



MODUL-KATALOG 2026 · FÜR UNTERNEHMEN

# Gesundheitstage für Ihr Unternehmen

Über 50 Diagnostik-Module, Workshops und Vorträge — maßgeschneidert für Produktion, Pflege, Verwaltung und Schichtbetrieb. Diese Übersicht hilft Ihnen, das passende Programm für Ihre Belegschaft zusammenzustellen.

---

**16**

JAHRE ERFAHRUNG

**1.500**

GESUNDHEITSTAGE

**1.800**

FIRMENKUNDEN

**100T+**

TEILNEHMER

## So nutzen Sie diesen Katalog

Ein wirkungsvoller Gesundheitstag kombiniert **Diagnostik** (kurze Mess-Stationen mit hohem Durchsatz) mit **Workshops & Vorträgen** (Wissensvermittlung in der Gruppe). Welche Kombination passt, hängt vor allem von Ihrer Belegschaft ab.

**1**

### Belegschaftstyp bestimmen:

überwiegend gewerblich, kaufmännisch oder gemischt?

**2**

### Module wählen:

Universal-Module passen immer, dazu die passende Fachgruppe.

**3**

### Durchsatz planen:

Zeit pro Person × Teilnehmerzahl = Anzahl der Stationen.

## Diagnostik & Screenings

Kurze Mess-Stationen mit individueller Auswertung für jeden Teilnehmer. Das Tempo zeigt den Durchsatz: **schnell** = hoher Durchsatz für große Belegschaften, **intensiv** = ausführlich, für kleinere Gruppen.

**Universal** · passt auf jeden Gesundheitstag

MODUL	WAS WIRD GEMESSEN	ZEIT/PERSON	TEMPO
Vital-Screening	Blutdruck, Puls & Cholesterin	15 Min	MITTEL
Handkraft-Screening	Griffkraft, Muskelstatus, Belastbarkeit	10 Min	SCHNELL
BIA Körperzusammensetzung	Körperfett, Muskelmasse, Phasenwinkel	15 Min	MITTEL
Gefäß-Check	Gefäßalter, arterielle Steifigkeit	15 Min	MITTEL
Power-Check	Beinkraft, Alltagsfitness	15 Min	MITTEL
BackScan 3D	Haltung, Wirbelsäulenstellung	15 Min	MITTEL
Lungenfunktionstest	Lungenalter, Lungenvolumen	10-15 Min	SCHNELL
Body & Food Check	Körperzusammensetzung + Ernährung	20 Min	MITTEL

## Gewerblich / Produktion · Produktion, Handwerk, Pflege, Schicht

MODUL	WAS WIRD GEMESSEN	ZEIT/PERSON	TEMPO
<b>BackScan 3D</b>	Wirbelsäulenbelastung bei körperlicher Arbeit	15 Min	MITTEL
<b>S3 Check Pro</b>	Koordination, Reaktion, Balance	10 Min	SCHNELL
<b>Diagnostik Erektorspinal</b>	Kraft Rückenstrecker, Muskelausdauer	10-15 Min	SCHNELL
<b>mobeeFit Beweglichkeitstest</b>	Range of Motion, Beweglichkeit	15 Min	MITTEL
<b>Muskelscreening (easy torque)</b>	Muskelkraft, Kraftausdauer	15 Min	MITTEL
<b>KI-Ganganalyse</b>	Gangbild, Bewegungsmuster	15 Min	MITTEL
<b>Rücken Radar Diagnostik</b>	Rückenmuskulatur, Kraftverhältnisse	15-20 Min	MITTEL

## Kaufmännisch / Büro · Büro, Verwaltung, Vielsitzer

MODUL	WAS WIRD GEMESSEN	ZEIT/PERSON	TEMPO
<b>EMG Halswirbelsäulen-Screening</b>	HWS-Muskulatur, Dysbalancen	15 Min	MITTEL
<b>Cardioscan Herz &amp; Stress</b>	HRV, Stresslevel, Gefäßalter	15 Min	MITTEL
<b>StressCheck Pro</b>	Stresstyp, Stressindex (ausführlich)	15 Min	MITTEL
<b>Cardioscan Stoffwechselanalyse</b>	Stoffwechsel, Kalorienverbrauch	20 Min	MITTEL
<b>Büroarbeitsplatz vermessen (EMG)</b>	Arbeitsplatzergonomie, Muskelaktivität	20-30 Min	INTENSIV
<b>Eye Tracking Blickdiagnostik</b>	Visuelle Belastung, Aufmerksamkeit	10-15 Min	SCHNELL

## Ergänzend & Spezial · themenspezifisch für beide Bereiche

MODUL	WAS WIRD GEMESSEN	ZEIT/PERSON	TEMPO
<b>Neuro Brainathletics</b>	Kognitive Leistung, Koordination	10-15 Min	SCHNELL
<b>Schlafqualitätsmessung</b>	Schlafverhalten, Erholungsqualität	10-15 Min	SCHNELL
<b>EMG &amp; Muskelfunktionsanalyse</b>	Muskelbalance, Muskelaktivität	15-20 Min	MITTEL

# Workshops, Vorträge & Aktiv-Angebote

Wissensvermittlung und Aktivierung in der Gruppe — ideal als Ergänzung zu den Diagnostik-Stationen. Sorgen für Nachhaltigkeit über den Gesundheitstag hinaus.

