

2024

# ANGEBOT

AWO München-Stadt



Das Betriebliche Gesundheitsmanagement  
der AWO München-Stadt



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# ANSPRECHPARTNER



**Christina Nicolay**

Koordination AWO Gesund

[Christina.nicolay@awo-muenchen.de](mailto:Christina.nicolay@awo-muenchen.de)

Tel.: 089 - 45832 110



**Philipp Heß**

Beratung, Organisation und Durchführung

[info@awo-muenchen-gesund.de](mailto:info@awo-muenchen-gesund.de)

Tel.: 089 - 927 799 29

Mobil: 0151 – 15961621



**Lena Roscher**

Organisation Massagen

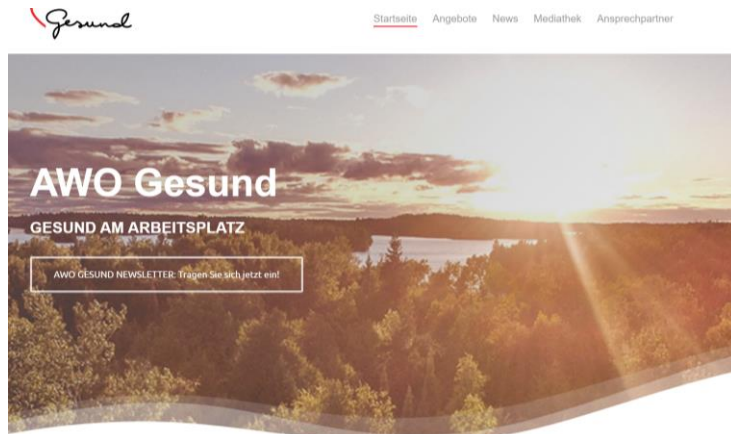
[info@awo-muenchen-gesund.de](mailto:info@awo-muenchen-gesund.de)

Tel.: 089 - 927 799 29

# INFORMATIONEN ZU AWO GESUND



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



## Homepage

- [www.awo-muenchen-gesund.de](http://www.awo-muenchen-gesund.de) (PW: „gesund“)
- Informationen und Anmeldung zu aktuellen Angeboten
- Gesundheitsartikel und Gesundheitspartner
- Ansprechpartner und Kontaktdaten



## Newsletter

- Monatliche Zusammenfassung der wichtigsten Informationen und Neuigkeiten zu AWO Gesund
- Vorstellung eines Gesundheitspartners
- Gesundheitsartikel



## AWO Marie Space

- Intranet enthält alle wichtigen Informationen zu Anmeldung und Aktionen

# AWO GESUND AKTIONEN 2024



## Massage

Den Alltag einfach hinter sich lassen und entspannen, darum geht es bei unserem mobilen AWO Gesund-Massageangebot.



## Schrittwettbewerb

Mit einem Team einen Schritt voraus sein.



## Gesundheitstag

- Gesund durchs Jahr mit einem starken Immunsystem -



## Immunguide

Gesund durchs Jahr – dabei ist der Immun-Guide der perfekte Begleiter.





**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# MASSAGE

Die Massagetermine werden in den verschiedenen Einrichtungen mobil und vor Ort durchgeführt.

Der Eigenanteil der Mitarbeitenden beträgt hierbei 5€ (brutto) pro 20-minütigem Termin



Terminvereinbarung unter

[info@awo-muenchen-gesund.de](mailto:info@awo-muenchen-gesund.de)

# SCHRITTEWETTBEWERB

In Teams mit 2-5 Personen dokumentieren die Teilnehmenden im Laufe einer Arbeitswoche (**24.06-28.06**) die gelaufenen Schritte pro Tag.

Die fünf besten Teams (aus allen teilnehmenden Einrichtungen) mit den meisten durchschnittlich gelaufenen Schritten erhalten Preise im Gesamtwert von 1.000€.

