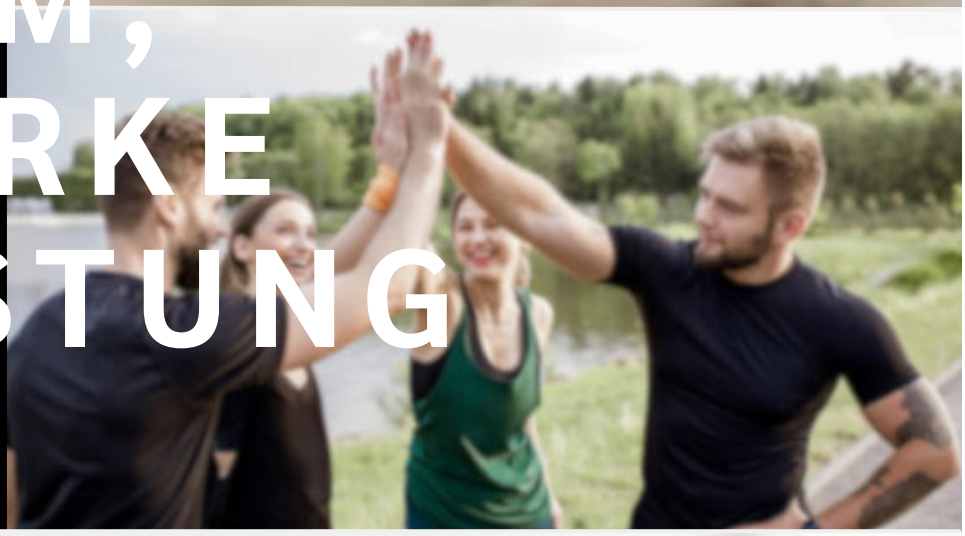
GESUNDES TEAM, STARKE LEISTUNG



UNSERE GESUNDHEITSANGEBOTE

KONTAKT

bgm@dresden-pt.de

www.dresden-pt.de

2026

INHALTSVERZEICHNIS

I. VORSTELLUNG

Unsere Vision 2
Unser Ansatz 3
Von der Analyse zur Lösung 4

IV. IMPULSE SETZEN

Gesundheits-Checks 5
Gesundheitstage 6
Impulsvorträge 7-9

V. MENTALE GESUNDHEIT

Resilienztraining-Programm „Mindful Mindset“ 10
Workshops für den (Berufs-)Alltag 11
psych. Gefährdungsbeurteilung 12

VI. PHYSISCHE GESUNDHEIT

Entspannungskurse 13
Bewegungskurse 14-17
Praxisorientierte Workshops 18-20

VII. KOMMUNIKATION & LEADERSHIP

Workshops für eine starke Teamkultur 21

VIII. DIGITALE ANGEBOTE

Flexible Online-Formate für Unternehmen 22

IX. WARUM WIR

Benefits & Kooperationen 23
Unser Versprechen 24

UNSERE VISION

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

ALS BETRIEBLICHE GESUNDHEITSKULTUR

Unser BGM-Ansatz versteht eine Unternehmenskultur zu schaffen, bei der es nicht nur um die **Förderung eines gesunden Arbeitsumfelds** und die **Unterstützung einer ausgewogenen Work-Life-Balance** geht, sondern auch um die **Stärkung der Gesundheitskompetenz** Ihrer Angestellten geht. Sie lernen, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und präventive Maßnahmen aktiv in ihren Alltag zu integrieren. So wird BGM nicht nur eine betriebliche Maßnahme, sondern Teil eines nachhaltigen Gesundheitsbewusstseins im gesamten Unternehmen.

ALS LANGFRISTIGE PERSPEKTIVE

Hätten Sie nicht auch Interesse an Arbeitnehmer:innen, die sich mit Ihrem Unternehmen identifizieren, langfristig gesund bleiben und motiviert ihre Ziele erreichen? Die Stärkung des Employer Brandings, die Förderung einer positiven Unternehmenskultur und eine starke Mitarbeiterbindung sind keine Zufallsprodukte – sie sind das Ergebnis eines langfristig etablierten BGM. Es ist eine strategische Entscheidung, die kontinuierliche Bemühungen erfordert, um nachhaltige Erfolge zu sichern.

UNSER ANSATZ

ZIELGRUPPENORIENTIERT:

Wir passen unsere Programme genau auf die individuellen Schicht- und Dienstpläne an. Durch diese gezielte Abstimmung ermöglichen wir es, Gesundheitsförderung und Präventionsmaßnahmen effektiv in den Arbeitsalltag zu integrieren, ohne den Betriebsablauf zu stören.

MIT HERZ
VERSTAND
UND EMPATHIE.

BRANCHENSCHWERPUNKTE:

- FÜHRUNGSKRÄFTE & ABTEILUNGSLEITENDE
- BÜROTÄTIGKEIT UND VERTRIEBSARBEITENDE IM KUNDENSUPPORT
- GESUNDHEITS- UND SOZIALBERUFE
- REINRAUM- UND LABORTÄTIGKEIT
- SCHICHTARBEIT UND AUSSENDIENST

VON DER ANALYSE ZUR LÖSUNG

1. Kennenlernen & kurze Arbeitsplatzanalyse
2. Ziel & Thema bestimmen
3. Planung & Organisation durch Dresden PT
4. Durchführung durch Dresden PT
5. Monatliche Evaluation & Auswertung*

*optional erfolgt eine Erhebung zur zielführenden Zweckmäßigkeit und Umsetzung des Gesundheitstages durch unsere Gesundheitsexpert/-innen, nach deren Auswertung ggf. weitere Gesundheitsmaßnahmen ins Leben gerufen werden können

DAS ERWARTET SIE:

vielfältige Themenangebote:
Förderung der physischen, psychischen & emotionalen Gesundheit

