

**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.

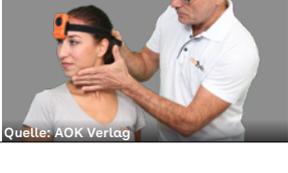
**AOK Niedersachsen. Die Gesundheitskasse.**

# Stressbewältigung

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

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

# Bewegung & Ergonomie

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

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

# Bewegung & Ergonomie

Nr.	Angebotsbezeichnung	Informationen zum Angebot	
9	<b>Muskeltonusmessung (HWS)</b>	Erkennen und Bewältigen stressauslösender Faktoren im Schulter- und Nackenbereich.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
10	<b>Icaros VR-Training</b>	Training des Koordinations- und Stabilisationsvermögens.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
11	<b>Rückencoaching</b>	Erstellen eines Rückentrainingsplans auf Basis der individuellen Voraussetzungen und Trainingsziele.  Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
12	<b>Fuß-Scan</b>	Durch einen Fuß-Scan lassen sich Aussagen über die Körperhaltung der Teilnehmenden treffen.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
13	<b>Faszientraining</b>	Durch das Faszientraining werden Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur gesteigert und Verletzungen verhindert sowie Muskelschmerzen vorgebeugt.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
14	<b>Therabandtraining</b>	Mit dem Therabandtraining wird die Muskulatur trainiert, die Flexibilität und Mobilität gesteigert sowie die Ausdauer verbessert. Dadurch werden Schmerzen reduziert und der Blutdruck kann nachhaltig gesenkt werden.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>

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

# Ernährung

Nr.	Angebotsbezeichnung	Informationen zum Angebot	
1	<b>Ernährungsscheck</b>	Kurzanalyse des individuellen Ernährungsverhaltens. Durch Auswahl typischer Lebensmittel und deren Portionierung am Touchpult, können Auswertungen als Tagesbilanz und eine optische Darstellung anhand der Ernährungspyramide vorgestellt und individuelle Strategien entwickelt werden. Die Teilnehmenden erhalten die Ergebnisse im Anschluss via E-Mail.  Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
2	<b>Ernährungsradar</b>	Kurzanalyse des individuellen Ernährungsverhaltens. Die Ermittlung des Ess-Motiv-Index als Ausgangsbasis der weiteren Analyse und Beratung dient als Grundlage für eine visualisierte Detail-Analyse zur Darstellung wesentlicher Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten. Die grafische Auswertung erfolgt mittels des Ernährungsradars und wird den Teilnehmenden anschließend digital zur Verfügung gestellt.  Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
3	<b>Emotionales Essen</b>	Erkennen von emotionalen Faktoren, welche das Essverhalten beeinflussen, mit anschließender Beratung.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
4	<b>Vortrag: Brainfood – Fitness für den Kopf</b>	Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit durch gesunde und „intelligente“ Ernährung.	 <small>Quelle: stokkete / stock.adobe.com</small>
5	<b>Vortrag: Richtig essen – Fit im Job</b>	Bedeutung und Einflussfaktoren der Ernährung für die Gesundheit mit praktischen Tipps für den beruflichen Alltag.	 <small>Quelle: AOK Markenportal</small>
6	<b>Vortrag: Achtsamkeit – Essen mit Genuss</b>	Bedeutung der Achtsamkeit beim Essen und deren positive Auswirkungen auf die Gesundheit.	 <small>Quelle: Alliance / stock.adobe.com</small>
7	<b>Vortrag: Superfood – Mythos oder mehr?</b>	Bedeutung des Begriffs Superfood und die Suche nach nachhaltigen und regionalen Alternativen.	 <small>Quelle: Luis Echeverri Urrea / stock.adobe.com</small>

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

# Weitere Angebote

Nr.	Angebotsbezeichnung	Informationen zum Angebot	
1	<b>Mission Gesundheit – AOK Escape Game</b>	Spielerische Vermittlung von Wissen und Tipps aus den Feldern Bewegung und Ergonomie, Gesunde Ernährung, Stressbewältigung und Suchtprävention für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
2	<b>Infrarot-Körperanalyse (Futrex)</b>	Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme; Gewichtsmanagement durch eine gesunde, angepasste Ernährung. Eine Infrarot-Messung bestimmt die Körperfettanteile an definierten Referenzstellen des Oberarms der dominanten Seite.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
3	<b>Bioimpedanz-Analyse</b>	Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken durch geeignete gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme; Gewichtsmanagement durch eine gesunde, angepasste Ernährung. Die Analyse bestimmt den Körperfettanteil, die fettfreie Masse sowie die Muskelanteile durch eine Infrarot-Messung.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
4	<b>Immunradar</b>	Analyse der individuellen Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen mit Einfluss auf das Immunsystem.  Dieses Angebot ist auch in digitaler Form möglich.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
5	<b>Bike-Coaching</b>	Individuelle Beratung durch Bike-Coaches rund um das Thema Fahrradfahren. Einsteiger, Fortgeschrittene und Radsportler erhalten Tipps zu Belastungsdosierungen und fahrradspezifische Ausgleichs- und Ergänzungsübungen.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>
6	<b>Bike-Fitting</b>	Ergonomische Anpassung des Bikes an die individuellen Körpermaße, die Körperkonstitution und das persönliche Fahrverhalten. Sensibilisierung der Teilnehmenden zum konsequenten Einsatz ergonomisch angepasster und verkehrssicherer Fahrräder.	 <small>Quelle: AOK Verlag</small>

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

## Kontakt

**AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.**

**Unternehmensbereich BGM**  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

**Stand: Januar 2025**

**Wir beraten Sie gern persönlich!**

**Telefon:**  
0511 1676 - 16188  
0441 93641 - 16187

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