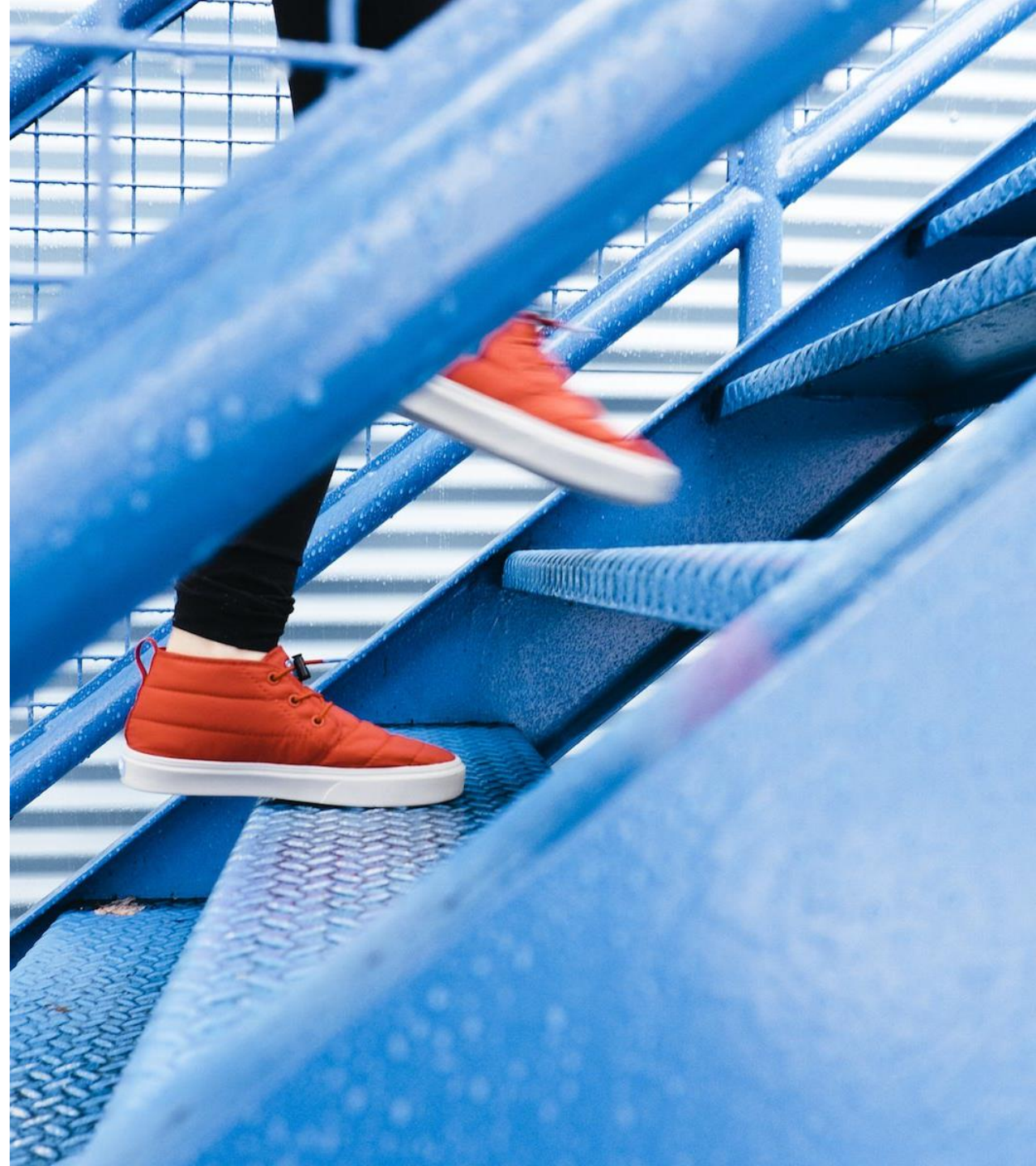
- Digitales Plakat für die Ankündigung der Schritte-Challenge
- Zusatzmaterial auf Homepage (Erklärvideo; on demand Vortrag ‚Gesunde Bewegung im Alltag‘; virtueller Themenraum ‚Fußgesundheit‘)
- Benachrichtigung der Gewinner, Bereitstellung der Preise (Gesamtwert: ca. 1.000€)



Schrittewoche schonmal im Kalender vormerken:

**24.06.24-28.06.24**

Anmeldung erfolgt gesondert → wir kommen nochmal auf Sie zu.





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# GESUNDHEITSTAGE FÜR KLEINE EINRICHTUNGEN





# Gesund durchs Jahr mit einem starken Immunsystem



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Egal ob wir arbeiten, Sport treiben oder gemütlich auf der Couch entspannen. Unser Immunsystem arbeitet 24 Stunden pro Tag und das 7 Tage die Woche, um uns vor Krankheitserregern und Keimen zu schützen.

Damit wir gesund durch das ganze Jahr kommen, haben wir einige Gesundheitsangebote für Ihre Mitarbeitenden zusammengestellt.



# GESUNDHEITSTAGE



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die Gesundheitstage mit dem Schwerpunkt „**Stärkung des Immunsystems**“ dienen dazu, auch Ihren Mitarbeitenden in allen kleineren Einrichtungen einen leichten und unkomplizierten Zugang zu Gesundheitsangeboten und einen direkten Mehrwert zu schaffen.