Vor-Ort-Betreuung:
direkt vor Ort, flexibel & unkompliziert

professionelle Begleitung:
kontinuierliche Unterstützung inklusive Feedback zur Teilnahmebereitschaft

IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Erhöhung der Mitarbeiterbindung & -zufriedenheit
- Reduzierung von Krankheitsausfällen & steigende Produktivität
- Verbesserung der Arbeitgebermarke & Positionierung als gesundheitsbewusster Arbeitgeber

UNSERE SCHWERPUNKTE

- Prävention & Bewegungsförderung
- Stressbewältigung
- Ergonomieberatung
- Teambuilding
- Gesundheitstage & -events

GESUNDHEITS-CHECKS

Haltungs- und Bewegungsanalyse

In dieser Analyse beobachten wir mögliche Fehlbelastungen, einseitige Bewegungsmuster oder Haltungsschwächen – ganz ohne technische Hilfsmittel. Ziel ist es, das Bewegungsverhalten besser zu verstehen und gezielt Verbesserungen anzustoßen. Am Ende gibt es praktische Hinweise, wie Sie Balance, Haltung und Effizienz beim Gehen verbessern können.

Rückenanalyse

Die Rückenanalyse kann dazu beitragen, Haltungsschwächen, und andere potenzielle Gesundheitsrisiken zu identifizieren. Nach der Messung erhalten Sie eine individuelle Beratung von unseren Expert:innen. Dies ermöglicht eine gezielte Intervention, um körperliche Beschwerden bewältigen und frühzeitig einschreiten zu können.

Stoffwechselanalyse

In diesem Gesundheitscheck erhalten Sie eine umfassende Erfassung Ihrer Körperzusammensetzung, einschließlich wichtiger Parameter wie Muskelanteil, viszerales Fett und anderer Gesundheitsdaten. Nach der Messung bieten wir Ihnen ein kurzes Beratungsgespräch an, in dem die erhobenen Daten besprochen werden. Anhand dieser Basis erhalten Sie individuelle Gesundheitstipps und Empfehlungen, um die gewonnenen Erkenntnisse optimal zu nutzen und Ihre Gesundheitsziele zu unterstützen.

Vitalscreening

Beim Vitalscreening wird neben der Messung des Blutdrucks und der Körperzusammensetzung eine Vergleichsanalyse Ihres Lebensalters berücksichtigt. Diese Ergebnisse bieten Hinweise darauf, wie Ihre körperliche Verfassung im Kontext Ihrer Lebensgewohnheiten zu bewerten ist. Im Anschluss an das Vitalscreening erhalten Sie von uns Empfehlungen, wie Sie Ihre Vitalwerte optimieren können, insbesondere in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung.

GESUNDHEITS-TAGE

IHR GESUNDHEITSANGEBOT ALS AUSDRUCK DER ANERKENNUNG UND MITARBEITERFÜRSORGE

Auswahl Gesundheitsangebote:

MINI

Ihr individuell bestimmtes Konzept geplant für einen halben oder ganzen Tag.

MEDI

Monatliches Gesundheitsangebot:

- 2 x Bewegungskurse pro Woche
- 1 x Impulsvortrag pro Monat
- Monatl. Gesundheitschallange
- Gesundheitsnewsletter
- Controlling und Evaluation

MAXI

Monatliches Gesundheitsangebot:

- Physio / Massage Arbeitsplatz
- 3 x Bewegungskurse pro Woche
- 1 x Impulsvortrag pro Monat
- Monatl. Gesundheitschallange
- Ernährungsberatung
- Personal Training GF
- Controlling und Evaluation
- Gesundheitsnewsletter
- Persönlicher Gesundheitsberater

Jetzt Planung starten:
bgm@dresden-pt.de

IMPULS-VORTRÄGE

VORSORGETHEMEN NÄHER BELEUCHTEN

Menopause: Dein Guide durch die wechselnden Jahre einer Frau

60 Min.

Dr. med. Johanna Janschek
Gynäkologie und Frauenheilkunde

Von Hitzewallungen und Schlafstörungen bis hin zu Stimmungsschwankungen und Konzentrationsproblemen - die Menopause kann vielfältige Herausforderungen mit sich bringen, die den beruflichen Alltag beeinflussen. Dieser Vortrag richtet sich an Frauen in allen Berufsfeldern sowie an Führungskräfte und Personalverantwortliche, die die Menopause als Chance für eine gesunde und fördernde Arbeitsumgebung erkennen möchten.

Prostata-Vorsorge: Ängste überwinden, Leben schützen

45 Min.

Dr. med. Jens Schneider
Facharzt für Urologie

Frühzeitige urologische Untersuchungen können Leben retten. In diesem Vortrag wird nicht nur über die Bedeutung der Prostatavorsorge gesprochen, sondern auch auf Stigmata eingegangen, die heutzutage immer noch mit der Früherkennungsbehandlung verbunden sind. Wir möchten Ängste nehmen und Ihnen aufzeigen, wie wichtig und sinnvoll es ist, sich regelmäßigen Untersuchungen zu unterziehen.

Darmgesundheit

60 Min

Dr. med. Johannes Janschek
Gastroenterologe

Der Vortrag „Darmgesundheit“ vermittelt verständlich und praxisnah, wie Verdauung, Ernährung und Lebensstil zusammenwirken. Sie erfahren, welche Rolle die Darmflora für Immunsystem, Energie und Wohlbefinden spielt und wie Sie durch eine darmfreundliche Ernährung, Bewegung und Stressabbau Ihre Verdauung nachhaltig unterstützen können. Der Vortrag bietet wertvolles Wissen und einfache Impulse für einen gesunden, ausgeglichenen Darm im Alltag.

