

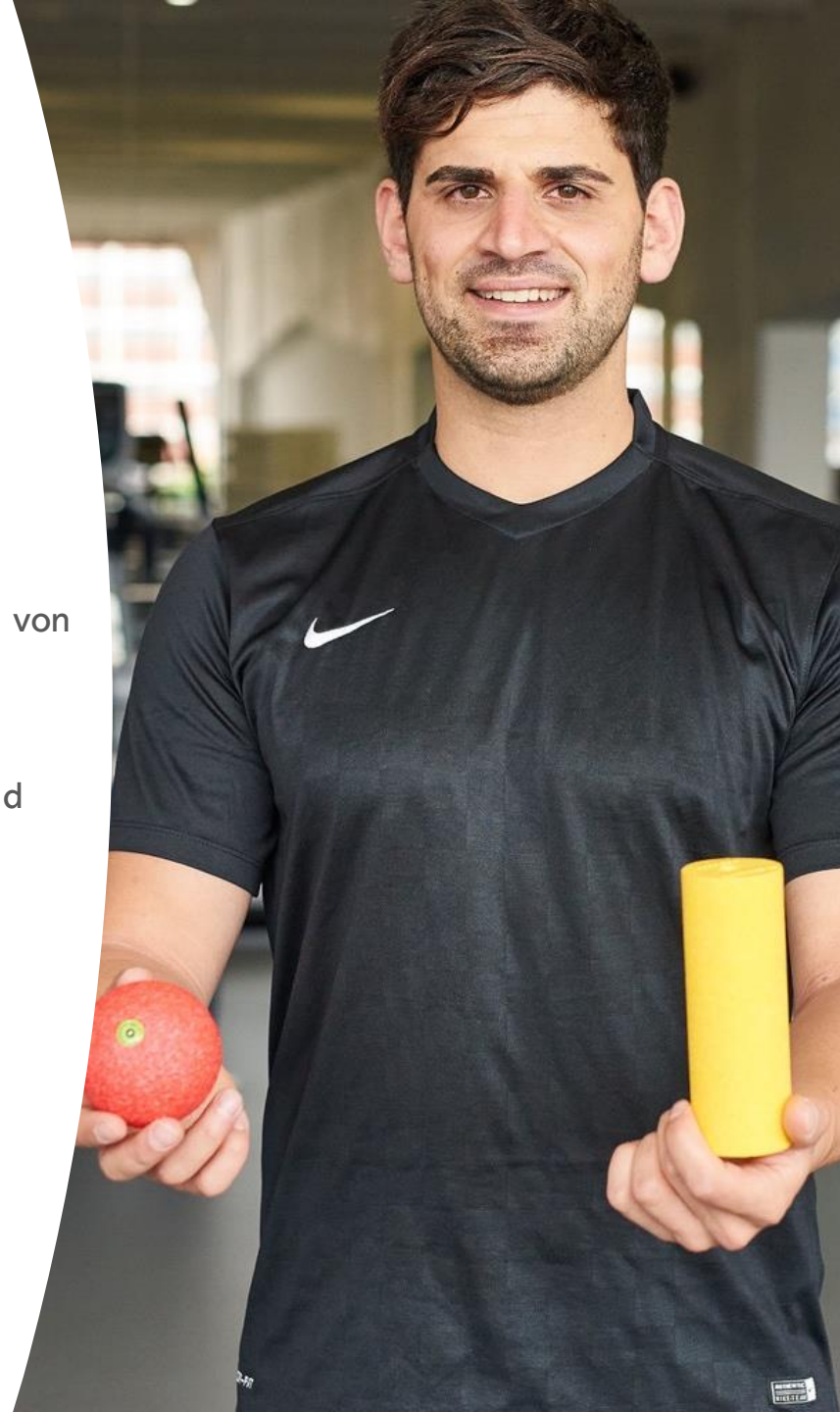
# Azubi - Workshops

Gesundheitsförderung und Zukunftssicherung

# Trainerprofil

## Mazlum Demirci

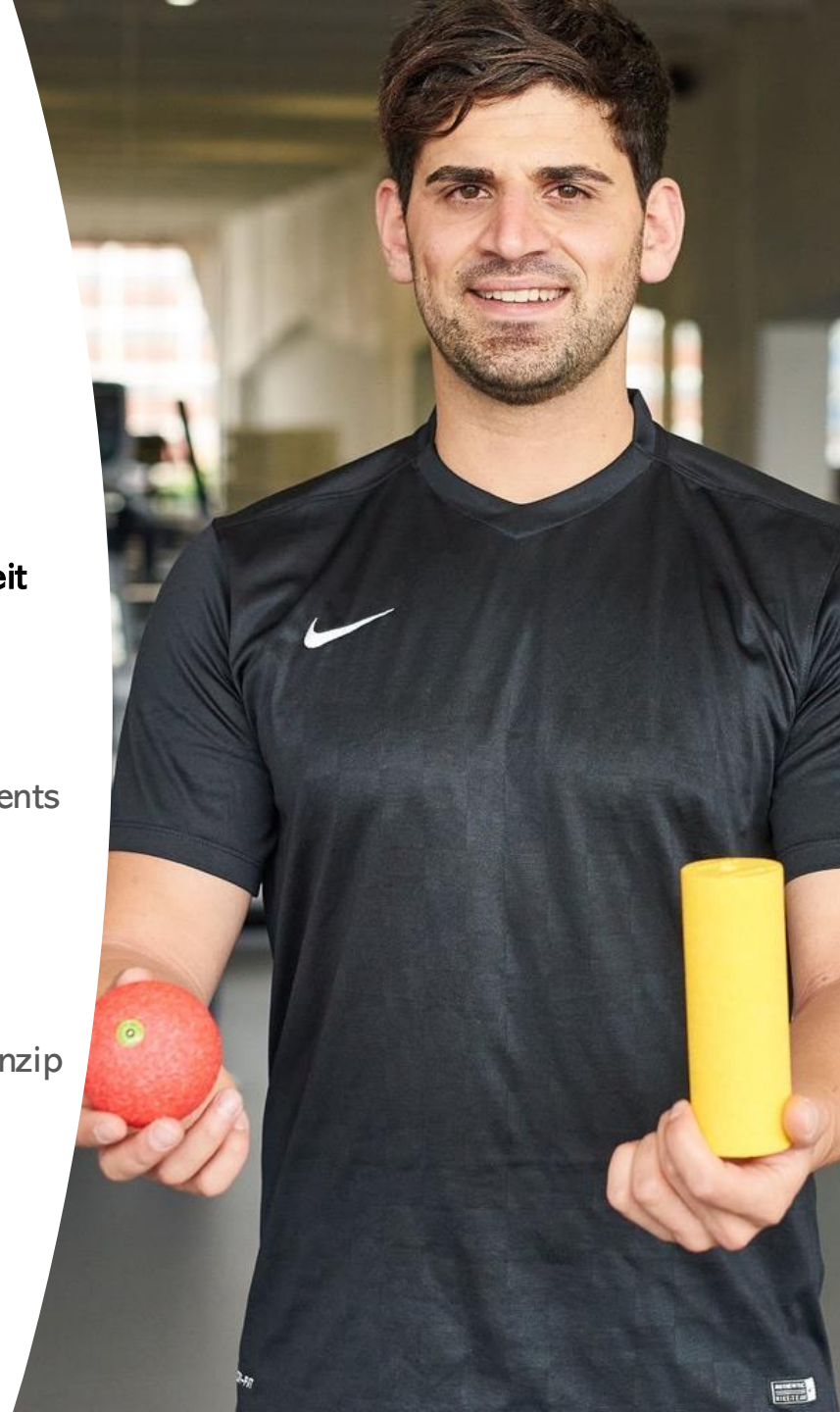
- **Master of Education + Bachelor of Arts**  
Politik-Wirtschaft und Sportwissenschaft an der Carl von Ossietsky Universität Oldenburg
- **Staatlich-anerkannter Sportmediziner**  
Bildungswerk für therapeutische Berufe in Remscheid
- **FMS (Functional – Movement Screen)**  
Bewegungsanalyse in Köln
- **Sportlerei Akademie – Bildung für das Wesentliche**  
Fußball-Athletiktrainer A-Lizenz in München
- **DFB – Trainerausbildung Fußball**  
Fußball-Trainer B-Lizenz in Bremen



