

start2move
bewegter leben

IM UNTERNEHMEN



1. VORALB- GESUNDHEITSTAG

Samstag, 18.05.19
11.00 – 15.00 Uhr

Mit Kinderbetreuung!

- Vorträge und Infostände rund um das Thema Gesundheit und Bewegung
- Mitmachaktionen, Gesundheitstests und vieles mehr
- für das leibliche Wohl und für Entspannung bei Kaffee und Kuchen ist bestens gesorgt

Voralb-Kooperation
kompetent und
innovativ vor Ort

Eschenbach Technotherm-Halle



WAS UNS AUSZEICHNET UND WAS UNS WICHTIG IST

Wir bieten maßgeschneiderte Gesundheitsangebote in Form von Bewegungskursen sowie von aktiven und entspannungsintensiven Pausen. Außerdem sorgen wir für individuelle Inputs wie Seminare, Workshops und Vorträge.

Dazu kommen wir wahlweise sehr gerne direkt in Ihr Unternehmen oder nutzen Trainingsräumlichkeiten, die uns als Vereine zur Verfügung stehen.

Und – last but not least – legen wir sehr großen Wert auf qualifizierte Trainer, Übungsleiter und Coaches.

KONTAKTIEREN SIE UNS!

NAME Geschäftsstelle der Voralb-Kooperation
Wolfgang Schubert
Kurzländstraße 5, 73092 Heiningen

TELEFON 07161/43440

MAIL info@tsv-heiningen.de

WEB www.tsv-heiningen.de



DAS BEWEGTE UNTERNEHMEN BEWEGT MEHR!



Der Schwäbische Turnerbund (STB) hat – unterstützt von der AOK Baden-Württemberg, der Lechler Stiftung und dem Gemeindetag Baden-Württemberg – ein Projekt initiiert, bei dem es darum gehen soll, die geburtenstarken Jahrgänge, die in den nächsten Jahren aus dem Berufsleben ausscheiden, zu einem körperlich bewegteren und gesünderen Leben zu motivieren.

Wir, die Vereine der Voralb-Kooperation, haben uns dazu entschlossen, als Pilotpartner des STB aktiv zu werden und den Fokus dabei auf Bewegungs- und Gesundheitsangebote für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Unternehmen und Institutionen in unserer Heimatregion zu legen. Dabei wollen wir unsere Angebote jedoch so gestalten, dass sie für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer jeden Alters attraktiv sind. Denn wir meinen: Gesundheitsprävention geht alle an und nichts fördert so sehr die Motivation, den Teamgeist und das generationenübergreifende Miteinander im Unternehmen wie gemeinsames Sporttreiben.

Projektträger: Schwäbischer Turnerbund e.V. •
Fritz-Walter-Weg 19 • 70372 Stuttgart

Projektförderung/Projektpartner: AOK • Lechler Stiftung •
Gemeindetag Baden-Württemberg



start2move
bewegter Leben
IM UNTERNEHMEN



Voralb-Kooperation
kompetent und innovativ vor Ort



DAS MASSGESCHNEIDERTE MODELL FÜR BEWEGUNG & WOHLBEFINDEN

Sie als Arbeitgeber möchten bei Ihren Mitarbeitern ...

- die Team- und Leistungsfähigkeit steigern
- das Selbstvertrauen und die Motivation verbessern
- die Anzahl von krankheitsbedingten Fehltagen reduzieren
- Ihre Attraktivität als Arbeitgeber verbessern
- ein angenehmes Arbeitsumfeld schaffen
- qualitativ hochwertige Angebote im Bereich Gesundheit, Bewegung, Entspannung, Ernährung und Stressreduzierung anbieten

Wir, unsere vier Vereine ...

... deren Aktivitäten unter der Bezeichnung „Voralb-Modell“ bundesweit bekannt geworden sind, wurden für unser Tun in den letzten Jahren gleich mehrfach ausgezeichnet.

Als Pilotpartner des Schwäbischen Turnerbundes bei dem Projekt „start2move – bewegter leben“ weitet sich nunmehr unsere Angebotspalette auch auf das Feld der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und Gesundheitsmanagement (BGM) aus.



UNSERE SCHWERPUNKTE DER GESUNDHEITSORIENTIERTEN FIRMENFITNESS

• Sanfter Ausdauersport

Ausdauersport ist die natürlichste menschliche Bewegungsart und sollte daher eigentlich für alle eine Selbstverständlichkeit sein. Doch die Realität sieht leider anders aus, denn die Zahl der Erkrankungen durch Bewegungsmangel steigt stetig an. Mit unserem Angebot an sanftem Ausdauersport wie z.B. Nordic Walking und Lauftraining möchten wir dem Entstehen solcher Erkrankungen und Beeinträchtigungen auf natürliche Weise vorbeugen oder schon vorhandene Beschwerden reduzieren.

• Loslassen und aktiv entspannen

Leicht erlernbare, bewährte Entspannungsmethoden helfen, den multifaktoriellen Belastungen (Stressoren) gezielt zu begegnen und dadurch Stresssituationen besser zu meistern. Eine Kombination aus regelmäßiger Aktivierung und Entspannung verbessert die Stimmung und das Wohlbefinden.

• Wohlbefinden durch Beweglichkeit

Zu viel und belastendes Sitzen, zu wenig Bewegung, zu schwache Muskulatur oder ein zu festes Bindegewebe schränken die Beweglichkeit ein. Mit Beweglichkeitstraining sollen Verpannungen gelöst, Verletzungen vorgebeugt sowie die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden verbessert werden.

• Den Körper stärken

Die Muskulatur ist eines unserer größten Organe und das am häufigsten vernachlässigste. Nicht beanspruchte Muskeln bauen ab und der Körper gerät außer Form. Das Training der großen Muskelgruppen stärkt den Körper, schützt Gelenke und Wirbelsäule und schafft die Basis für Leistungsfähigkeit im Alltag.

• Innere & äußere Balance

Unser Leben ist geprägt von Hektik, Stress und schnellen Veränderungen. Wir fühlen uns nicht im Gleichgewicht.

Mit Tools wie mentalem Training, Gedankenhygiene, Achtsamkeitsübungen, Meditation oder Waldbaden kann sich der Körper neu ausrichten und dadurch mehr Balance im Alltag erlangen.

• Iss dich gesund und fit

Eine natürliche und abwechslungsreiche Ernährung in Kombination mit regelmäßigem Training sorgt für körperliche und geistige Belastbarkeit, für ein intaktes Immunsystem und für vieles mehr.

In Workshops, Vorträgen und Kursen zeigen wir, was eine natürliche, leckere und abwechslungsreiche Küche ausmacht und wie Ernährungsgesundheit in Ihr Unternehmen integriert werden kann.

Was sonst noch wichtig ist ...

Gesundheitsförderliche Maßnahmen für Beschäftigte genießen oft steuerliche Vergünstigungen und werden von der AOK aktiv mit unterstützt.

Für nähere Informationen stehen Ihnen sehr gerne die Experten unseres Kooperationspartners AOK – die Gesundheitskasse zur Verfügung.

**DAS BEWEGTE UNTERNEHMEN
BEWEGT MEHR!**