IMPULS-VORTRÄGE

SINNFINDUNG UND TRAUERBEWÄLTIGUNG

Die Bedeutung der Sinnfrage für unser Wohlbefinden

60 Min **Benedict Schubert**
Pfarrer

Der Mensch fragt seit jeher nach dem Sinn seiner Existenz: Warum und wofür lebe ich? Wo hat alles seinen Ursprung? In welcher Beziehung stehe ich zur Natur und meinen Mitmenschen? Die biblischen Erzählungen haben die Suche nach Antworten auf diese Fragen in unserer Kultur - und Geistesgeschichte zutiefst geprägt. Sie erzählen die Geschichte der Menschheit als ein Beziehungsgeschehen zwischen Mensch und Gott. Von dieser ersten Beziehung sind auch alle weiteren Beziehungen geprägt. Erst am DU erkennt der Mensch sein ICH, war von daher der jüdische Religionsphilosoph und Pädagoge Martin Buber überzeugt. Der Vortrag beleuchtet, ausgehend von jüdischen und christlichen Theologen und Philosophen, die Bedeutung von Beziehung, Sinn, Verbundenheit und Schönheit für unser körperliches wie seelisches Wohlbefinden und ein sinnerfülltes Leben.

...trotzdem Ja zum Leben sagen: Umgang mit Trauer und Leid

90 Min. **Benedict Schubert**
Pfarrer

Das Zerbrechen einer Partnerschaft; eine schwere Krankheitsdiagnose; der Tod eines geliebten Menschen. All das sind Ereignisse, die unser Inneres zutiefst erschüttern und unser Leben vor eine Herausforderung stellen. Gesellschaftlich jedoch werden Trauer und Tod vielfach ausgeblendet. Betroffene haben umso mehr häufig das Gefühl, mit ihrer Trauer alleingelassen zu sein. Während eines Freiwilligendienstes in einem Hospiz in Jerusalem kam Benedict Schubert erstmals intensiv in Berührung mit der Thematik. Durch seine seelsorgerische Ausbildung und seine Tätigkeit als Pfarrer hat er in den letzten Jahren hierzu weitere Erfahrung sammeln können. Nicht zuletzt hat er aufgrund einer schweren Behinderung seines Kindes in den letzten Jahren selbst einen Trauerprozess durchlebt. Neben einer Vorstellung der typischen Trauerphasen bietet die 90-minütige Einheit vor allen Dingen Raum, um über Trauererfahrungen ins Gespräch zu kommen und Fragen zum Thema Trauer und Leid zu stellen.

IMPULS-VORTRÄGE

WISSEN FÜR ALLE LEBENSPHASEN

Orthopädie zum Anfassen

60 Min. **Angelika Glauer**

Orthopädie und Chirotherapie,
konservative Orthopädie

Von Grundlagen der Orthopädie bis über den Austausch auf häufig gestellte Fragen, wie 'Was tut weh?' und 'Was kann ich dagegen tun?' Entdecken Sie Orthopädie aus erster Hand! Unser Fachteam bietet Einblicke von der frühkindlichen Entwicklung bis hin zum Arbeitsleben. Seien Sie dabei und erfahren Sie alles, was Sie über Orthopädie wissen möchten!

Peak Performance: Sportmedizin für den Job

60 Min. **Dr. med. Konstanze Friedrich**

Sportmedizin,
Prävention & Rehabilitation

Erfahren Sie, wie Sportmedizin Ihre Leistungsfähigkeit steigert und wie sportmedizinische Erkenntnisse uns helfen nicht nur die Fitness, sondern auch den Umgang mit Stress, den Stoffwechsel und die Verringerung von Krankheitsrisiken zu beeinflussen. Wir stellen Ihnen vor, wie Sie durch präventive Maßnahmen Ihre Gesundheit und Leistung verbessern können – für ein energiegeladenes und gesünderes (Arbeits-)Leben.

RESILIENZTRAINING PROGRAMM

MINDFUL MINDSET

Wie bleiben Sie mental stark in einer Welt, die sich immer schneller verändert?
Der Druck, flexibel und leistungsfähig zu sein, wächst – sei es durch Digitalisierung, gesellschaftliche Umbrüche oder die zunehmende Komplexität im beruflichen Alltag. Dabei kommt die mentale Gesundheit oft zu kurz. Doch gerade ein starkes Mindset ist der Schlüssel, um Veränderungen aktiv zu gestalten und Herausforderungen als Chancen zu nutzen.

INHALTE

1. **Mindset & innere Haltung**
2. **Achtsamkeit & Selbstreflexion**
3. **Stressmanagement & persönliche Ressourcen**
4. **Kommunikation**
5. **Tools und Techniken**
6. **Erstellung persönlicher Resilienzfahrplan**

- Stress reduzieren
- Widerstandskraft stärken
- gesunde Routinen etablieren
- Fördern von lösungsorientiertem Denken

DURCHFÜHRUNG

Dauer:

6 Module á 60 Minuten
wahlweise wöchentlich oder
als Tageskompaktkurs

Format:

Präsenz oder Webinar

Zielgruppe:

Mitarbeitende und Führungskräfte, die ihre mentale Widerstandskraft stärken und neue Strategien für eine gesunde Work-Life-Balance entwickeln möchten. Es eignet sich sowohl für Einzelpersonen als auch Teams.

MENTALE GESUNDHEIT

WORKSHOPS FÜR DEN (BERUFS-)ALLTAG

Stress managen, Erfolg erleben: Der Workshop für ein ausbalanciertes Leben

60 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

In diesem interaktiven Seminar lernen Sie, wie Sie den täglichen Stress bewältigen können, ohne Ihre Gesundheit und Ihr Glück zu gefährden. Wir zeigen Einblicke in die Identifizierung von Stressquellen und die Entwicklung von wirksamen Strategien zur Stressreduktion. Zudem werden wir Ihnen praktische Tools zum besseren Zeit- und Selbstmanagement vorstellen, die es Ihnen ermöglichen, den (Berufs-)Alltag effektiver zu gestalten.

