Liebe Freunde der SG Sauerland Wölfe,

in letzter Zeit ist es für uns normal geworden, dass wir Dinge digital erledigen. Deswegen bietet auch die BARMER die Möglichkeit, viele Angebote flexibel zu Hause oder unterwegs zu nutzen.

Ich freue mich deshalb ganz besonders, Ihnen heute unser neues Online-Gesundheitsprogramm vorstellen zu können. Klicken Sie doch bei Gelegenheit einfach mal rein, sicherlich ist auch für Sie das richtige Angebot dabei.

Wir freuen uns auf Euch! Denn eines haben wir in diesen Zeiten gelernt: Nichts ist wichtiger als die Gesundheit!

Noch Fragen? Dann meldet Euch gerne und nehmt Kontakt zu mir auf.

Mit sportlichen Grüßen

Daniel Oelke

Regionalgeschäftsführer der BARMER Menden

*Daniel.oelke@barmer.de*

## Unsere kostenfreien Online-Angebote 2022:

**Für Beschäftigte:**

- moving! – macht mobil und fit
- BARMER Herzcoach –Wie fit bin ich eigentlich?
- Brain Fit - Das Kognitionstraining
- In Digitaler Balance – Interaktiver Vortrag
- Ernährung auf einen Blick – 10 Tipps für eine gesunde Ernährung
- Das digitale Schlafbarometer

**Für Unternehmen:**

- Gesunder Start – Gesundheitsprogramm für Auszubildende (Impulsinformation)
- 7MIND@WORK – Achtsamkeit für Unternehmen (Impulsinformation)

| Thema | Beschreibung | Anmeldung |
|---|---|---|
| **„moving! – macht mobil und fit "**<br>(Miniworkshop)<br><br>Zurück zur Inhaltsangabe | Die Hautpursache für Rückenschmerzen sind Muskel-verspannungen. Bandscheibenvorfälle sind als Ursache eher die Ausnahmen<br><br>**Muskelverspannung bewirkt:**<br><br>• hohen Blutdruck<br>• Durchblutung wird schlechter<br>• Schlackenstoffe werden schlechter abtransportiert<br>• mentale Anspannung<br><br>**moving!** Mit nur 5 lockeren Bewegungen fördert moving effizient Gesundheit und Wohlbefinden – und macht Ihren Rücken fit!<br>**moving! I**st einfach und in wenigen Minuten am Arbeitsplatz umsetzbar!<br><br>Machen Sie mit unserem **30 minütigen O**nline-Workshop Ihren Rücken fit und die Faszien flott. | Haben Sie Interesse?<br>Dann melden Sie sich unter folgendem Link* an:<br><br>https://bgm-termintool.de/OYgDu<br><br>Termin: 03.02.2022 um 11.00 Uhr<br><br>Anschließend erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. Um an unserem Seminar teilnehmen zu können, benötigen Sie lediglich einen Laptop, PC, ein Tablet oder Smartphone.<br><br>*Daten werden zum Zweck der Planung der Veranstaltung verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www. barmer.de/Datenschutz |

| Thema | Beschreibung | Anmeldung |
| --- | --- | --- |
| **„BARMER Herzcoach – Wie fit bin ich eigentlich?“**<br>(Einzelberatung)<br><br>Zurück zur Inhaltsangabe | Wie hoch ist Ihr Herzalter?<br><br>Der **BARMER HerzCoach** ist eine interaktive Softwarelösung zur Einschätzung und Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.<br><br>Lernen Sie in dem 30 minütigen Chat Tipps für herzgesunde<br><br>✓ Ernährung<br>✓ Bewegung<br>✓ Entspannung<br><br>kennen. | Haben Sie Interesse?<br>Dann melden Sie sich unter folgendem Link* an<br><br>https://bgm-termintool.de/U2iuZ<br><br>Termin: 09.03.2022<br>jeweils zwischen 09.00 und 17.00 Uhr<br><br>Anschließend erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. Um an unserem Seminar teilnehmen zu können, benötigen Sie lediglich einen Laptop, PC, ein Tablet oder Smartphone.<br><br>*Daten werden zum Zweck der Planung der Veranstaltung verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www. barmer.de/Datenschutz |

