

Liebe Dataport Mitarbeiter,

als neuer Gesundheitspartner wollen wir euch heute alle Maßnahmen vorstellen, welche ab November **allen Dataportmitarbeitern kostenfrei zur Verfügung stehen.**

Eine **ausführliche Vorstellung findet am Mittwoch, den 07.11.18 um 16 Uhr** bei uns im Studio statt. Nach der Präsentation der einzelnen Konzepte findet der **erste Vortrag von „Dein bestes ich“ statt. Die Veranstaltung dauert ca. 90 Minuten.**

### **BIA Körperanalyse kostenlos**

Nach dem Vortrag haben alle Teilnehmer die Gelegenheit **eine kostenlose [BIA Körperanalyse](#) durchführen zu lassen.**

Wir freuen uns darauf euch kennenzulernen!

### **Euer FIT Team**



## **Inhalte Gesundheitsförderung Dataport**

### **1. Vortragsreihe „Dein bestes Ich“**

Du hast häufig ein kurzes Mittagstief? Du wachst nachts manchmal auf und bist morgens nach 2 Tassen Kaffee immer noch nicht fit? Im Nacken- und Rückenbereich plagen dich Verspannungen und Schmerzen? Und sind Kohlenhydrate jetzt gut oder schlecht?

Du möchtest mehr über diese spannenden Themen wissen, dann komm vorbei und nehme an unsere exklusiven Dataport Vortragsreihe „Dein bestes Ich“ teil.

Wir starten mit dem ersten Vortrag mit dem Thema „Frühstück - Dein optimaler Start in den Tag“ am **Mittwoch den 07.11.2018 um 16:00 Uhr.**

Insgesamt finden **6 Vorträge (Dauer ca. 60 Minuten) in einem Abstand von ca. 4 Wochen statt.** Die spannenden Themen reichen von dem **perfekten Frühstück, Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag, Alltagsbeschwerden** bis hin zu relevanten Themen wie **Schlaf und Regeneration.** Ihr werdet umfangreich und ganzheitlich in den **Bereichen Ernährung, Lifestyle und Bewegung** gecoacht. **Zwischen den Vorträgen erhaltet ihr Newsletter** zu den verschiedenen Themen.

Die Vorträge können **als Reihe oder auch Einzelveranstaltungen** besucht werden. Direkt im Anschluss eines jeden Vortrags bieten wir euch eine **kostenlose BIA Körperanalyse** an.

#### **Die Vortragsthemen im Überblick:**

1. Frühstück - Dein optimaler Start in den Tag
2. Gesunde Ernährung im Arbeitsalltag
3. Aktiv, fit und gesund bleiben
4. Alltagsbeschwerden selbst bekämpfen
5. Guter Schlaf ist durch nichts zu ersetzen
6. Nahrungsergänzungsmittel - Sinn oder Unsinn?

**Eine Anmeldung im Voraus ist nicht nötig. Wir freuen uns auf euch!**

### **2. Vertiefende Workshops**

In den folgenden Wochen der Vorträge findet jeweils ein **Workshop (max. 20 Teilnehmer)** statt für alle diejenigen, die ihr **Wissen passend zum Vortrag weiter vertiefen und anwenden möchten.**

**Erster Termin: Thema Ernährung – 23.11.18 – 11.00 – 15.00 Uhr Anmeldung unter [info@fit-kiel.de](mailto:info@fit-kiel.de)**

### **3. Morgenroutine: Der frühe Vogel...macht mit bei der FIT Morgenroutine!**

Ab dem **20.11.18** findet **Dienstags, Mittwochs und Donnerstag um 7:00 Uhr** bei uns im FIT eine **20 minütige** gemeinsame **Morgenroutine exklusiv für Dataportmitarbeiter** statt.

**Energiegeladen in den Arbeitstag starten ist dir fremd und spätestens gegen Mittag ist bei dir schon wieder die Luft raus?** Dann solltest du morgens deinen Kreislauf in Schwung bringen und dich bei unserer FIT Morgenroutine mit sanften Bewegungen auf den Tag vorbereiten.