Mindset Matters - Stärkung des postiven Denkens

60 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

In diesem interaktiven Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie Gedanken und innere Überzeugungen das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Durch Impulse aus den Bereichen Resilienz, Achtsamkeit und Stressmanagement lernen sie, negative Denkmuster zu erkennen, ein „Growth Mindset“ zu entwickeln und ihre Ressourcen gezielt einzusetzen. Praktische Tools zur Entspannung unterstützen dabei, gelassener und selbstwirksamer mit Herausforderungen umzugehen.

Achtsamkeit & Resilienz

60 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

Achtsamkeit ist eine lebensverändernde Praxis, die Ihnen hilft, bewusster zu leben, Stress abzubauen und ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln. Lernen Sie, Stress und Angst abzubauen und innere Ruhe zu finden. Verbessern Sie Ihre Konzentration und Ihre Fähigkeit, im Moment präsent zu sein. Außerdem erfahren Sie, wie Resilienz durch einfache Techniken gestärtk werden kann.

PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

Die psychische Gefährdungsbeurteilung ist ein wirksames Instrument, um potenzielle Risiken für die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen zu identifizieren und geeignete Maßnahmen zur Verbesserung des Arbeitsumfelds zu ergreifen.

Unsere Berater:innen helfen Ihnen relevante Risikofaktoren wie hohe Arbeitsbelastung, Konflikte am Arbeitsplatz, unzureichende Kommunikation, unklare Rollen und Verantwortlichkeiten zu identifizieren.

Wir begleiten Sie nicht nur bei der Durchführung der psychischen Gefährdungsbeurteilung, sondern unterstützen Sie auch umfassend während des gesamten Prozesses von der Analyse über die Schulung und Umsetzung passender Maßnahmen.

Setzen Sie die Arbeit selbstständig fort, indem wir interne Arbeitskreise oder Gesundheitszirkel etablieren, die sicherstellen, dass die Maßnahmen regelmäßig aktualisiert und angepasst werden. So gewährleisten wir, dass die psychische Gesundheit in Ihrem Team kontinuierlich gefördert und geschützt wird.

PHYSISCHE GESUNDHEIT

ENTSPANNUNGSKURSE

Qi Gong

60 Min.

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Bewegungs- und Entspannungsmethode, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Mit sanften, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und innerer Achtsamkeit fördern wir die Lebensenergie („Qi“) und stärken unsere innere Balance.

Yoga

60 Min.

ZPP-ZERTIFIZIERTER KURS
(VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN ANERKANNT)

AUCH ALS ONLINEKURS

Unser Yoga-Kurs ist für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus geeignet. Wir üben sanftes, gesundheitsförderndes Yoga mit einem besonderen Fokus auf achtsamen Bewegungen, Atmung und Entspannung. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit verbessern, Verspannungen lösen und mehr Körperbewusstsein entwickeln möchten.