Die Gesundheitstage bestehen aus dem Aktionsstand Smoothiebar, sowie dem Modul Einzelberatungen. Bei den Einzelberatungen können Sie aus einer der beiden Varianten auswählen, die besser zum Bedarf der Einrichtung passt.



## Modul 1: Aktionsstand

- Smoothiebar



## Modul 2: Einzelberatungen

### Varianten

- Check-Up ‚Körperzusammensetzung‘
- Ernährungscoaching ‚Immunsystem‘



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# MODUL 1: AKTIONSSTAND SMOOTHIEBAR

## SPIELERISCHE SENSIBILISIERUNG ZU VERSCHIEDENEN GESUNDHEITSTHEMEN

Ins Gespräch kommen, ausprobieren, erleben. Am Aktionstand Smoothiebar erwartet Ihre Mitarbeitenden eine Auswahl an Smoothies zum Ausprobieren sowie jede Menge Rezeptkarten zum Nachmachen. Darüber hinaus erfahren Ihre Mitarbeitenden von der Expertin/dem Experten am Stand alles rund um das Thema Gesund Snacken und haben die Möglichkeit, ihre individuellen Ernährungsfragen zu stellen.

### Im Überblick

- 🕒 3h
- 👤 offen für alle Mitarbeitenden
- 📄 inkl. Rezeptkarten








**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

## MODUL 2: EINZELBERATUNGEN

### INDIVIDUALITÄT ZU 100% GARANTIERT

Bei den Einzelterminen garantieren wir Ihren Mitarbeiter\*innen eine individuelle, auf die Person abgestimmte Beratung. Egal ob Check-Up oder Coaching – die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, ihre persönlichen Fragen zu stellen. Außerdem erhalten sie von unseren Coaches Handlungsempfehlungen für den Alltag, um ihr Ziel zu erreichen. Dabei wird auch besprochen, wie die Handlungsempfehlungen am besten in den individuellen Alltag integriert werden können.

### Im Überblick

-  7h (je 20 – 30 Minuten pro Termin)
-  1:1 Beratungsgespräch (Check-Up oder Coaching)
-  inkl. individualisiertem Handout





movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

## MODUL 2 – wählen Sie eine Variante aus

# EINZELBERATUNGEN – VARIANTEN

### VARIANTE 1: CHECK-UP „BIA-MESSUNG“

(Termine je 20 Min.)

Mithilfe der Bioelektrischen Impedanzanalyse bekommen die Teilnehmenden eine Auskunft über die Körperzusammensetzung. Sie erhalten genauere Informationen zu Körperfettanteil, Muskelmasse, Viszeralfett, Körperwasser und Stoffwechselalter. Durch den Vergleich mit Referenzwerten kann der aktuelle Gesundheitszustand aufgezeigt werden. Im Gespräch werden die Ergebnisse erklärt und eingeordnet und die Mitarbeitenden erhalten wertvolle Tipps für sinnvolle Anpassungen im individuellen Alltag.

### VARIANTE 2: ERNÄHRUNGS-COACHING „IMMUNSYSTEM“

(Termine je 30 Min.)

Ernährung hat einen bedeutenden Einfluss auf unser Immunsystem. Wer darauf achtet den Körper mit immunstärkenden Nährstoffen zu versorgen, kann die Abwehrkräfte auf ganz natürliche Weise stärken. Doch wie genau funktioniert das? Das 1:1-Ernährungscoaching bietet die Möglichkeit individuelle Fragen und Bedürfnisse rund um das Thema Immunfood zu besprechen und Strategien zu erarbeiten, wie die Ernährungsweise auf individuelle Herausforderungen und Lebensumstände angepasst werden kann.





**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# **GESUNDHEITSTAGE**

**- ZUSATZMATERIAL -**



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# IMMUN-GUIDE

**Gesund durchs Jahr – dabei ist der Immun-Guide der perfekte Begleiter.**

Sie können optional allen interessierten Mitarbeitenden den Immun-Guide zur Verfügung stellen und so die nachhaltige Umsetzung im Alltag erleichtern.

