Tel.: +49 (0) 172 349 78 50

E-Mail: [info@md-hp.de](mailto:info@md-hp.de)

Web: [www.md-healthperformance.de](http://www.md-healthperformance.de)

Instagram: [@md\\_healthperformance](https://www.instagram.com/md_healthperformance)

Mazlum Demirci – MD – Health & Performance  
Auf der Muggenburg 44  
28217 Bremen