# Trainerprofil

## Mazlum Demirci

- **Fit & Roll - Fortbildung für Prävention und Gesundheit**  
Funktionelles und Myofaszielles Training nach dem Präventionsgesetz §20 SGB V
- **Arbeitsplatzanalyse – Fortbildung von der IKK Plus**  
Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- **Seit 2016**  
Selbstständigkeit „MD – Health & Performance“
- **Autor**  
Jeden Tag ein Stück gesünder: Mit dem 4-Säulen-Prinzip zu mehr Gesundheit, Glück und Erfolg





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 Expert:innen für Gesundheit und Leistung am Arbeitsplatz kooperieren wir eng mit den großen gesetzlichen Krankenkassen im Bereich der Prävention, um Unternehmen mit **Workshops** und **individuellen Maßnahmen** zu begleiten.



Alle Maßnahmen bieten wir sowohl vor Ort, Remote als auch 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

Prüfungsstress:  
„Richtig Lernen als Erfolg“

---

WORKSHOP 1

02

Aktive Bewegung im  
Team

---

WORKSHOP 2

03

Ernährungsstrategien  
+ Praxis

---

WORKSHOP 3

04

Zeit-  
& Stressmanagement

---

WORKSHOP 4

05

Mit der richtigen Haltung  
in die Arbeitswelt

---

WORKSHOP 5

06

Medienkonsum:  
„Fokus im Alltag behalten“

---

WORKSHOP 6

# Prüfungstress: Richtig Lernen als Erfolgsmodell



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10 Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

60/ 90 Min./ halbtags Workshop



## Theoretischer Input:

- ✓ Einführung in das Thema Prüfungstress
- ✓ Identifizierung individueller Prüfungstressfaktoren
- ✓ Techniken zur Steigerung der Konzentration und des Gedächtnisses
- ✓ Einsatz von spielerischen Ablenkungsübungen zur Stressreduktion

## Lösungen:



- Erstellung eines persönlichen Stressbewältigungsplans
- Lernmethoden für die Azubis werden entwickelt, um erfolgreich die Prüfung im nächsten Monat abzuschließen





# Aktive Bewegung im Team



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10  
Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

60/ 90 Min./ halbtags Workshop



## Theoretischer Input:

- Einführung/Übersicht
- Gruppenaktivitäten: Teambuilding-Spiele, kreative Aufgaben, Herausforderungen unter Berücksichtigung verschiedener Fitnesslevel und körperlicher Verfassungen
- Grundlage für weitere Zusammenarbeit im Unternehmen



## Ziele:

- Untereinander kennenlernen
- Teamgefühl stärken
- Gemeinsam Spaß haben



# Ernährungsstrategien + Praxis



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10  
Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

90 Min./ halbtags Workshop



## Theoretischer Input:

- Einführung in gesunde Ernährung:
- Grundlagen, Nährstoffe (Mikro- und Makronährstoffe) und Tipps für eine ausgewogene Ernährung



## Praxisphase:

- Herstellung von Gerichten mit gesunden Zutaten unter Anleitung eines erfahrenen Kochs
- Austausch über persönliche Ernährungsgewohnheiten und Erfahrungen
- Verkostung der hergestellten Gerichte
- Ausblick und Tipps für die Umsetzung von gesunder Ernährung im Alltag



## Ziele:

- Sensibilisierung für eine gesunde Ernährung
- Vermittlung von praktischem Wissen, um das Gelernte im Alltag umzusetzen.