**Universal** · für jede Belegschaft

## MENTALE GESUNDHEIT & STRESS

ANGEBOT	FORMAT	DAUER
<b>Stresskompetenz &amp; Resilienz am Arbeitsplatz</b>	Workshop	60 Min
<b>Workshop Resilienz</b>	Workshop	60 Min
<b>Work-Life-Balance</b>	Workshop	60 Min
<b>Autogenes Training</b>	Aktiv	30–45 Min
<b>Vortrag „Stress im Griff“</b>	Vortrag	60 Min
<b>Psychologische Impulse</b>	Kurzimpuls	10–15 Min
<b>Ärztliche Beratung (Stress/Regeneration/Sucht)</b>	Beratung	15–20 Min

## ERNÄHRUNG

ANGEBOT	FORMAT	DAUER
<b>KI-Workshop „Die besten KI Tricks für gesunde Ernährung“</b>	Workshop	60 Min
<b>KI-Workshop „Healthy Food meets KI“</b>	Workshop	60 Min
<b>KI-Workshop „KI &amp; Healthy Performance“</b>	Workshop	60 Min
<b>KI-Workshop „KI und Ernährung im Alltag“</b>	Workshop	60 Min
<b>Workshop „Job Food“</b>	Workshop	60+ Min
<b>Vortrag „Gesunde Ernährung“</b>	Vortrag	60 Min
<b>Vortrag „Gesunder Darm“</b>	Vortrag	60 Min
<b>Vortrag „Ballaststoffe“</b>	Vortrag	60 Min
<b>Vortrag „Stoffwechsel Aktiv“</b>	Vortrag	60 Min
<b>Vortrag „Adipositas verstehen“</b>	Vortrag	60 Min
<b>Vortrag „Stress und Ernährung“</b>	Vortrag	60 Min

## BEWEGUNG

ANGEBOT	FORMAT	DAUER
Aktive Pause „Rückenschule“	Aktiv	15–30 Min

### Gewerblich · Produktion, Handwerk, Pflege, Schicht

ANGEBOT	FORMAT	DAUER
Workshop „Kräftiger Rücken für körperliche Arbeit“	Workshop	60 Min
Funktionelle Wirbelsäule im Beruf	Workshop	60 Min
Ergonomie für Bau & Handwerk	Workshop	60 Min
Ergonomie für Pflege & Patiententransport	Workshop	60 Min
Workshop „Guter Schlaf trotz Schicht“	Workshop	60 Min
Workshop „Mental stabil bei Schichtarbeit“	Workshop	60 Min
Workshop Ergonomie gewerblich	Workshop	60 Min
Aktive Pause „Functional Fitness“	Aktiv	15–30 Min
Mobiler Fitness Container (Functional Training)	Aktive Pause	60 Min

### Kaufmännisch · Büro, Verwaltung, Vielsitzer

ANGEBOT	FORMAT	DAUER
Mentale Gesundheit für Führungskräfte	Workshop	90–120 Min
Workshop „Kräftiger Rücken für Vielsitzer“	Workshop	60 Min
Vortrag „Funktionelle HWS“	Vortrag	60 Min
Workshop Ergonomie kaufmännisch	Workshop	60 Min
Aktive Pause „Bürogymnastik“	Aktiv	15–30 Min
Aktionstool „Muskeltraining mit HWS Helm“	Aktiv	10–15 Min

## Planungshilfe: Wie viele Stationen brauchen wir?

MITARBEITERZAHL	DAUER	EMPFEHLUNG
bis 50	halber Tag	3-4 Diagnostik-Stationen
50-150	ganzer Tag	4-6 Stationen + 1-2 Workshops
150-300	ganzer Tag	6-8 Stationen, Fokus auf schnelle Module
300+	mehrtägig	parallele Stationen, schnelle Module priorisieren

*Diese Werte sind Richtwerte. Im kostenfreien Erstgespräch kalkulieren wir den genauen Stationsbedarf für Ihre Belegschaft, Räumlichkeiten und Zeitfenster.*

## Sie wissen nicht, was zu Ihrer Belegschaft passt?

Genau das ist unsere Stärke. Aus über 1.500 Gesundheitstagen wissen wir, welche Kombination in Ihrer Branche wirklich funktioniert.

**Kostenfreies Erstgespräch · 0173 3934 398 · [vitaltestzentrum.de](https://www.vitaltestzentrum.de)**