| Thema | Beschreibung | Anmeldung |
| --- | --- | --- |
| **„BrainFit- Das Kognitionstraining!“ (Miniworkshop)**<br><br>Zurück zur Inhaltsangabe | **Bringen Sie Schwung in Ihren Kopf!**<br><br>Wer beruflich viel leistet, muss auch mental auf der Höhe sein. Mit dem Programm BrainFit können Sie Ihre geistige Fitness steigern. Kurze Übungen am Arbeitsplatz oder in der Pause verbessern Konzentrationsfähigkeit und Gehirnleistung. Spezielle Geräte sind nicht erforderlich.<br><br>Und so funktioniert’s Während der Arbeit läuft unser Gehirn auf Hochtouren. Gewohnheiten und Routinen verlangsamen diesen Prozess jedoch. Die Folge: Die Aufmerksamkeit schwindet, die Leistung lässt nach. Durch kleine Koordinations- und Bewegungsübungen aktivieren Sie neue Kräfte. Die Nervenzellen werden stimuliert und das Gehirn mit frischem Sauerstoff versorgt. Ihre Gedanken erhalten einen Energieschub.<br><br>Sie möchten gleich mit den Übungen anfangen?<br><br>In diesem 30 minütigen Miniworkshop zeigen wir Ihnen wie es geht! | Haben Sie Interesse?<br>Dann melden Sie sich unter folgendem Link* an<br><br>https://bgm-termintool.de/NliIp<br><br>Termin: 24.02.2022 um 10.00 + 14.00 Uhr<br><br>Anschließend erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. Um an unserem Seminar teilnehmen zu können, benötigen Sie lediglich einen Laptop, PC, ein Tablet oder Smartphone.<br><br>*Daten werden zum Zweck der Planung der Veranstaltung verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www. barmer.de/Datenschutz |

| Thema | Beschreibung | Anmeldung |
| --- | --- | --- |
| **„In digitaler Balance“ (interaktiver Vortrag)**<br><br>Zurück zur Inhaltsangabe | Der interaktive Vortrag „In digitaler Balance“ behandelt das Thema Prävention von digitalem Stress.<br><br>Es handelt sich hierbei um einen **60 minütigen** Vortrag inklusive Praxisübungen.<br><br>Wir behandeln die Themen<br><br>... Digitalisierung und Gesundheit.<br>... Digitalisierung und Kommunikation.<br>... Mobiles Arbeiten<br><br>... Gesundheitliche Effekte.<br>... Gelassen bleiben? So geht’s!<br>... Praktische Übungen zur Stressreduktion. | Haben Sie Interesse?<br>Dann melden Sie sich unter folgendem Link* an:<br><br>https://bgm-termintool.de/ijwJC<br><br>Termin: 31.03.2022 um 16.00 Uhr<br><br>Anschließend erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. Um an unserem Seminar teilnehmen zu können, benötigen Sie lediglich einen Laptop, PC, ein Tablet oder Smartphone.<br><br>*Daten werden zum Zweck der Planung der Veranstaltung verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www. barmer.de/Datenschutz |

| Thema | Beschreibung | Anmeldung |
| --- | --- | --- |
| **„Ernährung auf einen Blick – 10 Tipps für eine gesunde Ernährung“ (Impulsvortrag)**<br><br>Zurück zur Inhaltsangabe | Bei dem Vortrag „Ernährung auf einen Blick“ handelt sich um einen **45 minütigen** Vortrag inklusive zehn Tipps für eine gesunde Ernährung.<br><br>Wir behandeln die Themen<br><br>... Ernährungssituation in Deutschland<br>... Warum wir essen<br>... Von Energiestoffen, Baustoffen und Vitalstoffen<br>... Zehn Tipps für eine gesunde Ernährung | Haben Sie Interesse?<br>Dann melden Sie sich unter folgendem Link* an:<br><br>https://bgm-termintool.de/QRzh7<br><br>Termin: 15.02.2022 um 16.00 Uhr<br><br>Anschließend erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. Um an unserem Seminar teilnehmen zu können, benötigen Sie lediglich einen Laptop, PC, ein Tablet oder Smartphone.<br><br>*Daten werden zum Zweck der Planung der Veranstaltung verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www. barmer.de/Datenschutz |

