

Gesund auf ganzer Schiene

- ✓ Wissensvermittlung zum Metabolischen Syndrom
- ✓ Aktivphase mit E-Learning und Präventionskurs



-
- 👤 Mitarbeitende
 - 💬 Gesunderhaltung
 - ⌚ unspezifisch
 - 💻 Hybrid
 - 📅 Workshop, E-Learning, Aktionstag, Screening
-

Die Maßnahme dient der Prävention des metabolischen Syndroms. Das Programm umfasst zwei Gesundheitstage inklusive Vitaldatencheck. Zwischen den Tagen findet ein Präventions- und ein E-Learning-Kurs statt.

Es wird zudem vor und nach dem Programm ein Fragebogen zum subjektiven Wohlbefinden und Gesundheitsempfinden ausgefüllt. Dadurch kann eine nachhaltige Wirksamkeitsableitung erfolgen.

Ziele von Gesund auf ganzer Schiene

- ✓ Prävention und Aufklärung zum Metabolischen Syndrom
- ✓ Ableitung von individuellen Handlungsempfehlungen
- ✓ Vorbeugen von Risikofaktoren durch Wissensvermittlung und aktiven Übungen



Die Maßnahme wird für **6-15 Teilnehmende** durchgeführt und umfasst einen Zeitraum von **3 Monaten**. Es erfolgen **2 Aktionstage** mit 3-monatiger Zwischenphase für die **individuelle Weiterbildung** und den **Präventionskurs**.

Benötigt wird:

Zwei Räume für den Gesundheitstag

Eine Fläche für den Präventionskurs

Ein digitales Endgerät je Teilnehmenden für den digitalen Präventionskurs