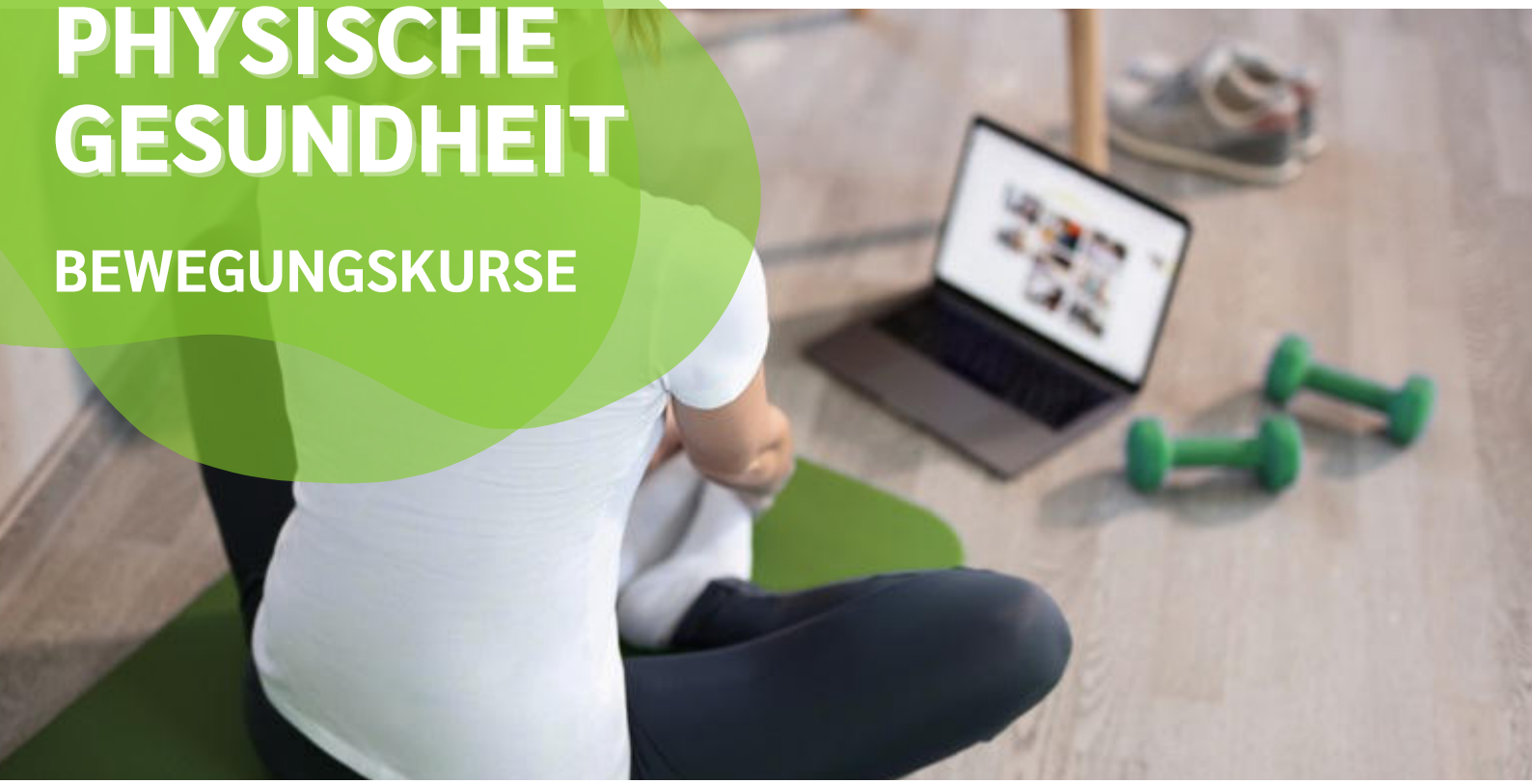
Männeryoga

60 oder 90 Min.

Dieser Yogakurs richtet sich speziell an Männer, die ihre körperliche Stärke mit mentaler Ruhe verbinden möchten. Durch gezielte Übungen werden Muskulatur, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert, während Atem- und Achtsamkeitstechniken helfen, Stress abzubauen und den Geist zu fokussieren. Ganz ohne Leistungsdruck entsteht ein Raum, in dem Körper und Kopf gleichermaßen profitieren – für mehr Energie, Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag.

PHYSISCHE GESUNDHEIT

BEWEGUNGSKURSE



Pilates

60 Min.

ZPP-ZERTIFIZIERTER KURS
(VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN ANERKANNT)

AUCH ALS ONLINEKURS

Pilates ist eine sanfte, aber hocheffektive Trainingsmethode, die Ihre Körperhaltung verbessert, die Muskulatur stärkt und gleichzeitig Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördert. Ganz gleich, ob Sie Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r sind – wir begleiten Sie Schritt für Schritt durch die Grundlagen von Pilates und zeigen Ihnen praxisnah, wie Sie die Übungen leicht in Ihren Alltag integrieren können. So stärken Sie gezielt Ihren Körper, reduzieren Verspannungen und fühlen sich rundum vitaler.

Beckenbodentraining

60 Min.

AUCH ALS ONLINEKURS

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Beckenbodenanatomie, lehrt sanfte Kräftigungsübungen im Liegen, Sitzen und Stehen und zeigt, wie sich diese in Alltag und Sport integrieren lassen. Ergänzend werden Entspannungs- und Atemtechniken vermittelt, um Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmerinnen profitieren von einer stabileren Haltung, einer besseren Atmung, gesteigertem Körpergefühl sowie mehr Selbstvertrauen und innerer Ruhe.

Callanetics

60 Min.

AUCH ALS ONLINEKURS

Callanetics ist ein effektives Ganzkörpertraining, das mit kleinen, präzisen Bewegungen die tief liegenden Muskelschichten stärkt und formt. Die Methode schont Gelenke und Rücken, verbessert die Körperhaltung und sorgt für mehr Straffheit und Beweglichkeit. Durch ruhige, kontrollierte Übungen wird der Körper gestrafft, ohne ihn zu überlasten – ideal für alle, die sanft, aber gezielt trainieren möchten.

PHYSISCHE GESUNDHEIT

BEWEGUNGSKURSE

Rückengesundheit

60 Min.

ZPP-ZERTIFIZIERTER KURS
(VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN ANERKANNT)

AUCH ALS ONLINEKURS

Dieser Kurs beinhaltet spezielle Beweglichkeits-, Stabilisations- und Aktivierungsübungen, die Sie mobil halten und Ihrem Rücken helfen wieder in Schwung zu kommen. Theoretische Kursinhalte informieren über einfache Möglichkeiten zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzepisoden und klären über Verhaltensweisen auf, die eine Schmerzchronifizierung unterstützen bzw. verhindern können. Dieser Basiskurs ist informativ, kurzweilig sowie praxisnah.

Rücken-Balance

60 Min.

AUCH ALS ONLINEKURS

In diesem Kurs treffen klassische Rückenschulübungen auf Elemente aus Pilates und Yoga. Der Fokus liegt auf der Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur, gleichzeitig werden mit Yoga-Elementen nicht nur die körperliche Flexibilität und Koordination, sondern auch die geistige Entspannung gefördert.

Power-Rückenschule

60 Min.

AUCH ALS ONLINEKURS

Die Power-Rückenschule setzt auf einen intensiven Mix aus funktionellen Kraftübungen und Ausdauertraining im Zirkel- und Intervallstil. Hierbei liegt der Fokus klar auf dem Aufbau der ´Rückenmuskulatur sowie der Förderung der allgemeinen Ausdauer und Fitness. Intensivere Trainingsphasen wechseln sich mit kurzen Erholungszeiten ab, was die Muskulatur herausfordert und gleichzeitig die Ausdauerleistungsfähigkeit steigert. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die ihre Rückengesundheit fördern und ihr Fitnesslevel steigern möchten.

PHYSISCHE GESUNDHEIT

BEWEGUNGSKURSE

Faszientraining

60 Min.

AUCH ALS ONLINEKURS

ZPP-ZERTIFIZIERTER KURS
(VON DEN GESETZLICHEN KRANKENKASSEN ANERKANNT)

Beim Faszientraining setzen wir den Schwerpunkt auf die Mobilisierung und Stärkung des faszialen Gewebes im Körper. Lernen Sie die Grundlagen des Fasziengewebes kennen, und wie Sie mithilfe der praktischen Übungen, darunter Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Ihre Beweglichkeit steigern und Schmerzen vorbeugen können, unabhängig von Vorkenntnissen.

