






## Gesund auf ganzer Schiene

- ✓ Wissensvermittlung zum Metabolischen Syndrom
- ✓ Aktivphase mit E-Learning und Präventionskurs



- 
-  Mitarbeitende
  -  Gesunderhaltung
  -  unspezifisch
  -  Hybrid
  -  Workshop, E-Learning, Aktionstag, Screening
- 

Die Maßnahme dient der Prävention des metabolischen Syndroms. Das Programm umfasst zwei Gesundheitstage inklusive Vitaldatencheck. Zwischen den Tagen findet ein Präventions- und ein E-Learning-Kurs statt.

Es wird zudem vor und nach dem Programm ein Fragebogen zum subjektiven Wohlbefinden und Gesundheitsempfinden ausgefüllt. Dadurch kann eine nachhaltige Wirksamkeitsableitung erfolgen.

## Ziele von Gesund auf ganzer Schiene

- ✓ Prävention und Aufklärung zum Metabolischen Syndrom
- ✓ Ableitung von individuellen Handlungsempfehlungen
- ✓ Vorbeugen von Risikofaktoren durch Wissensvermittlung und aktiven Übungen



Die **Maßnahme** wird für **6-15 Teilnehmende** durchgeführt und umfasst einen Zeitraum von **3 Monaten**. Es erfolgen **2 Aktionstage** mit 3-monatiger Zwischenphase für die **individuelle Weiterbildung** und den **Präventionskurs**.

## Benötigt wird:

Zwei Räume für den Gesundheitstag

Eine Fläche für den Präventionskurs

Ein digitales Endgerät je Teilnehmenden für den digitalen Präventionskurs

