



SIEWERT COACHING

Gemeinsam zum Ziel



**Ansprechpartnerin,
Fürsorgerin,
Neudenkerin:**

Laura Siewert

- **B.A.
Fitnesswissenschaften & Fitnessökonomie**
- **Fachkraft für
betriebliches
Gesundheitsmanagement**

BGM-ein alter Schuh?

- Beratung und von Unternehmen im Bereich der betriebliche Gesundheitsförderung
- Konzeptentwicklung zur Integration einer **ganzheitlichen und nachhaltigen** Gesundheitsförderung in den Bereichen
 - Bewegung
 - Ernährung
 - Resilienz
 - Ergonomie
 - Kommunikation
- Durchführung von Interventionen und Maßnahmenprogrammen
- Sowohl verhaltenspräventiv (mit der Wissensvermittlung an Mitarbeitende) als auch verhältnispräventiv (z.B. das Etablieren einer Sportmöglichkeit im Betrieb)
- Mit dem Ziel eine langfristig und nachhaltig gesunde Gemeinschaft zu schaffen

Die Vorteile:

Gesundheit

- Krankenstand senken & Kosten sparen
- älter werdende Belegschaft am Arbeitsplatz halten
- klassische Beschwerden langfristig verringern (z.B. Rücken, Psyche)

Teambuilding

- Teamfähigkeit weiter stärken
- Fehler & Kosten durch mangelhafte Kommunikation senken
- gesundheitliches „Wir“-Gefühl

Effizienz

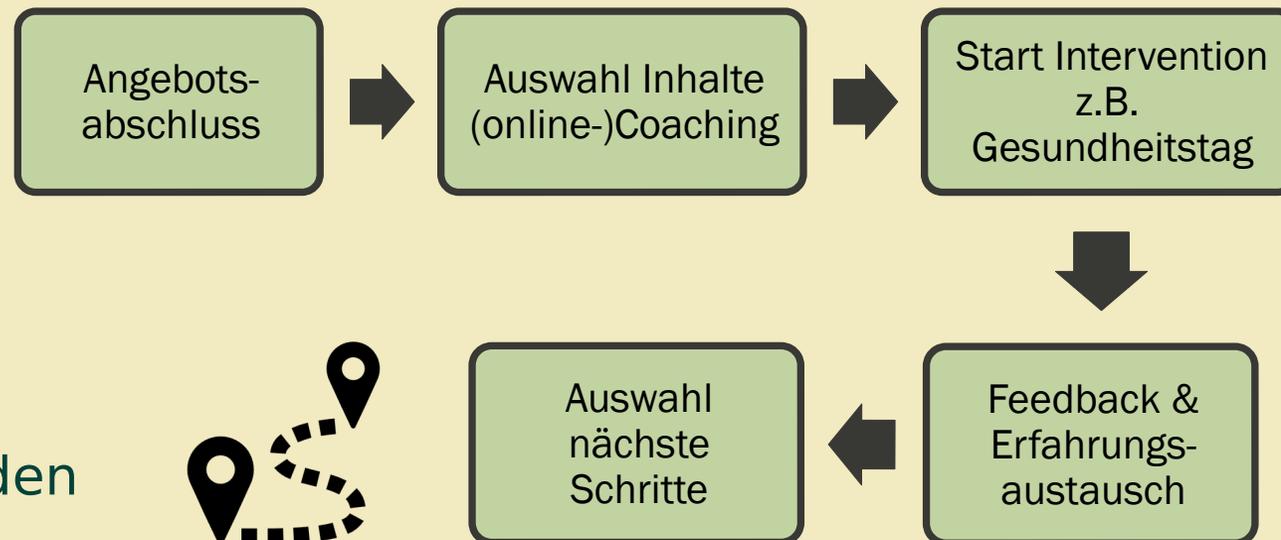
- Alleinstellungsmerkmal Arbeitgeber → Region fördern
- Fluktuationsrate senken
- nicht-monetäre Zufriedenheit steigern
- ROI 1:16

Unser Angebot

GESUNDHEIT ZUM MITMACHEN

Der Weg zu einem gesundheitsförderlichen Arbeiten beginnt mit der gemeinsamen Motivation und Einstimmung auf den kommenden Wertewandel.

