



## Portfolio „Betriebliche Gesundheit“

Mein Weg: von der Therapie zum BGM

Nach 10 spannenden Jahren in der klinischen Therapie mit Rückenpatienten (u.a. [www.ruecken-zentrum.de](http://www.ruecken-zentrum.de)), war ein Punkt erreicht, an dem ich dachte: „Ich möchte den Betroffenen helfen, bevor die Schmerzen chronifizieren! Dafür muss ich an den Arbeitsplatz“! Diese Gedanken waren der innerliche Startschuss für meine Selbständigkeit zum **Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)**.

In meiner Arbeit gehe ich sowohl auf die **körperlichen Belastungen** ein (z.B. Hebe-/Tragetechnik, Steh-/Sitzhaltungen), als auch auf die **psychosozialen Belastungen** der Arbeit ein (Arbeitsabläufe, Stressfaktoren etc.).

Mein Portfolio umfasst das gesamte Betriebliche Gesundheitsmanagement – von der individuellen Beratung am Arbeitsplatz über Workshops bis hin zu der Organisation von Gesundheitstagen.

## Maßnahmenübersicht

Hinweis: Die meisten Maßnahmen lassen sich auch als Online-live-Variante durchführen (ggf. auch im Homeoffice.!

### Rücken-Gesundheit

**Neue Rückenschule** (Kurs: 10 mal 60 Min.)

Ganzheitliches Rückentraining (Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung) nach sporttherapeutischen Methoden, ergänzt mit den neuesten „Rücken-Erkenntnissen“ für Beruf und Alltag

**Betriebliche Rückenschule** (Kurs oder Workshop: 1-3 h)

Diese Rückenschule wird passgenau an Ihr Unternehmen und die jeweiligen Berufsgruppen angepasst. Dabei werden die speziellen Haltungen, Bewegungen und Abläufe der Arbeit integriert

**„Ergo- und Rücken-Check“** (Einzelberatung 30-60 Min.)

individuelle Beratung am Arbeitsplatz: Ergonomie-Check, Optimierung der Haltungen, dynamisches Sitzen/Stehen und individuelle Übungen für den rückengesunden Arbeitsplatz

**Ergonomie-Work-Shop** (Workshop: 2-8 h, wird berufsspezifisch angepasst)

Ergonomie mal aus therapeutischer Sicht! Weniger technisch, dafür mehr am Individuum orientiert. Inhalte: optimale Anpassung und Varianten in der Nutzung der Arbeitsmittel, rückenfreundliches Arbeiten, Umgang mit Schmerzen, Ausgleichsübungen etc.

**„Schmerzen selber managen!“** (Workshop: 2-8 h)

Viele Mitarbeiter kommen mit chronischen Schmerzen zur Arbeit! Betroffene lernen hierbei mit den Schmerzen umzugehen und sich selber zu helfen (körperlich, mental). Darüber hinaus gebe ich Hinweise, wie eine „rückenfreundliche Unternehmenskultur“ initiiert werden kann.

Dieser Workshop ist auch gut als Führungskräfte-Fortbildung geeignet.





### **Das Rücken-Quiz** (interaktiver Workshop: 1-3 h)

Neueste „Rücken-Erkenntnisse“ werden in attraktiver Quiz-Form präsentiert: Alle Themen, die einen Rückenbezug haben, werden durchleuchtet: u.a. Sitzen, Heben, Sport und Stress. Kleine Übungen zwischendurch runden den Workshop ab.

## **Body-Mind-Seminare**

### **Anti-Stress-Training** (Workshop: 2-8 h)

Stress hat Jede/r mal! Entscheidend ist, wie man mit ihm umgeht! Lernen Sie Stress aktiv zu bewältigen, mit gezielten Bewegungs- und Entspannungsmethoden, die sie schnell umsetzen können.

### **Entspannungstraining im Alltag** (Kurs: 8 mal 60 Min.; Workshop: 2-8 h)

Entspannung ist etwas sehr individuelles und situatives! Damit Sie „Ihre Entspannungsmethode“ finden, biete ich in diesem Seminar 4-8 verschiedene Entspannungstechniken an (sitzend, stehend)

### **„Achtsamkeit to Go“** (Kurs oder Workshop)

Einfache Wahrnehmungsübungen, die man auch im Berufsalltag umsetzen kann: u.a. Körperreise, Natur-Meditation, Gute-Laune-Meditation, Geh-Meditation.

### **Work-Life-Balance** (Workshop: 2-8 h)

Wie schaffe ich den Triathlon Beruf, Familie und Haushalt? Seminar u.a. zur Burnout-Vorbeugung durch ein gezieltes Energiemanagement (analysieren von Energieräubern und Energietankstellen) und Zeitmanagement

### **Die „Medien-Diät“** (Workshop: 2-8 h)

Gesunder Umgang mit Multimedia: Wie kann man umgehen mit der ständigen Erreichbarkeit, dem „email-Terror“ und den Verlockungen von Facebook und Co? Besonders für Büroarbeiter und „Medien-Junkies“!

