



Gesunde, motivierte und zufriedene Mitarbeiter sind die Grundlage jedes Unternehmers.

Die Arbeitswelt ist in einem ständigen Wandel. Globalisierung, Digitalisierung, der demografische Wandel oder auch Wirtschaftskrisen stellen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer immer wieder vor neue Herausforderungen. Mit steigenden Anforderungen und veränderten Arbeitsbedingungen tritt das Thema Gesundheit am Arbeitsplatz immer mehr in den Vordergrund.

Lange Sitzzeiten und wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und stressige Situationen, führen schnell zu krankheitsbedingten Ausfällen und schädigen so nicht nur die Gesundheit des Einzelnen, sondern auch das Unternehmen.

Betriebliche Gesundheitsförderung leistet deshalb einen wichtigen Beitrag zur Gesunderhaltung von Beschäftigten und zur Stärkung des Unternehmens!

Ihr Programmbereich Gesundheit der Volkshochschule im Landkreis Cham e.V.

Ansprechpartner:

Simone Baier

☎ **09971 8501 18**

✉ **sbaier@vhs-cham.de**

🌐 **www.vhs-cham.de**

🏠 **Pfarrer-Seidl-Straße 1**

Gesundheitstage mit der VHS

Gesundheitstage sind eine beliebte und einfache Möglichkeit Ihre Mitarbeiter über die Möglichkeiten zur Förderung einer gesunden Lebensweise zu informieren. Ein speziell auf Ihr Unternehmen zugeschnittener Gesundheitstag, mit verschiedenen Mitmach-Aktionen aus Theorie und Praxis, motiviert, informiert und stärkt den Zusammenhalt.

Entscheiden Sie selbst:

1. Welche Themen Sie kennenlernen möchten

- Gesunde Ernährung
- Stressbewältigung und Entspannung
- Rückengesundheit (am Arbeitsplatz)
- Fitness
- Weitere Themen wie z. B. Gesundheitschecks

2. Wo sie Ihren Gesundheitstag durchführen möchten

- VHS
- Inhouse

3. Welche Aktionen Sie sich wünschen

- Vorträge
- Schnupperstunden
- Workshops
- Gesunde Verpflegung
- Gesundheitschecks

Anschließend informieren wir Sie gerne über die Möglichkeiten eines langfristigen Gesundheitsangebots für Ihr Unternehmen.

Gesunde Mitarbeiter – Starke Unternehmen!

Fördern Sie aktuell schon die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/-innen?



Kommen Sie auf uns zu – wir beraten Sie gerne über die vielfältigen Wege betriebliche Gesundheitsförderung in Ihr Unternehmen zu integrieren!



Chancen und Vorteile:

Schwerpunkte Betrieblicher Gesundheitsförderung:

Für Ihre Mitarbeiter:

- Stärkung der Gesundheitskompetenz
- Steigerung der Motivation und Leistungsfähigkeit
- Verringerung der physischen und psychischen Belastung
- Steigerung der Lebensqualität am Arbeitsplatz

Für Ihr Unternehmen:

- Verbesserung des Betriebsklimas
- Reduktion krankheitsbedingter Kosten und Ausfälle
- Steigerung der Produktivität
- Höhere Mitarbeiterbindung
- Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit und Arbeitgeberattraktivität

Gesunde Ernährung

Eine vollwertige und gesunde Ernährung kommt im Arbeitsalltag oftmals zu kurz. Erfahren Sie grundlegendes über Nährstoffe und lernen Sie wie Sie ihr Ernährungsverhalten nachhaltig verbessern und im Berufsleben umsetzen können.

Herz-Kreislauf-Training

Durch Spinning® oder Zirkeltraining können Menschen mit unterschiedlichen Fitnessstufen gemeinsam trainieren. Beides macht Spaß, verbessert Ausdauer und Kraft und stärkt vor allem die Gruppendynamik.

Rückengesundheit

Sie bekommen praxisnahe Informationen und Tipps, wie der Arbeitsalltag rückengerecht gestaltet werden kann und lernen Übungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit.

Stressbewältigung

Stress gehört zu den größten Belastungen in der Arbeitswelt und es gibt zahlreiche Methoden dem entgegen zu wirken. Yoga als anerkanntes Entspannungsverfahren lässt sich gut ins Unternehmen oder einen Gesundheitstag integrieren. Aber auch aufklärende Vorträge über die Entstehung und den Umgang sind eine wichtige Maßnahme.