Ein Gesundheitstag als gemeinsames Teamevent eignen sich hierzu hervorragend. So wird ein klares Zeichen für Mitarbeitende gesetzt: der Gesundheitsförderungsprozess im Unternehmen beginnt.



Unser Angebot

Gesundheitstag

Allrounder

- 6 Monate Laufzeit
- Feedback & Preview
- themenspezifische Interventionen
- digitaler Expertentalk
- E-Workbook
- WhatsApp-Community
- Flexibel verlängerbar und aufbaubar

Lunch&Learn

- 3 Monate Laufzeit
- Feedback & Preview
- Lunch&Learn
- digitaler Expertentalk
- E-Workbook
- WhatsApp-Community
- Flexibel verlängerbar

Fit@Work

- 3 Monate Laufzeit
- Feedback & Preview
- Bewegungstraining
- digitaler Expertentalk
- E-Workbook
- WhatsApp-Community
- Flexibel verlängerbar

Relax

- 3 Monate Laufzeit
- Feedback & Preview
- Achtsamkeits-Tool
- digitaler Expertentalk
- E-Workbook
- WhatsApp-Community
- Flexibel verlängerbar

Komplette online-Abwicklung möglich!

Das Workbook

- Digital
- Exklusive Inhalte aus den Bereichen
 - Ernährung
 - Bewegung
 - Entspannung
- Inkl. Rezepte, Bewegungstutorials und Achtsamkeitssessions sowie „Hausaufgaben“
- Wissenswertes zum Nachlesen und Lernen



FIT @ WORK

Teilnehmendenunterlagen

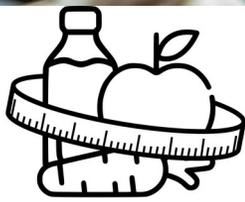


SIEWERT COACHING
Gemeinsam zum Ziel

Die WhatsApp-Community/ Frag Laura

- Anonym
- Inhalte jederzeit abrufbar
- Zeit- und ortsunabhängig
- Regelmäßiger und bedarfsorientierter Input
 - Rezepte
 - Bewegungstutorials
 - Entspannungstools
 - FAQ
- Förderung einer Gemeinschaft





SIEWERT COACHING
Gemeinsam zum Ziel

PROTEIN PFANNKUCHEN

Dauer

🕒 10 Minuten

Zutaten

- 2 Eier
- 350 g Magerquark
- 150g Mehl
- 200ml Milch
- 1 1/2 TL Backpulver
- Schuss Öl

Alle Zutaten, bis auf das Öl, in eine Schüssel geben und gut vermischen. Optional ein wenig Süßstoff hinzugeben.

Pfanne mit ein wenig Öl einfetten und erhitzen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und für ca. 3 Minuten auf mittlere Stufe braten lassen. Pfannkuchen umdrehen und wieder für ca. 2 Minuten braten lassen. Pfannkuchen herausnehmen und das Ganze wiederholen, bis kein Teig mehr da ist.

Guten Appetit Pro Portion 540kcal / 42g Eiweiß/ 63g KH
/11g Fett



TIPPS GEGEN MUSKELKATER

direkt nach dem Sport:

- viel trinken
- leicht dehnen
- langsam spazieren

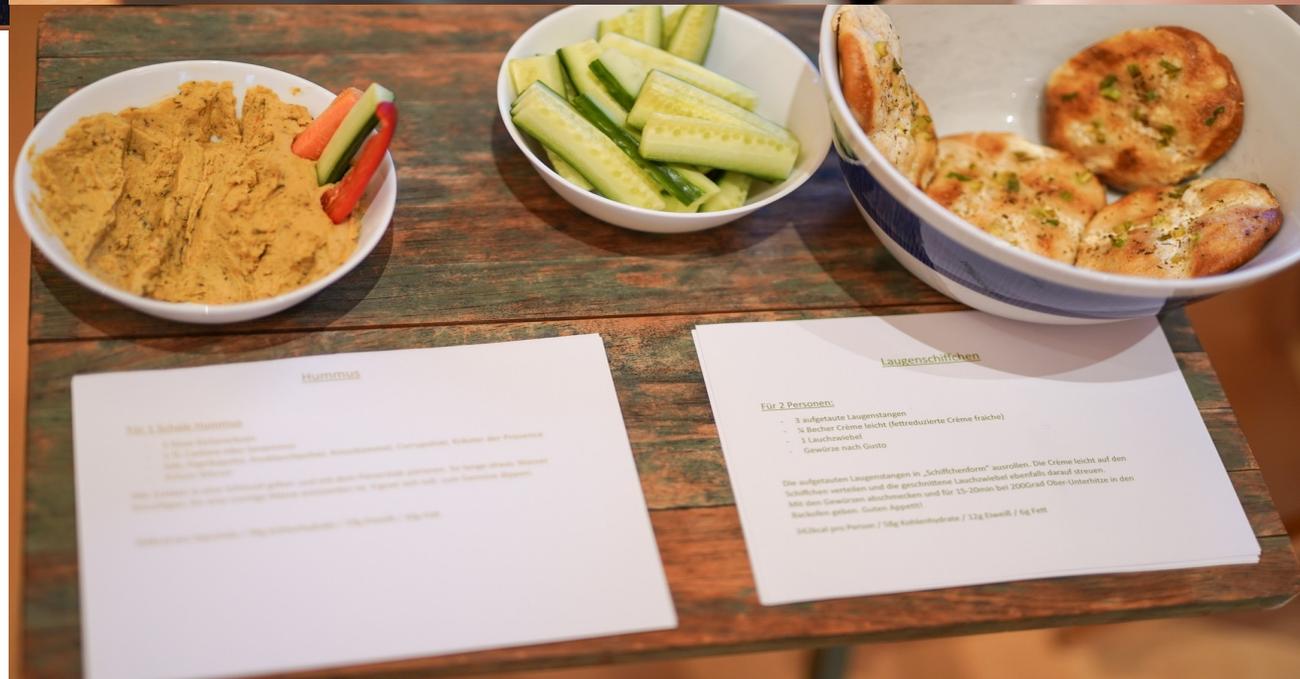
an den nächsten Tagen:

- Kalt-Warm Wechselduschen
- Faszienrolle benutzen
- Eiweißreich essen





SIEWERT COACHING
Gemeinsam zum Ziel



Hummus

Für 2 Personen

- 1 Tasse Kichererbsen
- 1 Tasse Tahina oder Sesamöl
- 1 TL Paprika (rot oder schwarz)
- 1 TL Knoblauch
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl

Die Kichererbsen werden in Wasser eingeweicht und abgeseigt. In einem Mixer werden alle Zutaten fein gemixt. Mit Olivenöl abschmecken und mit Salz abschmecken.

100 kcal pro Person / 10g Kohlenhydrate / 10g Eiweiß / 10g Fett

Laugenschiffchen

Für 2 Personen

- 3 aufgetaute Laugentangen
- 1/2 Becher Crème fraîche (Vollfett)
- 1 Lauchzwiebel
- Gewürze nach Gusto

Die aufgetauten Laugentangen in „Schiffchenform“ ausrollen. Die Crème fraîche auf den Schiffchen verteilen und die gewürfelte Lauchzwiebel ebenfalls darauf streuen. Mit dem Gewürzen abschmecken und für 15-20min bei 200 Grad Ober-Unterhitze in den Backofen geben. Guten Appetit!

100 kcal pro Person / 50g Kohlenhydrate / 12g Eiweiß / 6g Fett





SIEWERT COACHING
Gemeinsam zum Ziel

**Freuen Sie sich auf eine
gesunde Zusammenarbeit!**