

# BGM PARTNERPROFIL

**hkk**  
KRANKENKASSE

## STRONG PARTNERS

Dozent\*innen für Bewegung,  
Ernährung & mentale Gesundheit



**STRONG  
PARTNERS**





# WER SIND WIR?



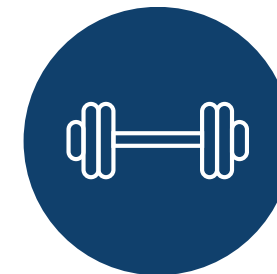
**SEIT 2017 "STRONG PARTNERS"**



**200+ FIRMEN- & VEREINSKUNDEN**



**SITZ & GRÜNDUNG IN MÜNSTER**



**70.000+ DURCHGEFÜHRTE KURSE**



**45+ TRAINERINNEN UND TRAINER**



**150.000+ TRAININGSTUNDEN**



**KRANKENKASSENZERTIFIZIERT**



**18.000+ BEWEGTE MENSCHEN**

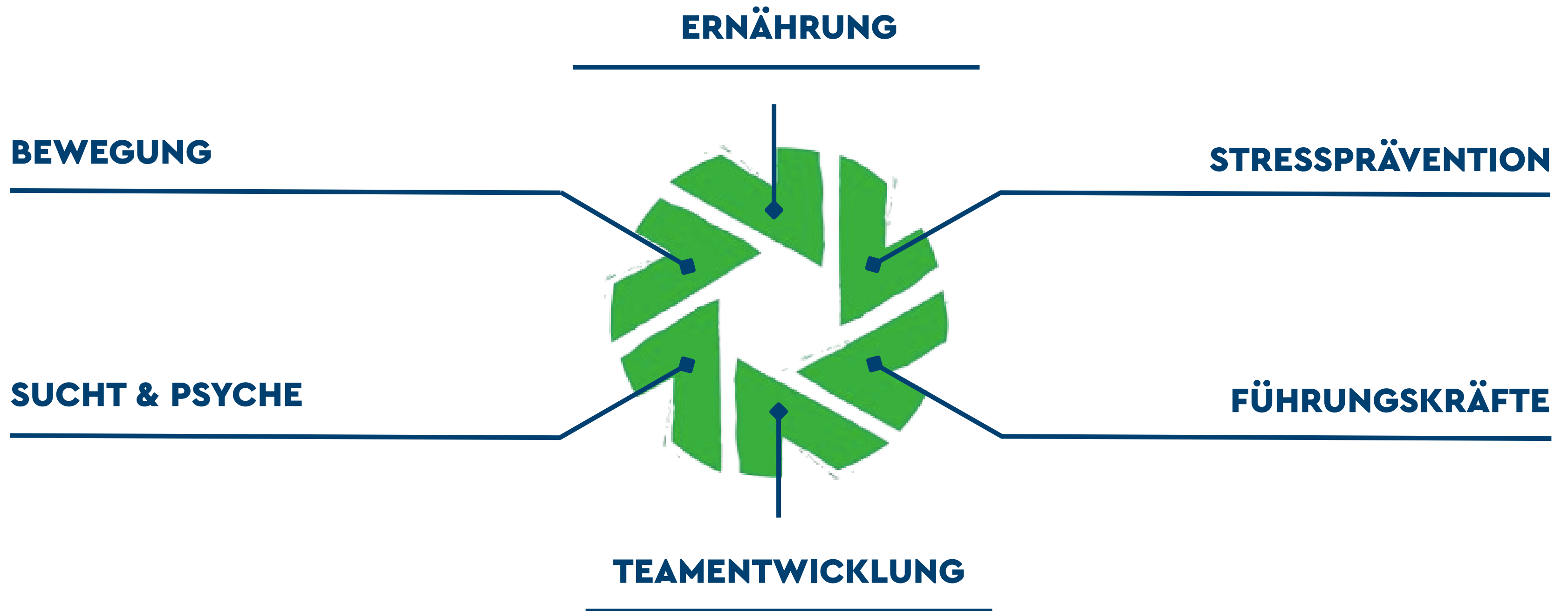
# TRAINERPROFILE

Wir von Strong Partners sind ein **junges, dynamisches und interdisziplinär breit aufgestelltes Team**, das flexibel auf die Wünsche und Anforderungen Ihres Unternehmens eingeht.

