

## Prävention/Wellness

- **Fit in die Jahreszeit**  
Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.
- **Wirbelsäulengymnastik/Rückenschule**  
Eine spezielle Form der Prävention für den Wirbelsäulenbereich, die neben praktischen Übungen auch theoretische Elemente enthält.
- **Personal Training mit qualifizierten Personal Trainern**  
Personal Training (engl. persönliche Übung, Individualübung) bezeichnet körperliches und auch ergänzendes mentales Wellness-/Fitnessstraining unter einer persönlichen und individuellen Betreuung einzelner Teilnehmer oder Kleingruppen durch jeweils einen Trainer.
- **Laufen zum Team-Lauf oder Halbmarathon - Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
Immer mehr Firmen starten mit „ihrer Mannschaft“ in die Firmenläufe. Unter Leitung erfahrener Marathonläufer und erfolgreichen Triathleten fit und entspannt laufen (Strecken am Neckar o. Ä.), in Vorbereitung auf einen - möglichen – Halbmarathon bzw. auf einen Team-Lauf. Nach dem Laufen wird die Muskulatur gepflegt und durch läuferspezifische Gymnastik stabilisiert.
- **Individuelle Gesundheits-Checks mit Trainingsanleitungen zu Gesundheitsübungen**  
In Zusammenarbeit mit einem Team eines qualifizierten Untersuchungsteam zum Bodyscan.

## Lifestyle

- **Farb- und Stilberatung**  
Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sollen freundlich, motiviert aber auch authentisch zum Firmenimage auftreten. Beratung zum äußeren Erscheinungsbild im Hinblick auf das berufliche Umfeld.
- **Make-up-Workshop**  
Egal, ob im Meeting oder beim After-Work-Club: mit der richtigen Hautpflege und dem passenden Make-up souverän und gepflegt auftreten.
- **Business-Knigge**  
Nichts ist so beständig wie der Wandel - das gilt auch für Umgangsformen. Im Seminar lernen Sie die heute geltenden Regeln und Konventionen kennen - alltagsrelevant und am Beispiel aus dem Leben gegriffener Situationen.
- **... und: vielfältige Tanz-Angebote**

Ab der Belegung eines 2. Kurses im Kalenderjahr geben wir einen Rabatt von 10%.

## Bitte beachten Sie auch unser Angebot Weiterbildung für pädagogische Fachkräfte im Elementarbereich

Die Frühkindliche Bildung (Kinder unter 3 Jahren) als ein integraler Bestandteil des lebenslangen Lernens braucht entsprechend qualifizierte pädagogische Fachkräfte, die sich als Begleitung der Eltern und Kinder sehen ([www.abendakademie-mannheim.de](http://www.abendakademie-mannheim.de)).

## Referenzen (alphabetische Reihenfolge)

Amtsgericht Mannheim, AOK, Barmer, BASF SE, BB Promotion GmbH, Bundesagentur für Arbeit Interner Service Personal Mannheim, CMA, Deutscher Diabetikerbund, Deloitte, dm Drogeriemarkt, Deutsche Bank, Dresdner Bank, DRK-Blutspendedienst, Duale Hochschule Mannheim, Finanzamt Ludwigshafen, Forum Ernährung, Landratsamt Rhein-Neckar, Gemeindediakonie Neckarau, Grünzweig und Hartmann, Hays AG, Health Promotion, PH Heidelberg, Studiengang Gesundheitsförderung, Hectorseminar, HUK Coburg, IG Dialyse, Jobcenter Vorderpfalz-Ludwigshafen, Kindergarten St. Andreas, Klimaschutzagentur Mannheim, Landesbank Baden-Württemberg, MERC, Roche Diagnostics, Sonntag GmbH Slow Food, Stadt Mannheim (Fachbereich Bildung Schulische Pädagogik, Management- und Personalentwicklung, Team Ausbildung, Eltern-Kind-Zentren, Kindertagesstätten, Jugendamt Mannheim, Fachbereich Baurecht und Denkmalschutz), Ludwig-Frank-Gymnasium, Universitätsklinikum Mannheim, University of Mannheim Business School, Wiley & Sons GmbH, Zahnarztpraxis Jaletzky.

### Kontakt:

Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule GmbH  
Dr. Dorothea L. Sitz  
Gesundheit & Frühkindliche Bildung  
Abteilungsleitung  
U 1, 16 - 19, 68161 Mannheim  
Tel. 0621 1076-131  
E-Mail: [d.sitz@abendakademie-mannheim.de](mailto:d.sitz@abendakademie-mannheim.de)

# Betriebliche Gesundheitsförderung Lebenslang in guten Händen



## Betriebliche Gesundheitsförderung

Wenn für Ihre Firma die Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz (e. g. im Bereich Stressmanagement) ein wichtiges Anliegen ist, unterstützen wir Sie gern mit unserem Angebot bzw. mit einem auf Sie zugeschnittenem Programm.



Die Mannheimer Abendakademie und Volkshochschule ist zertifiziert nach



## Betriebliche Gesundheitsförderung

Unsere Angebote, durchgeführt von qualifizierten Dozenten, begleitet von unserem professionellen Team.