### **Sport und Psyche** (Workshop: 2-8 h)

Wie kann Sport bei Stress, Angst oder Depressionen helfen? Jeder Sport hat seine Wirkung auf die Psyche! Stressabbau, Selbstvertrauen oder mentales Durchhaltevermögen können gezielt trainiert werden.

### **Brain-Fitness** (Workshop: 2-8 h)

Bewegungsübungen für den Geist! Kleine Übungen für den Alltag, die für mehr Konzentration und Kreativität sorgen! Beide Gehirnhälften werden dabei besser vernetzt. Stehend und in Arbeitskleidung möglich!





## Bewegung und Sport

**„Bewegte Pause“** (Pausen-Gymnastik: 15-45 Min.)

Einfache Rücken- und Yogaübungen direkt am Arbeitsplatz/Flur: Die Bewegungspause mit Übungen für alle Körperteile trägt zur Wachheit und Ausgeglichenheit bei. (Stehend, schweißfrei und in Arbeitskleidung. Die Übungen werden berufsspezifisch angepasst!)

**Büro-Yoga** (Kurs: 30-60 Min. oder Workshop: 2-4 h)

Yoga im Stehen in Bürokleidung: Ohne Om und ohne große Verrenkungen! Dafür geschmeidiger Rücken und klarer Kopf! Garantiert schweißfrei!

**Rücken-Yoga** (Kurs oder Workshop)

Ein Mix aus Yoga und Rücken-Workout: Einerseits wird auf Akrobatik und übertriebene Verrenkungen verzichtet, andererseits wird das Yoga durch gezielte sporttherapeutische Übungen ergänzt (auf der Matte!)

**Lach-Yoga** (Kurs oder Workshop)

Was gibt es schöneres als gemeinsam zu Lachen? Aus „normalen Yoga-Übungen“ im Stehen entwickeln sich überraschende Elemente zum Schmunzeln und Lachen. Ideal als Pausenübungen für Gesundheitstage und Firmen-Events.

**Sport für alle** – Die individuelle Sportberatung (30-60 Min.)

Es gibt für jeden Menschen eine Sportart! Gerade Nichtsportler wissen häufig wenig über die Vielfalt des Sports. Andere betreiben ihren Sport nicht gesundheitsförderlich und haben Schmerzen. In meiner Beratung kläre ich das „was, wie und wo und weshalb“.

**„Fit im Park“** (Workshop 2-8 h): Ein guter Mix an der frischen Luft: Yoga,

Krafttraining, Barfußtraining und Spielsport, da ist für jeden etwas dabei.

Durch Partnerübungen und Gruppenaufgaben wird auch der Teamgeist gestärkt. Auch als Führungskräfte-Workshop empfehlenswert.

## Besondere Zielgruppen:

**Azubis: „Fit in die Arbeitswelt“** (Workshop 4-8 h) Die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung werden im attraktiven Stil mit viel Praxis vermittelt. Dabei werden die Inhalte sowohl „altersgerecht“ präsentiert als auch der jeweiligen Berufsgruppe angepasst.

**Start-Ups: „Health for Hipsters“** (Workshop: 2-8 h)

Das Klientel: jung, hochmotiviert und ständig online! Aber häufig auch: wenig Schlaf, viel Stress und dazu noch schlechte Ergonomie (homeoffice)!

Inhalte: Rückenschule to Go, Digital-Fasten, Business-Yoga und Ergonomie für mobiles Arbeiten.



**Gerne schicke ich Ihnen die ausführliche Version Ihrer favorisierten Maßnahme!**



### **Hinweis: Steuerliche Vorteile für Gesundheitsmaßnahmen:**

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/steuerliche-vorteile.html>

## **Berufserfahrung**

### **1998-2003**

Göttinger-Rücken-Intensiv-Programm (GRIP), Schmerzambulanz Klinikum Göttingen

### **2004-2009**

„Rückenzentrum am Markgrafentpark“, Berlin-Mitte (Orthopädie, Psychosomatik)

### **Seit 2010**

Selbständig in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Hier einige meiner neuesten Projekte:

- Staatsoper u. Friedrichstadt-Palast: „Rücken-Coaching“ Bühnentechnik
- Radisson Blu Hotel: Azubi-Workshop: „Fit in die Arbeitswelt“
- Diakonieschule Zehlendorf: Selbstpflege-Seminare für Pflegekräfte
- Flughafen-Feuerwehr Tegel/Schönefeld: Workshops „Gesunde Fitness“
- storengy: Ergonomie-Coaching Büro
- Brot für die Welt: „Bewegte Pause“
- HOWOGE: Stressmanagement Seminare
- BSR: Ergonomie-Coaching Verwaltung

Neben meinen eigenen Projekten bin auch als Rückenreferent der Berufsgenossenschaft BGN und der Unfallkasse Berlin unterwegs.

## **Qualifikationen:**

Sporttherapeut, Rückenschullehrer, Übungsleiter Stressmanagement, Yoga-Übungsleiter