Eine Übersicht über das Team und unsere Tätigkeitsbereiche finden Sie bei dem QR-Code oder Link: [Übersicht Trainerteam](#)



# UNSER ANGEBOT IM HKK PORTFOLIO





# PORTFOLIO: ÜBERBLICK

Wir arbeiten in allen Bereichen der Primärprävention (Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit). Alle unsere Angebote sind interaktiv und können online, hybrid oder offline stattfinden. Hier ein Überblick der möglichen Maßnahmen:



## **GESUNDHEITSTAGE**

Ein Gesundheitstag ist ein vielseitiges Event, das ganzheitlich die Bereiche der Gesundheit praxisnah und interaktiv für Mitarbeitende erlebbar macht.



## **VORTRÄGE & WORKSHOPS**

Unsere Vorträge & Workshops vermitteln fundiertes Wissen kombiniert mit alltagstauglichen Impulsen - professionell, aktivierend und flexibel einsetzbar.



## **PRÄVENTIONSKURSE**

Präventionskurse nach §20 SGB V fördern nachhaltig die Gesundheit und das Wohlbefinden - zertifiziert, mehrwöchig und auf Wunsch vor Ort oder online.



## **COACHING**

Individuelles Coaching bietet gezielte Unterstützung bei gesundheitlichen Herausforderungen – lösungsorientiert, vertraulich, fundiert und passgenau.



# THEMENFELD: BEWEGUNG (D/A)



## Vorträge & Workshops

- Stark im (Arbeits-)Alltag - Ergonomie & Bewegung
- Herzkreislaufsystem verstehen und gezielt verbessern
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und -beratung
- Rückenfit - Prävention & Direkthilfe bei Rückenschmerzen
- Aktive Pause & faszienorientiertes Training für den Alltag



## Coaching

- Individuelle Trainingsplanerstellung
- Ergonomie-Beratung für Homeoffice & Arbeitsplatz
- Ausgleichsübungen bei muskulären Dysbalancen & Verspannungen
- Vorbereitung auf (Wieder-) Einstieg ins Training nach Verletzungen



## Kursüberblick:

- |                      |                   |                                |
|----------------------|-------------------|--------------------------------|
| • Functional Fitness | • Mobility & Core | • Rückenfit                    |
| • Body HIIT          | • Stick Mobility  | • Mobility & Core              |
| • Functional Fitness | • Run & Fit       | • Faszienorientiertes Training |



**weitere Themen hier:**





# THEMENFELD: ERNÄHRUNG (D/A)



## Vorträge & Workshops

- Jobfood - Ernährung im (Arbeits-)Alltag
- Schlaf & Ernährung
- Ernährungstrends unter der Lupe
- Immunsystem - Stärkung durch Bewegung und Ernährung
- Mealprep - So kommst du vorbereitet durch die Woche!
- Snack Workshop - gesunde Snacks für Büro & Couch



## Coaching

- Individuelle Ernährungsplan Erstellung
- Stressessen & emotionale Ernährung erkennen und regulieren
- Gewichtsmanagement – gesund abnehmen oder stabilisieren
- Umgang mit Heißhunger, Snacking und Energieschwankungen



## Kochevents

Gemeinsames Kochen verbindet – bei unseren Kochevents stehen Teamgeist, Genuss und alltagstaugliche Ernährung im Mittelpunkt.