# Zeit & Stressmanagement



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10  
Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

60/ 90 Min./ halbtags Workshop



## Theoretischer Input:

- Einführung in das Stressmanagement:
- Vertiefung verschiedener Entspannungstechniken (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training)

## Praxisphase:



- Herzratenvariabilitätsmessung (HRV) zur Erfassung des Stresslevels
- Praktische Übungen und Anwendungen zur Stressbewältigung



## Ziel:

- Entwicklung individueller Strategien zur langfristigen Stressbewältigung



# Mit der richtigen Haltung in die Arbeitswelt



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10  
Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

60/ 90 Min./ halbtags Workshop



## Theoretischer Input:

- Einstieg in den Berufsalltag: Unterschätzung von Muskel-Skelett-Erkrankungen und der Ergonomie
- Die Umstellung vom Schul- auf den Berufsalltag ist zumeist durch veränderte körperliche Anforderungen begleitet
- Be- und Überbelastungen durch Arbeitsstrukturen



## Praxisphase:

- Checkliste für stehende und sitzende Tätigkeiten
- Bewegte Pause



## Ziele:

- Routinen entwickeln
- Belastungen erkennen und gegensteuern





# Medienkonsum

## „Den Fokus im Alltag behalten“



### Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10  
Personen/Gruppe



### Zeitlicher Rahmen:

60/ 90 Min./ halbtags Workshop



### Theoretischer Input:

- Bedeutung und Einfluss von Medienkonsum im Alltag
- Chancen und Risiken der digitalen Welt
- Der Unterschied zwischen produktivem und ungesundem Medienverhalten



### Praxisphase:

- Analyse der eigenen Bildschirmzeit
- Übungen für bewussten Umgang mit digitalen Medien (z.B. Fokus-Strategien, Pausentechniken)
- Entwickeln eines persönlichen Medienkonsum-Plans



### Ziel:

- Entwicklung individueller Strategien zum langfristigen Umgang mit Medien





# Teambuilding „Gemeinsam Stark!“



## Aufbau des Workshops:

Gruppengröße → maximal 10  
Personen/Gruppe



## Zeitlicher Rahmen:

60/ 90 Min./ halbtags Workshop



## Theoretischer Input:

- Bedeutung und Vorteile von Teambuilding
- Bausteine eines erfolgreichen Teams (Vertrauen, Kommunikation, Respekt)
- Herausforderungen und Lösungsansätze:
- Umgang mit Konflikten und Missverständnissen
- Strategien zur langfristigen Teamstärkung



## Praxisphase:

- Interaktive Teambuilding-Übungen (z. B. Vertrauensspiele, Kommunikationsübungen)



## Ziel:

- Entwicklung individueller Strategien zum langfristigen Teambuilding



“

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

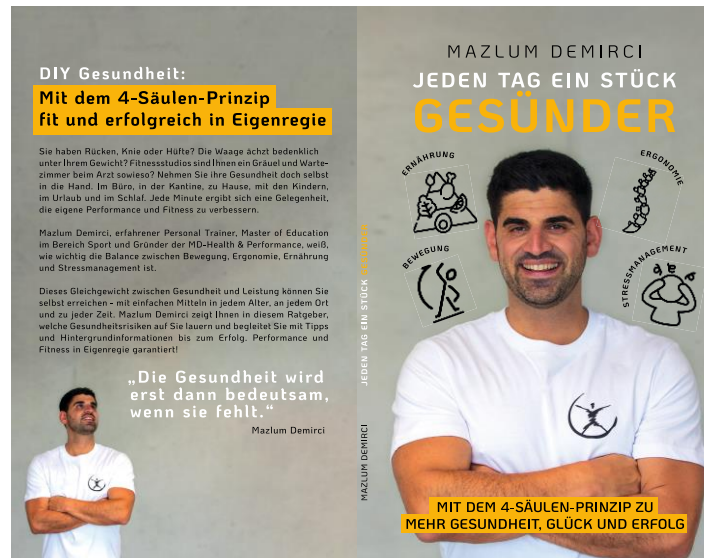
---

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

Sie haben hast Fragen zu meinem Angebot?  
Wir freuen uns auf Ihre 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

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