Fit im besten Alter

60 Min.

AUCH ALS ONLINEKURS

In diesem Kurs steht die Verbesserung Ihrer Flexibilität, die Steigerung Ihres Wohlbefindens und die Verletzungsprophylaxe im Vordergrund. Mit Übungen, die Ihr eigenes Körpergewicht, Kleingeräte und funktionelle Bewegungen einschließen, erleben Sie eine abwechslungsreiche Kombination, die Sie fitter und vitaler fühlen lässt.

LaufLeidenschaft – Mit gezieltem Ausdauertraining Deine LaufLust erleben

60 Min.

Unser Laufsportkurs lädt Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel ein, die Freude am Laufen zu entdecken oder ihre Lauftechnik zu verbessern. Unser Kurs richtet sich an alle, die die Vorteile des Laufens entdecken möchten, sei es zur Steigerung der Fitness, zur Gewichtsreduktion, zur Stressbewältigung oder **in Vorbereitung auf die REWE-Team-Challenge**.

PHYSISCHE GESUNDHEIT

BEWEGUNGSKURSE

Aktive Pause

30 Min.

AUCH ALS ONLINEKURS

Während der aktiven Bewegungspause werden leichte Übungen zur Stärkung oder einfache Dehn-/ Mobilisationsübungen durchgeführt. Diese Pausen sind effektiv, um den Blutfluss zu verbessern, die Konzentration zu steigern und die körperliche Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern.

BalanceCheck: Koordination trainieren & Fokus steigern

30 Min.

AUCH ALS ONLINEKURS

In diesem interaktiven Format erleben die Teilnehmenden einfache, alltagstaugliche Übungen für Gleichgewicht und Koordination – von stabilisierenden Standübungen bis hin zu kleinen Challenges, die Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit spielerisch fördern. Dabei geht es nicht nur um körperliche Balance, sondern auch um die Aktivierung beider Gehirnhälften: Durch schnell wechselnde Bewegungsabläufe werden kognitive Prozesse angeregt, und die Konzentration gesteigert - ideal auch zur schnellen Aktivierung bei Müdigkeit.

Augengesundheit

30 Min.

AUCH ALS ONLINEKURS

In diesem interaktiven Format erlernen die Teilnehmenden effektive Augenübungen. Der Kurs „Augengesundheit“ fördert die Entspannung und Kräftigung der Augenmuskulatur. Durch gezielte Übungen zur Lockerung der Augenmuskulatur, Verbesserung der Durchblutung und bewusste Entlastung bei Bildschirmarbeit werden Sehkomfort und Wohlbefinden unterstützt. Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Augen im Alltag gesund erhalten und Überanstrengung vorbeugen möchten.

PHYSISCHE GESUNDHEIT

PRAXISORIENTIERTE WORKSHOPS

Einführung in die Kraft des Atems

45 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

Die Teilnehmer gewinnen ein tieferes Bewusstsein für Ihren Atem, lernen die Kraft Ihrer Atmung zu nutzen und erleben, wie bewusstes Atmen Ihre Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Lebensqualität steigern kann – ganz ohne Hilfsmittel, jederzeit und überall.

HWS im Auge behalten: Einblick ins neurozentrierte Training

45 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

Dieser Workshop richtet sich an Personen, die viel sitzend arbeiten und ihre Halswirbelsäule präventiv pflegen möchten. Erfahren Sie, warum es wichtig ist, die grundlegenden Strukturen und Funktionen Ihrer Halswirbelsäule für Ihren Arbeitsalltag zu verstehen. Im Fokus steht das neurozentrierte Training, das speziell die neurologischen Aspekte der Muskelaktivierung adressiert und damit über gewöhnliche Übungen hinausgeht.

Nervensystem: zwischen Anspannung und Entspannung

45 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

Die Teilnehmer erhalten ein Grundverständnis des Nervensystems und welches Einfluss dieses auf die eigene Gesundheit bzw. das eigene Wohlbefindens hat. Sie kennen die Funktionen von Sympathikus und Parasympathikus und des Vagusnervs. Die Teilnehmer lernen praktische Anwendungsbeispiele zur Regulation des Nervensystems kennen und können diese danach selbstständig anwenden und durchführen.

PHYSISCHE GESUNDHEIT

PRAXISORIENTIERTE WORKSHOPS

Stark im Pflegealltag

WORKSHOP FÜR ANGEHÖRIGE

90 Min.

WORKSHOP FÜR PFLEGEKRÄFTE

120 Min.

in diesem Workshop erhalten Sie praktische Unterstützung, um den Pflegealltag körperlich und mental gesund zu gestalten. Sie lernen rückenschonende Techniken für Transfers, Heben und Lagern sowie den sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln zur Entlastung und Förderung der Selbstständigkeit Pflegebedürftiger. Ergänzend werden Strategien zur Gesundheitsförderung, Stressbewältigung und Selbstfürsorge vermittelt, um Überlastung vorzubeugen und mit mehr Leichtigkeit und Sicherheit durch den Arbeitsalltag zu gehen.

Sitzen ist das neue Rauchen

60 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

Stundenlanges Sitzen prägt den modernen Arbeitsalltag – ob im Büro, im Homeoffice oder unterwegs. In diesem interaktiven Workshop erfahren die Teilnehmenden:

- welche körperlichen Prozesse dabei beeinträchtigt werden,
- und wie sie bereits mit kleinen Verhaltensänderungen große Wirkung erzielen können.