In der FIT Morgenroutine startest du mit **sanften Mobilisations- und Aktivierungsübungen** in den Tag. So **regst du deinen Stoffwechsel** an und **wirst richtig wach**. Du bewegst deine Gelenke durch und kannst dich mental auf die Zeit am Schreibtisch einstellen. Danach geht es dann mit jeder Menge Energie an die Arbeit.

**Neugierig geworden? Dann komm vorbei und gönne dir den perfekten Start in den Tag!**

### **4. FIT Viertel**

In unserer Gesellschaft ist Bewegungsmangel leider keine Seltenheit - wir verbringen im **Durchschnitt 9,6 Stunden pro Tag auf der Arbeit in einer oftmals sitzenden Position**. Dabei zählt **Sitzen zu den gesundheitlich schädlichsten Körperhaltungen**, denn dieser Zustand führt dazu, dass sich Schultern, Nacken und der gesamte Rücken verspannen und dadurch ihre Leistungsfähigkeit gesenkt wird und Schmerzen entstehen. Gerade im Büroalltag treten diese Probleme häufig auf und können langfristig zu ernsthaften gesundheitlichen Problematiken führen.

Das FIT Viertel ist ein gesundheitsorientiertes Angebot, bei dem ihr für nur **15 Minuten eure Arbeitszeit unterbrecht und eine aktive Pause einlegt**. Unter Anleitung der Sportwissenschaftler von FIT werden **leichte Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen in Arbeitskleidung und vor Ort in ihrem Büro** durchgeführt. Diese Übungen helfen vom **stressigen Arbeitsalltag abzuschalten** und sich aktiv zu entspannen und zu erholen.

**3 verschiedene FIT Points auf den einzelnen Etagen (an den Fahrstühlen) werden zum Treffpunkt für die gemeinsame aktive Pause.**

Unser FIT Viertel- Konzept startet am **26.11. und wird Montag - Donnerstag zwischen 9:30 Uhr und 10:30 Uhr** stattfinden.

## 5. Dataport Gesundheitsblog

Monatlich veröffentlichen wir einen Dataport Gesundheitsblog im Intranet mit interessanten Berichten und Artikeln aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Lifestyle und Gesundheit.

### Wir möchten:

- Interesse und Motivation an einem gesunden Lebensstil bei Euch wecken
- Euch dabei helfen alltagstypische, körperlichen und psychische Belastungen/Schmerzen zu mindern
- Bewegung in euren den Alltag bringen
- Wissen und Kompetenz vermitteln in den Bereichen Ernährung, Schlaf und Bewegung
- Eure Gesundheit präventiv erhalten und euch FIT machen.

## 6. Präventionsangebote – krankenkassengefördert nach § 20

Auch in neuen Studio in Altenholz bieten wir drei offene Präventionskurse an, welche natürlich auch euch als Dataport Mitarbeiter zur Verfügung stehen.

- **Funktionelles Training** - Das Ganzkörpertraining für mehr Fitness in deinem Alltag - 8 x 60 Minuten - **Was genau ist Funktionelles Training?** Ein ausführlicher Bericht auf [unserem Blog](#).
- **TK Rücken basic** - Das Allroundtraining für den Rücken - 9 x 60 Minuten - **Für TK Versicherte KOSTENLOS!** Infos zum Thema "**Rückenschmerzen - was tun?**" gibt es auf [unserem Blog](#).
- **Faszientraining** - Mobilität verbessern, Alltagsbeschwerden lindern - 10 x 60 Minuten - **Was genau Faszien sind erfährst du auf [unserem Blog](#).**

**Alle Kurse sind nach § 20 Präventionsgesetz zertifiziert und werden bis zu 100 % von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.**

**Alle Infos, Termine und Anmeldung auf [FIT-Kiel.de/praevention](https://FIT-Kiel.de/praevention).**