Michael Kaisser

Sabine Nebendahl

Der Gesundheitstag live – Wie funktioniert ein Gesundheitstag in der Praxis?

Kurzseminar B
Zeit: **10:00 – 13:00 Uhr**
Raum: **Salon Rheinblick**

Gesundheitstage können einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Unternehmen leisten. Auf freiwilliger und anonymisierter Basis können die Mitarbeiter Aspekte ihrer Gesundheit screenen lassen und sich ergebnisbezogen direkt beraten lassen. Risikofaktoren können so frühzeitig erkannt und zielgerichtet behandelt werden. Damit liefern Gesundheitstage wichtige Erkenntnisse für den Einzelnen, sind aber auch über die Erhebung wesentlicher Kennziffern ein wichtiger Beitrag für die Weiterentwicklung des Gesundheitsmanagements.

Im Kurzseminar wird die Vorgehensweise im Rahmen von Gesundheitstagen an konkreten Beispielen aufgezeigt. 4 Punkten werden dabei im Besonderen betrachtet:

- Wie begründe ich den / die Gesundheitstag /-woche im Unternehmen?
- Wie kann ein Gesundheitstest aussehen?
- Wie werden die Testergebnisse interpretiert und welche Alltagstipps können gefolgert werden?
- Welche Effekte können erwartet werden?

Diese Themen werden anhand von 3 Schwerpunkten konkret aufgezeigt.

- Medizinische Themen (Herzkreislauf-Erkrankungen, Diabetes)
- Augenfitness
- Geistige Leistungsfähigkeit

Michael Kaisser

Jahrgang 1971, Diplomsportlehrer, nach dem Studium wissenschaftlicher Mitarbeiter an der DSHS Köln (Institut für Rehabilitation), seit 2000 bei der SKOLAMED GmbH, Arbeitsschwerpunkte: Projekt und Seminarorganisation, Evaluation, Gruppen- und Personalcoaching, Konzeption von Testsystemen

Michael Kaisser
SKOLAMED GmbH, Petersberg 1, 53639 Königswinter
Tel.: 02223/2983-13, Email: kaisser@skolamed.de, Internet: www.skolamed.de

---

Sabine Nebendahl

Diplomverwaltungswirtin, Ausbildung zur Seh- und Visualtrainerin, 2001 Gründung eye-fitness - Institut für Sehtraining in Erftstadt bei Köln. Zusammenarbeit im Bereich „Visualtraining“ mit Firmen und Privatpersonen, im Bereich „sportsvision“ mit Leistungssportlern.

Sabine Nebendahl
eye-fitness Institut für Sehtraining, Paul-Klee-Straße 69, 50374 Erftstadt
Tel.: 02235/985817, Email: eye-fitness@t-online.de, www.eye-fitness.de