Praktische Übungen für mehr Bewegung im (Berufs-)Alltag, Impulse zur Haltungsverbesserung und Tipps zur Integration aktiver Pausen machen diesen Workshop zu einem motivierenden Erlebnis – für alle, die nicht länger „aussitzen“ wollen, was ihre Gesundheit betrifft.

Ergonomie am Arbeitsplatz

120 Min Arbeitsplatzanalyse

75 Min Workshop

Im Rahmen der Arbeitsplatzanalyse erfolgt eine gezielte Beobachtung und Begehung der Arbeitsbereiche vor Ort. Ergänzend dazu findet ein Austausch mit den Mitarbeitenden statt, um praxisnahe Einblicke in die täglichen Anforderungen zu erhalten. Die Ergebnisse werden im Anschluss in einem Workshop gemeinsam ausgewertet und vorgestellt, um konkrete Ansätze zur gesundheitsförderlichen Gestaltung des Arbeitsalltags zu entwickeln.

PHYSISCHE GESUNDHEIT

PRAXISORIENTIERTE WORKSHOPS

Entspannt durch die Nacht: Praktische Impulse für einen besseren Schlaf

60 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

Entdecken Sie, wie guter Schlaf wirklich funktioniert und was ihn stört. Wir zeigen Ihnen einfache Tricks und bewährte Rituale für eine bessere Schlafhygiene – vom passenden Umfeld bis zu kleinen Gewohnheiten, die Großes bewirken. Mit praktischen Tipps und Übungen lernen Sie, wie Sie abends leichter abschalten und erholt aufwachen.
Starten Sie entspannt in die Nacht und tanken Sie Kraft für den Tag!

Gesunde Ernährung im Büroalltag

60 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

In diesem Impulsvortrag zeigen wir, wie gesunde Ernährung auch im stressigen Arbeitsalltag gelingen kann. Erfahren Sie, welche Lebensmittel Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit fördern, wie Sie mit einfachen Strategien Heißhungerfallen vermeiden und welche Snacks Sie fit durch den Tag bringen.

Faszination Faszien - Faszien versehen, Faszien erleben

60 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

In diesem Workshop lernen Sie, welche wichtige Rolle die Faszien – das feine, netzartige Bindegewebe – für Beweglichkeit, Körperhaltung und Schmerzfreiheit spielen. Sie erfahren, wie Verklebungen entstehen, welchen Einfluss Bewegung, Ernährung und Stress auf die Faszien haben und wie Sie das Fasziennetz gezielt pflegen können. Im praktischen Teil probieren wir einfache, alltagstaugliche Übungen aus, die Spannungen lösen und die Faszien elastisch halten. So verbindest du Wissen mit Körpererfahrung – für mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden im Alltag.

KOMMUNIKATION UND LEADERSHIP

Konfliktmanagement und Mobbingprävention

180 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

Lernen Sie, konstruktiv mit Konflikten am Arbeitsplatz umzugehen und Mobbing zu verhindern. In diesem praxisorientierten Seminar werden Sie:

- **Konfliktmanagement-Techniken erlernen:**

Wir vermitteln Ihnen effektive Werkzeuge zur Identifizierung, Analyse und Lösung von Konflikten in professionellen Situationen. Sie werden verstehen, wie Konflikte entstehen, wie sie eskalieren können und wie sie erfolgreich bewältigt werden können.

- **Mobbingprävention verstehen:**

Wir setzen uns intensiv mit dem Thema Mobbing auseinander und vermitteln, wie Sie Mobbing erkennen, vorbeugen und effektiv darauf reagieren können. Der Fokus liegt auf der Schaffung eines sicheren Arbeitsumfelds, in dem Mobbing keinen Platz hat.

- **Kommunikationsfähigkeiten stärken:**

Wir werden Ihre Kommunikationsfähigkeiten schärfen, damit Sie effektiv Konflikte ansprechen, Konfrontationen vermeiden und positive Gespräche führen können.

Happy Leadership

90 Min.

AUCH ALS WEBINAR MÖGLICH

Wir laden Sie ein, Ihre Führungskompetenzen zu stärken und stellen Ihnen Methoden vor, eine positive Arbeitskultur aktiv mitzugestalten. **Dabei werden Sie:**

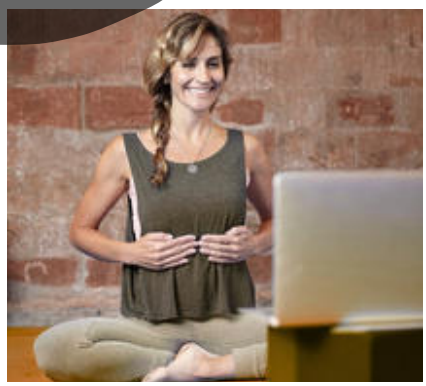
Aktives Zuhören praktizieren: Nutzen Sie Übungen, um Ihre Fähigkeiten im aktiven Zuhören zu verbessern – eine Schlüsselkompetenz für erfolgreiche Führungskräfte.

Icebreaker-Methoden kennenlernen: Entdecken Sie verschiedene Techniken, die den Teamgeist stärken und diskutieren Sie, wie Icebreaker nicht nur die Teamdynamik verbessern, sondern auch die Arbeitsatmosphäre positiv beeinflussen können.

Persönliche Werte identifizieren: Reflektieren Sie Ihre eigenen Werte und verstehen Sie deren Einfluss auf Ihre Führungsentscheidungen.

Strategien zur Selbstmotivation und Stressbewältigung erlernen: Erfahren Sie praxisnahe Techniken, um sich selbst zu motivieren, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen und mit Drucksituationen umzugehen.

