

Produkt-News

Ganzheitliche Gesundheitsförderung mit unseren Expertenvorträgen

**Ihr schneller Weg zu wertvollem Gesundheitswissen – einfach organisiert,
flexibel kombinierbar**

Mit **Gesundheit Bewegt | Experts** bieten wir Unternehmen einen umfassenden **Servicebaustein**, der die betriebliche Gesundheitsförderung und Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement gezielt unterstützt. Wählen Sie aus über **50 hochrelevanten Präventionsvorträgen** passende Gesundheitsthemen für Ihr Unternehmen aus. Unsere Expertenvorträge lassen sich nahtlos in Ihre bestehenden Programme integrieren oder mit unseren Produkten kombinieren.

Unsere Experten und Expertinnen

Unsere Vorträge werden von erfahrenen Fachleuten gehalten, die ihr Wissen praxisnah und inspirierend vermitteln. Ein Beispiel ist **Theresa Härter**, die sich auf Themen wie "Führung und mehrere Generationen" sowie "Hormon-Guide für junge Frauen" spezialisiert hat.

Unsere Gesundheitsvorträge decken acht zentrale Themenfelder ab:

- **Mentale Gesundheit, Glück, Emotionen:** Strategien zur Förderung des psychischen Wohlbefindens.
- **Frauengesundheit, Männergesundheit, Hormone:** Informationen zu spezifischen Gesundheitsfragen von Frauen und Männern
- **Gesunde Führung, gesunde Teams:** Ansätze für eine gesunde Führungskultur.
- **Berufsstarter, Azubifitness:** Unterstützung für einen gesunden Start ins Berufsleben.
- **Gesunde Ernährung:** Tipps für eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Ernährung.
- **Bewegung, Sport, Fitness:** Förderung von körperlicher Aktivität im Arbeitsalltag.
- **Regeneration, Pausen, Schlaf:** Bedeutung von Erholung und Schlaf für die Gesundheit.
- **Routinen, Sucht, Gewohnheiten:** Umgang mit Gewohnheiten und Prävention von Abhängigkeiten.

BGF-Trendthema: Männer- und Frauengesundheit

Frauengesundheit – Wechseljahre im Berufsleben sichtbar machen

Die Wechseljahre betreffen Millionen berufstätige Frauen – dennoch ist das Thema in vielen Unternehmen noch ein Tabu. Unsere Vorträge bieten fundierte Informationen darüber, wie sich

hormonelle Veränderungen auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken können. Sie schaffen Bewusstsein für die Herausforderungen dieser Lebensphase und zeigen, wie Unternehmen ihre Mitarbeiterinnen gezielt unterstützen können.

Kombinieren Sie Expertenvorträge mit Gesundheits-Checks und der WomanBalance-App und starten Sie eine interne Gesundsein-Kampagne zu Frauengesundheit & Menopause.

Männergesundheit – Prävention und Vitalität

Frauen sind anders, Männer auch. Auch die Gesundheit männlicher Mitarbeiter verdient mehr Aufmerksamkeit. In einem modernen gendersensiblen BGM behandeln unsere Vorträge Themen wie Herz-Kreislauf-Prävention, Hormonveränderungen im Alter und stressbedingte Gesundheitsrisiken. Ziel ist es, gesundheitliche Herausforderungen frühzeitig zu erkennen und mit präventiven Maßnahmen gegenzusteuern.

Mentale Fitness bleibt das Top-Thema in der Gesundheitsförderung

Psychische Belastungen und Stress gehören zu den häufigsten Herausforderungen im Berufsleben. Unser breites Vortragsangebot zur mentalen Fitness gibt Ihren Mitarbeitenden praxisnahe Werkzeuge an die Hand, um Resilienz und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu stärken.

Ihr Vorteil als Unternehmen

- **Schnelle Orientierung** – Finden Sie in unserem über 50 Vorträgen genau die Themen, die zu Ihrer Belegschaft passen.
- **Einfache Organisation** – Flexibel planbar, immer digital und teilweise vor Ort verfügbar
- **Maximaler Mehrwert** – Auszubildete Experten, praxisnah vermittelte Inhalte.

Über Gesundheit Bewegt

Gesundheit Bewegt ist Ihr Partner für ganzheitliche Prävention. Wir kombinieren digitale Produkte mit ergänzenden Services, wie Präventionsvorträgen, zu einem **360°-Ansatz**, der sowohl individuelles Wohlbefinden als auch die Gesundheit in Unternehmen fördert.

Bringen Sie **Gesundheit in Ihr Unternehmen** – mit Wissen, das bewegt!

Tu was – gesund leben, gesund arbeiten, gesund älter werden.

Kontakt: Claudia Eigel | ce@gesundheit-bewegt.com | +49 176 609 38 789