- Ringbuch mit ca. 30 Doppelseiten
- Tipps und direkte Hinweise zur Anwendung zu 4 Gesundheitsthemen
- 11,90€ pro Exemplar (Kosten müssen selbst getragen werden)

## INHALTE

- Einführung: Das Immunsystem
- Bewegung
- Schlaf
- Ernährung
- Stressmanagement

STÄRKE UND WIDERSTANDSKRAFT AUFBAUEN

# IMMUN-GUIDE





**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



MOVEMENT24-MUSTER

STÄRKE UND WIDERSTANDSKRAFT AUFBAUEN

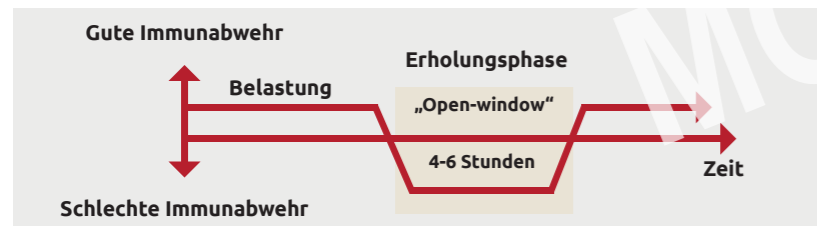
# IMMUN-GUIDE

## OPEN WINDOW EFFEKT

Der Open Window Effekt (Open-Window-Phänomen, Open Window Theorie) besagt, dass das Immunsystem nach ausgedehnten, anstrengenden Übungen und intensivem Training für mindestens 4-6 Stunden bis zu einem Tag geschwächt ist. Damit sind vor allem Viren, aber auch Bakterien sozusagen Tür und Tor geöffnet. Sie können sich nahezu widerstandslos auf den Schleimhäuten breit machen und dort Infektionen verursachen.

Diese Reaktion des Körpers bedeutet jedoch nicht automatisch, dass man krank wird.

Es bedeutet aber, dass in dieser Zeit bestimmte Vorkehrungen getroffen werden sollten, um eine Ansteckung zu vermeiden. Auf der nächsten Seite findest du einige Tipps, was du nach einer intensiveren Einheit für dein Immunsystem tun kannst.



## TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM TROTZ OPEN WINDOW EFFEKT

- ✓ **Sofort umziehen:** Nach dem Training solltest du umgehend trockene und warme Kleidung anziehen und nicht im Kalten oder Nassen herumstehen.
- ✓ **Wenig Alkohol:** Sinnvollerweise solltest du auf Alkohol verzichten, da dieser die Regeneration verlängert.
- ✓ **Heiß duschen:** Gehe möglichst schnell heiß duschen, trockne deine nassen Haare und ziehe eventuell eine Mütze über.
- ✓ **Krankheitsherde meiden:** Meide große potentielle Ansteckungsgefahren wie Menschenansammlungen in Bus, Bahn oder Geschäften.
- ✓ **Viel trinken und gut essen:** Versuche so rasch wie möglich deinen Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen und den Energieverlust mit genügend Kohlehydraten sowie Eiweiß auszugleichen.
- ✓ **Pause:** Mache genügend Pause, bevor du wieder intensiv trainierst. Mehr als drei intensive Trainingseinheiten machen auch Spitzensportler nicht in einer Woche.
- ✓ **Ruhe:** Gönn dir nach einer intensiven Einheit etwas Ruhe und vermeide Stress direkt im Anschluss an das Training.



## VITAMINE – KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

Vitamine gehören zu den sogenannten Wirkstoffen. Sie liefern uns zwar keine Energie, sind aber an etlichen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Da wir die meisten Vitamine selbst nicht herstellen können, müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen.

In der Regel benötigen wir nur kleine Mengen, die wir mit einer ausgewoge-

nen Mischkost problemlos zuführen können. Besonders wichtig für unser Immunsystem sind die Vitamine A, C und D.

Vitaminreiche Lebensmittel und mehr Informationen dazu findest du auf S. 36 ff.



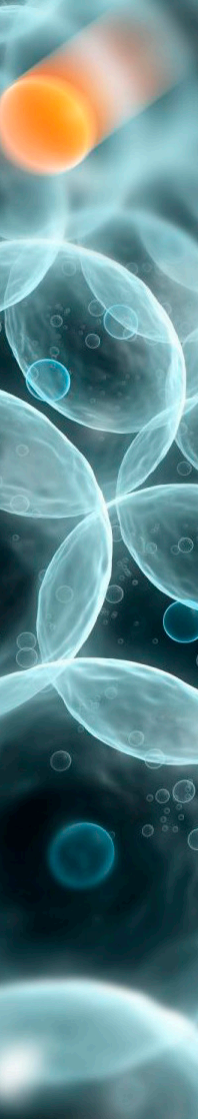
## EXKURS: FREIE RADIKALE

Freie Radikale sind extrem angriffslustige Moleküle, die als Nebenprodukt von Stoffwechselfvorgängen im Körper entstehen. Auch etliche Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Umweltgifte, Zigarettenrauch, oder Konservierungsstoffe fördern die Aufnahme und Entstehung von Radikalen. In einer bestimmten Menge sind diese Moleküle harmlos und trainieren sogar unser Immunsystem. Nehmen sie aber Überhand, so führt das zu Schäden an Zellen und Molekülen, die dadurch ihre Funktion verlieren.