| Thema | Beschreibung | Anmeldung |
| --- | --- | --- |
| **„Das digitale Schlafbarometer“ (Einzelberatung)**<br><br>Zurück zur Inhaltsangabe | Die Gegebenheiten der modernen Leistungsgesellschaft sind mit vielen neuen Herausforderungen für uns Menschen verbunden. Besonders das Berufsleben sorgt bei vielen von uns für einen erhöhten Stresspegel. Dies wiederum wirkt sich bewusst oder auch unbewusst auf unseren Schlaf aus.<br><br>Obwohl wir fast zwei Drittel unseres Lebens mit Schlafen verbringen, spielt der Schlaf für die meisten von uns eher eine untergeordnete Rolle. Doch wie viel Schlaf braucht der Mensch, um gesund und fit zu bleiben?<br><br>Und was genau kann man tun, um einen gesunden Schlaf zu haben?<br><br>Das Schlafbarometer ermittelt sowohl Ihre Schlafqualität, als auch die Schlafhygiene. In einer Kurzberatung erhalten Sie individuelle Handlungsempfehlungen für Ihren Alltag. | Haben Sie Interesse?<br>Dann melden Sie sich unter folgendem Link* an:<br><br>https://bgm-termintool.de/Ugw48<br><br>15.03.2022<br>zwischen 09.00 und 17.00 Uhr<br><br>Anschließend erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. Um an unserem Seminar teilnehmen zu können, benötigen Sie lediglich einen Laptop, PC, ein Tablet oder Smartphone.<br><br>*Daten werden zum Zweck der Planung der Veranstaltung verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www. barmer.de/Datenschutz |

| Thema | Beschreibung | Anmeldung |
|---|---|---|
| **„Gesunder Start – Gesundheitsprogramm für Auszubildende“**<br><br>**(Impulsvortrag für Personalverantwortliche und/oder Ausbildungsleiter*innen)**<br><br>Zurück zur Inhaltsangabe | **Gesundheit von Anfang an fördern**<br><br>▪ Junge Menschen aus der Generation Z (geboren ab 1995) haben ein positives Verhältnis zur ihrer eigenen Gesundheit und setzen daher auch berufliche Prioritäten.<br>▪ Sie achten auf ein positives Außenbild, gesunde Ernährung, Beruf und Privatleben in Balance<br>▪ Der Wettbewerb um junge qualifizierte Mitarbeiter ist voll entbrannt, denn es gibt viele offene Stellen in Deutschland und zu wenig Bewerber.<br><br>**Durch Gesunder Start kann das Gesundheits-bewusstsein Ihrer Auszubildenden nachhaltig gefördert werden. Die Aktionen und Workshops stärken nicht nur die emotionale Bindung an das Unternehmen, sondern zahlen positiv auf Ihre Arbeitgebermarke ein.** | Haben Sie Interesse?<br>Dann melden Sie sich unter folgendem Link* an:<br><br>https://bgm-termintool.de/DncU1<br><br>Termin: 16.03.2022 um 9.00 Uhr<br><br>Anschließend erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. Um an unserem Seminar teilnehmen zu können, benötigen Sie lediglich einen Laptop, PC, ein Tablet oder Smartphone.<br><br>*Daten werden zum Zweck der Planung der Veranstaltung verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www. barmer.de/Datenschutz |

| Thema | Beschreibung | Anmeldung |
|---|---|---|
| **„7MIND@WORK – Achtsamkeit für Unternehmen“ (Impulsvortrag)**<br><br>Zurück zur Inhaltsangabe | Exklusiv für Firmenkunden der BARMER wurde zusammen mit 7Mind das App-basierte Kursangebot „7Mind@Work“ entwickelt, das speziell auf den Transfer des Themas Achtsamkeit im Arbeitsalltag eingeht.<br><br>**Der 7Mind@Work Zugang umfasst Inhalte, die exklusiv für das BGM entwickelt wurden**:<br>▪ **Abwechslungsreich:** Meditationsübungen, Wissenskurse und Podcast-Folgen ermöglichen einen neuen Weg zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag.<br>▪ **Einfach:** Niedrigschwellig und unkompliziert in das Thema Achtsamkeit finden und Meditationstechniken in nur 7 Minuten am Tag erlernen.<br>▪ **Individuell:** Gezielt die emotionale Intelligenz verbessern, Konzentration stärken oder Stress abbauen.<br>▪ **Flexibel:** Trainieren, wann und wo Sie möchten.<br><br>Erfahren sie in dieser Impulsinformationen, wie Sie dieses Angebot in Ihrem Unternehmen erfolgreich umsetzen können. | Haben Sie Interesse?<br>Dann melden Sie sich unter folgendem Link* an:<br><br>https://bgm-termintool.de/MMsAO<br><br>Termin: 24.03.2022 um 10.00 + 15.00 Uhr<br><br>Anschließend erhalten Sie die Zugangsdaten per E-Mail. Um an unserem Seminar teilnehmen zu können, benötigen Sie lediglich einen Laptop, PC, ein Tablet oder Smartphone.<br><br>*Daten werden zum Zweck der Planung der Veranstaltung verwendet. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www. barmer.de/Datenschutz |