## Ernährung

- **Teambildung – Kochen mit System (internationale und regionale Küche, weihnachtliches Backen, Weihnachts- und Festmenüs)**  
Kochen im Team ist der gemeinsame Genuss Ihres Erfolges.
- **Schnelle leichte Küche**  
Es werden Gerichte aus der schnellen leichten Alltagsküche zubereitet, die zuhause gut nachzukochen sind und auch Kochanfängern gelingen.
- **Schnelle und gesunde Küche im stressigen Berufsalltag**  
Abgestimmt auf die jeweilige Berufsgruppe und die besonderen beruflichen Anforderungen, mit vielen praxisbezogenen Tipps zu Einkauf, Vorbereitung etc.
- **Fit for Food für Azubis**  
Kochen im und für den Ausbildungsalltag, Kochen mit wenig Geld, schnelle Küche leicht und gesund, Spaß am gemeinsamen Kochen, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung im Ausbildungsalltag.
- **Klimaschonendes Kochen**  
Inwieweit tragen Lebensstil und Ernährung zur Klimaerwärmung bei? Nach einem Impulsvortrag kochen Sie zusammen ein Menü, das uns und den kommenden Generationen schmeckt.
- **Leckere und gesunde Küche als integratives Angebot**  
Gesunde Ernährung in Theorie und Praxis werden anschaulich vermittelt. In der Gruppe wird gemeinsam das Mittagessen zubereitet und zusammen eingenommen. Die Akademieküche ist barrierefrei ausgestattet.
- **Gut essen und trinken = Gewusst wann, wie und was! Ernährungsseminar mit Theorie und (Koch-)praxis**  
Das Angebot leistet einen Beitrag zu gesellschaftlich erwünschten und notwendigen Zielen, wie Gesundheit, Nachhaltigkeit und der Entdeckung bzw. Erweiterung der ernährungsrelevanten Kompetenzen. Richtiges, d. h. maßvolles und ausgewogenes Essen und Trinken, wirkt sich nicht nur auf die Konzentrationsfähigkeit und die körperliche Fitness, sondern auf alle Lebensbereiche des Einzelnen positiv aus. Die Lerninhalte des Seminars tragen entsprechend zur eigenen Gesundheit und zum persönlichen Wohlbefinden bei.
- **Gesund und ausgewogen essen im beruflichen Alltag – auch als Impulsvortrag möglich**  
Haben Sie auch schon mal darüber nachgedacht, wie Sie sich (trotz Stress) im beruflichen Alltag gesünder und ausgewogener ernähren können? Ansätze und Vorschläge aus dem Impulsvortrag werden in der Akademieküche praktisch umgesetzt.
- **Incentives/Events**  
e. g. „Private Cooking“, Gourmet-Menüs, für 2-16 Teilnehmende.

## Stressmanagement/Entspannung

- **Entspannen kann man lernen - Einführung in verschiedene Entspannungsverfahren**  
Abschalten, Stress und Alltag vergessen
- **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**  
Die Progressive Muskelentspannung ist ein körperbetontes, schnell zu erlernendes Entspannungstraining.
- **Autogenes Training**  
Autogenes Training ist ein Verfahren, mit dem durch Selbstsuggestion ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe erreicht werden kann und nachweislich zur Stressbewältigung geeignet ist.
- **Burn-Out-Prophylaxe/Stressbewältigung/Stressmanagement**  
Dieser Workshop zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie dies erreichen können. In mehreren Rollenspiel-Übungen erlernen Sie, wie Sie sich in Stresssituationen adäquat verhalten können
- **Grenzen setzen und einhalten**  
Grenzüberschreitungen sind alltägliche Erfahrungen. Die Erfahrung von Grenzverletzungen führt zu Konflikten. Eine erlebte Grenzüberschreitung führt oft zu eigenem grenzüberschreitendem Verhalten. Doch ist das der richtige Weg? In diesem Seminar sollen die Teilnehmer/-innen in einem geschützten Rahmen Wissenswertes und für den beruflichen sowie für den privaten Alltag Taugliches erfahren und ausprobieren.
- **Hatha Yoga**  
Beim Hatha Yoga stehen körperliche Übungen nach alter indischer Tradition, beruhend auf Wissen über anatomische Zusammenhänge, im rhythmischen Wechsel von Spannung und Entspannung, Dehnung, Pressung und positiver Bewusstseinslenkung im Vordergrund.
- **Yoga in der Mittagspause**  
Leicht zu erlernende Übungen aus dem Hatha-Yoga, die Verspannungen lösen, Geist und Körper erfrischen und fit für den Nachmittag machen. Der Kurs ist insbesondere für Berufstätige geeignet, die ihre Mittagspause für eine Auszeit mit Yoga nutzen möchten.
- **Klangmassage und -meditation**  
Eine besondere Entspannungsmethode, die alle Sinne anspricht.
- **Incentives, e. g. Coachings**  
Wir unterbreiten Ihnen gerne ein individuell ausgearbeitetes Angebot. Sprechen Sie uns an und nennen Sie Ihre Wünsche!