DIGITALE ANGEBOTE



MINDFUL MONDAY: ACHTSAMER START IN DIE WOCHE

Dieses Online-Format schenkt Ihren Mitarbeiter:innen jeden Montag eine bewusste Ausrichtung, um gelassener und stressfreier in die neue Arbeitswoche zu starten. Wir geben hier wertvolle Gesundheitsimpulse wie z. B. Achtsamkeits- und Atemübungen, Kurzmeditationen, Bewegungsimpulse und Dankbarkeitsübungen. Der Effekt eines bewusst gesetzten Impulses kann für den Rest des Tages - durch gezielt gesetzte Anker - die ganze Woche nachwirken.

HEALTH TALK

Profitieren Sie von unserer **Online-Gesundheitsberatung** und erhalten Sie Unterstützung zu physischen Gesundheitsfragen. Im persönlichen Gespräch mit unseren Gesundheitsexpert:innen erhalten Sie fundierte Ratschläge und konkrete Empfehlungen, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

HEALTH INSIGHT: GESUNDHEITSKOMPASS

Bieten Sie Ihren Beschäftigten mit "Health Insight" einen umfassenden Gesundheits-Newsletter zur Nutzung auf Ihrer internen Kommunikations-plattform oder Ihrem Intranet. **Regelmäßig stellen wir neue Artikel, wertvolle Tipps und praktische Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, mentale Fitness und Entspannung bereit**.

BENEFITS KOOPERATION

STEUERLICHE VORTEILE

Die Kosten, die ein Unternehmen für betriebliches Gesundheitsmanagement aufwendet, können als Betriebsausgaben steuerlich abgesetzt werden. Dies bedeutet, dass die auf BGM-Maßnahmen entfallenden Kosten von der Gewinnermittlung abgezogen werden können, was zu einer Verringerung der Steuerlast führt.

Noch unsicher?
Wir helfen gern bei der Beratung:

bgm@dresden-pt.de

UNSERE PARTNERSCHAFTEN

Krankenkassen § 20 SGB V

Gemäß §20 des Sozialgesetzbuchs V können Sie Zuschüsse für verschiedene Gesundheitsmaßnahmen wie Gesundheitstage, Präventionskurse, Stressmanagement-Programme, uvm., erhalten.

Pluxee Benefits Card

Die Pluxee Benefits Card kann für Mitarbeiterleistungen eingesetzt werden, um Ihren Mitarbeiter:innenn steuerfreie Sachleistungen anzubieten.

egym Wellpass

Im Rahmen dieser Kooperation haben Mitarbeiter:innen Zugang zu einer breiten Palette von Fitness- und Gesundheitsleistungen, die von eGym Wellpass bereitgestellt werden.

FINDEN SIE DAS, WONACH SIE SUCHEN - MIT UNS

Ob Bürotätigkeit, Handwerk, Lehrberuf oder Industrie. Mit der Kombination aus Empathie und Fachwissen passen wir unsere Leistungen kontinuierlich an den sich wandelnden Arbeitsmarkt an. Darin garantieren wir Ihnen Lösungen unter Einbeziehung aktueller arbeitsmedizinischer und wirtschaftlicher Fakten.

ÜBER UNS

Seit 15 Jahren betreuen wir eine Vielzahl von Unternehmen und öffentlichen Institutionen in Dresden und Umgebung. Unser stetig wachsendes Team aus Therpeut:innen und Trainer:innen besitzt eine weitreichende Expertise in der Gesundheitsförderung im betrieblichen und nichtbetrieblichen Setting.

KONTAKT

bgm@dresden-pt.de

www.dresden-pt.de

linkedin/Dresden PT

dresden_pt

ZUVERLÄSSIG

Unsere umfassende Betreuung unterstützt Beschäftigte und Führungskräfte gleichermaßen dabei, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Investieren Sie in die Gesundheit Ihres Teams und erleben Sie, wie sich Ihre Organisation positiv entwickelt.

#UnserEinsatzeureGesundheit

URHEBERRECHTSHINWEIS:

© 2025 DRESDEN PT. ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

DER GESAMTE INHALT DIESES LEISTUNGSKATALOGS, EINSCHLIESSLICH, ABER NICHT BESCHRÄNKT AUF TEXTE, GRAFIKEN, BILDER, DIAGRAMME, DESIGNS UND ANDERE KREATIVE ELEMENTE, IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. JEGLICHE UNBEFUGTE VERWENDUNG, VERVIELFÄLTIGUNG, MODIFIKATION ODER VERBREITUNG DIESES KATALOGS, ODER TEILEN DAVON IST OHNE DIE AUSDRÜCKLICHE SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG VON DRESDEN PT STRENGSTENS UNTERSAGT.

DRESDEN PT BEHÄLT SICH ALLE GESETZLICHEN RECHTE VOR, UM DIE VERLETZUNG SEINER URHEBERRECHTE ZU VERFOLGEN UND SCHADENERSATZANSPRÜCHE GELTEND ZU MACHEN, FALLS ES ZU VERSTÖSSEN GEGEN DAS URHEBERRECHT KOMMT.

DIESER KATALOG DIENT AUSSCHLIESSLICH INFORMATIONSZWECKEN UND DARF NICHT OHNE VORHERIGE SCHRIFTLICHE GENEHMIGUNG VON DRESDEN PT FÜR KOMMERZIELLE ODER ANDERE ZWECKE GENUTZT WERDEN.

FÜR ANFRAGEN ZUR VERWENDUNG, VERVIELFÄLTIGUNG ODER MODIFIKATION DES KATALOGS WENDEN SIE SICH BITTE AN DIE GESCHÄFTSFÜHRUNG UNTER SERVICE@DRESDEN-PT.DE.

VIELEN DANK FÜR IHR VERSTÄNDNIS UND DER BEACHTUNG DES URHEBERRECHTS.
WIR SCHÄTZEN IHR INTERESSE AN UNSEREN DIENSTLEISTUNGEN.

Geschäftsführung: Tobias Bluhm

Radeburger Str. 56, 01558 Großenhain