Die Folgen sind eingeschränkte Zellfunktionen bis hin zum Zelltod, Inaktivierung

von Enzymen oder verminderte Bildung körpereigener Eiweiße.

Diese Veränderungen können die Entstehung von degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Arterienverkalkung oder Krebs fördern. Die gute Nachricht dabei ist, dass wir das verhindern können, indem wir ausreichend Radikalfänger, sogenannte Antioxidantien, über die Nahrung aufnehmen. Sie fangen die freien Radikale ein und machen sie dadurch unschädlich. **Vitamin A, C und E sind wichtige Vertreter der Antioxidantien.**







## 56 STRESS

# ANTI-STRESS-IMPfung?

Tipps gegen Stress gibt es wie Sand am Meer. Und allen ist eins gemein: je länger du schon im Hamsterrad rennst, je weiter du in der Erschöpfungsspirale nach unten rotierst, desto schwerer lassen sich diese Anti-Stress-Strategien tatsächlich umsetzen.

Dies ist kein weiterer Stressratgeber.

Doch fünf wichtige Stellschrauben, mit denen du etwas bewirken kannst, sind es wert, an dieser Stelle vorgestellt zu werden.

Vielleicht sind sie besonders dann für dich interessant, wenn alle um dich herum schniefen und husten und du dich nicht nur auf Vitamin C verlassen möchtest, um gesund zu bleiben.

## 57 STRESS

# 1 NIMM DICH WICHTIG.

Niemand sonst wird sich um deine Bedürfnisse kümmern. Bist du es dir wert, gut mit dir umzugehen?

# 2 LERNE DEINE FRÜHWARN-SIGNALE KENNEN UND BEACHTE SIE.

Welche körperlichen und emotionalen Signale sind bei zunehmender Beanspruchung zu spüren? Also im gelb-orangen Bereich und nicht, wenn die Stressanzeige schon im dunkelroten Bereich aufleuchtet?

# 3 BETRACHTE PAUSEN ALS SELBST-VERSTÄNDLICHKEIT.

Die menschliche Physiologie ist darauf ausgelegt zwischendurch in den Pause-Modus zu schalten. Wer das missachtet, wird zwangsläufig an Konzentration, guter Laune und Immun-Kraft einbüßen. Was wirst du tun, um heute eine wirklich erholsame 5-Minuten-Pause zu machen?

# 4 SUCHE DIR UNTERSTÜTZUNG.

Menschen die Hilfe annehmen, meistern Schwierigkeiten und Stress erfolgreicher als Menschen, die alles allein schaffen wollen. Bei was in deinem Leben könntest du gerade Unterstützung brauchen? Und von wem?

# 5 HÖRE DEINEN EIGENEN GEDANKEN ZU.

Kennst du Gedanken wie „Ich bin zu blöd/schlecht/...!“ oder „Alles ist sch...!“ oder „Die wollen mich doch zum Narren halten!“ oder ähnliches?

Nimm dir einen Moment zu hinterfragen: „Stimmt das wirklich?“. Siehe dazu auch das folgende Kapitel.

# RETTUNGSRING IM NOTFALL

Wenn du das Gefühl hast, seit mehreren Wochen ausgelaugt zu sein und alleine nicht mehr auf die Füße zu kommen, ist es Zeit professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein erster Schritt: Das Krisentelefon unter 0800 1110111.

# STORNIERUNGSBEDINGUNGEN



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

- Bei der Stornierung von Veranstaltungen (Massagen, Gesundheitstage, etc.) behält sich movement24 vor eine Entschädigung in Rechnung zu stellen:
  - 3 Wochen vorher – 50%
  - 1 Woche vorher – 100%
- Stornierungen für einzelne Kurseinheiten müssen bis 48h vor Kursbeginn erfolgen. Ansonsten behält sich movement24 vor, die Kosten der Kurseinheit abzurechnen.

**WIR FREUEN UNS AUF DIE AKTIONEN!**



Das Betriebliche Gesundheitsmanagement  
der AWO München-Stadt





**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

## **movement24 UG** (haftungsbeschränkt)

Luisenstraße 62  
D-80798 München

Telefon: 089/92779929  
E-Mail: [info@movement24.de](mailto:info@movement24.de)  
Web: [www.movement24.de](http://www.movement24.de)