



### ***Der BGF-Führerschein "Aktiver Lebensstil"***

Diese Schulung richtet sich an Interessenten, die im Unternehmen ein Portfolio aus Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zusammenstellen wollen bzw. dafür verantwortlich sind. Hier werden entscheidende Hintergründe, aktueller Forschungsstand und praxisrelevante Parameter vermittelt, um Maßnahmen analysieren und bewerten zu können.

*Den TeilnehmerInnen soll dadurch aufgezeigt werden:*

- unkomplizierte und kostengünstige Bedarfserfassung
- Auswahl geeigneter, bedarfsgerechter Maßnahmen
- Nutzung steuerlicher Vorteile oder Subventionierungen
- kleinschrittige und unkomplizierte Umsetzung (Stufenmodell)
- Qualität ohne überdimensionalen Kostenaufwand
- unkomplizierte und kostengünstige Evaluation der Maßnahmen
- Adressierung an das gesamte Unternehmen, die Individuen sowie das soziale Umfeld der Individuen (Partner/Familie)

*Lernziele: Die Teilnehmer/-innen sollen...*

- einen ganzheitlichen und fundierten Überblick über den Themenkomplex Prävention bekommen, u. a. über:
  - Bewegung und Sport
  - Ernährung
  - Stress und Entspannung
  - medizinische Vorsorgeuntersuchungen, Impfungen
  - allgemeinen aktiven Lebensstil
- die Analyse, Bewertung und Auswahl von geeigneten und qualitativ hochwertigen Maßnahmen
- das Präventionsgesetz verstehen.



**Gesellschaft für Prävention**

*Vorträge aus folgenden Themenbereichen*

- Modul 1: Rücken – Grundlagen, Schmerzgefahren, Vorbeugung
- Modul 2: Bewegung und Ernährung – Grundlagen
- Modul 3: Lebensstil-Konzept: Bewegung im (Arbeits-) Alltag, Sport in der Freizeit
- Modul 4: Stressmanagement – Grundlagen, Erkennung und Schutz (inkl. Suchtprävention)
- Modul 5: Vorsorge für Herz – Kreislauf & Co.: Anatomische und physiologische Parameter