

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb







Betriebliche Gesundheitstage – Angebote der AOK Niedersachsen

Setzen Sie ein Zeichen für mehr Gesundheit in Ihrem Unternehmen. Wer fit und gesund ist, kann berufliche Herausforderungen besser meistern. Mit einem Betrieblichen Gesundheitstag sensibilisieren Sie Ihre Beschäftigten für einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit. Wählen Sie aus unseren vielfältigen Gesundheitsmodulen:

vor Ort im Betrieb, digital oder auch hybrid.

AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.

Stressbewältigung

Nr.	Angebotsbezeichnung	Informationen zum Angebot	
1	Cardio-Stresstest	Messen und Bewertung des individuellen Stresslevels	
2	Schlafradar	Erkennen und Bewusstmachen wesentlicher Einflussfaktoren auf die Schlafgesundheit Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	
3	Stresstypbestimmung	Erkennen von Stressauslösern und typischen Reaktionsweisen Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	
4	Pupillographie	Erkennen von Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsminderungen sowie Aufdecken ihrer Ursachen	
5	Stresswaage	Erkennen und Bewerten von Stressauslösern und persönlichen Ressourcen Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	
6	Entspannungscoaching (Stresspilot)	Ermitteln des Stressniveaus und Erlernen einfacher, sofort umsetzbarer Strategien zur Stressregulation über die Atmung	





Hinweis: Die Vorlaufzeit für die Buchung aller Angebote beträgt ca. 6 Wochen.

Bewegung & Ergonomie



Nr.	Angebotsbezeichnung	Informationen zum Angebot	
1	Atemkraft-Check	Funktionstest der Atmung sowie Anleitung zur Verbesserung der Einatemkraft	
2	Ausdauer-Check Crosstrainer	Kurztest der Grundlagenausdauer in aufrechter Körperhaltung; Motivierung zu angepasster körperlicher Aktivität	
3	Altersanzug	Die körperlichen Schwierigkeiten von älteren Menschen werden hier realistisch erlebbar	
4	Pixformance	Anleiten und motivieren zu regelmäßigem und gezieltem Bewegungsausgleich im Arbeitsumfeld	
5	Gang- und Bewegungsanalyse	Dieses Modul bietet die Möglichkeit, Gangbilder ohne Laufband oder andere Faktoren zu erfassen und zu analysieren	
6	Ausdauer-Check Ergometer	Kurztest der Grundlagenausdauer auf dem Fahrradergometer; Motivierung zu angepasster körperlicher Aktivität	
7	AOK Back-Check	Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit; Messung der Rumpfkraft; Erstellung individueller Trainingspläne und anonymisierter Gesamtergebnisse für das Unternehmen	
8	AOK mobee-Check	Verbesserung der Beweglichkeit; Messung der Beweglichkeit von Muskelgruppen und Gelenken mit dem mobee-Fit-Gerät; Erstellung individueller Trainingspläne und anonymisierter Gesamtergebnisse für das Unternehmen	

Hinweis: Die Vorlaufzeit für die Buchung aller Angebote beträgt ca. 6 Wochen.

Bewegung & Ergonomie





Nr.	Angebotsbezeichnung	Informationen zum Angebot	
9	Muskeltonusmessung (HWS)	Erkennen und Bewältigen stressauslösender Faktoren im Schulter- und Nackenbereich	
10	Icaros VR-Training	Training des Koordinations- und Stabilisationsvermögens	
11	Rückencoaching	Erstellen eines Rückentrainingsplans auf Basis der individuellen Voraussetzungen und Trainingsziele Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	
12	Fuß-Scan	Durch einen Fuß-Scan lassen sich Aussagen über die Körperhaltung der Teilnehmenden treffen	

Ernährung

Nr.	Angebotsbezeichnung	Informationen zum Angebot	
1	Ernährungsscheck	Kurzanalyse des individuellen Ernährungsverhaltens Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	
2	Ernährungsradar	Kurzanalyse des individuellen Ernährungsverhaltens Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	

Hinweis: Die Vorlaufzeit für die Buchung aller Angebote beträgt ca. 6 Wochen.

Weitere Angebote

Nr.	Angebotsbezeichnung	Informationen zum Angebot	
1	Bioimpedanz-Analyse	Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch geeignete gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme; Gewichtsmanagement durch eine gesunde, angepasste Ernährung	
2	Infrarot-Körperanalyse (Futrex)	Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme; Gewichtsmanagement durch eine gesunde, angepasste Ernährung	
3	Mission Gesundheit – AOK Escape Game	Vermittlung von Wissen und Tipps aus den Feldern Bewegung und Ergonomie, Gesunde Ernährung, Stressbewältigung und Suchtprävention für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz	
4	Immunradar	Analyse der individuellen Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen mit Einfluss auf das Immunsystem Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	

Hinweis: Die Vorlaufzeit für die Buchung aller Angebote beträgt ca. 6 Wochen.

**AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.**

Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Stand: August 2022

Wir beraten Sie gern persönlich!

Telefon:
0511 1676 - 16188
0441 93641 - 16187

E-Mail:
angebot.bgm@nds.aok.de
aok.de/arbeitgeber/nds