**weitere Themen hier:**



# THEMENFELD: STRESSPRÄVENTION (D/A)



## Vorträge & Workshops

- Gesunde Stressbewältigung, Atemtechniken & Achtsamkeit
- Mental Load - Strategien & Tools bei mentaler Überlastung
- Selbst- & Zeitmanagement als Schutzfaktor gegen Burnout
- Förderung der Resilienz & Abgrenzung im (Arbeits-)Alltag
- Digital Detox - Gesunde Gewohnheiten im digitalen Alltag
- Umgang mit dem Imposter-Syndrom und Perfektionismus
- Positive Psychologie & Resilienz als Erfolgsfaktor im Beruf
- Innerer Kritiker: Zwischen Selbstzweifeln & Selbstfürsorge
- Gesunder Umgang mit negativen Emotionen & Konflikten



## Coaching

- Analyse persönlicher Belastungsfaktoren im (Arbeits-)Alltag
- Entwicklung individueller Strategien zur Stressbewältigung
- Förderung von Gelassenheit bei unangenehmen Emotionen
- Aufbau mentaler Stärke mit Reframing & Selbstwirksamkeit
- Aufdecken hinderlicher und dysfunktionaler Glaubenssätze
- Umgang mit möglichen Rollenkonflikten in Beruf & Freizeit



**weitere Themen hier:**





# THEMENFELD: ENTSPANNUNG (D/A)



## Vorträge & Workshops

- Pausen, Entspannung & Ausgleich für den (Arbeits-) Alltag
- Schlaf & Schlafhygiene für eine gesunde Work-Life-Balance
- Achtsamkeit & Körperwahrnehmung (Body Scan, Meditation)
- Atemtechniken zur körperlichen Beruhigung & Entspannung



## Coaching

- Strategien & Tools für Erholung, Pausen und Regeneration
- Priorisierung von Erholung & Regeneration für den Alltag
- Erkennen persönlicher Energiezyklen & Belastungsphasen
- Erkennung & Verbesserung der individuellen Schlafmuster
- Förderung von Beweglichkeit & Körper-Geist-Gleichgewicht



## Kursüberblick:

- Stretch & Relax
- Yoga
- Pilates
- Autogenes Training
- PMR (Progressive Muskelrelaxation)



**weitere Themen hier:**



# THEMENFELD: SUCHT & PSYCHE (D/A)



## Vorträge & Workshops

- Psychologische Zusammenhänge von Stress & Belohnung
- Achtsamkeit und Selbstregulation anstatt Impulsverhalten
- Digital Detox & Balance - Strategien für Fokus und Präsenz
- Sweet Life - Achtsam im Umgang mit Zucker & Ernährung
- Bewegung & Sport - Gelassenheit & Freude anstatt Zwang
- Bounce Back - Selbstmitgefühl und Balance bei Rückfällen
- Gesunde Routinen - Selbstfürsorge & Balance statt Verzicht



## Coaching

- Reflexion eigener Risikofaktoren für ungesundes Verhalten
- Erkennung unbewusster Coping-Mechanismen unter Stress
- Tools & Strategien für bewusste Entscheidung & Regulation
- Entwicklung nachhaltiger Balance in Bewegung & Ernährung
- Gesunder Umgang mit Schuld & Selbstkritik bei Veränderung
- Bearbeitung individueller emotionaler Muster und Strategien
- Gesunde Abgrenzung von Motivation & hohem Leistungsdruck
- Aktive Gestaltung von Freizeit & Erholung zur Suchtprävention

**weitere Themen hier:**





# THEMENFELD: TEAMENTWICKLUNG (D/A)



## Team Events

- Koch-Events im Team - Gemeinsam & gesund kochen
- Office Olympiade - Mini Games und Team Challenges
- Outdoor Training oder Sport Challenge mit dem Team
- Team Building - z. B. Netzwerkbingo & Powerpointkaraoke



## Workshops

- Gesunde, effektive Kommunikation & Zusammenarbeit
- Umgang mit Konflikten und starken Emotionen im Team
- Stärkung der Team-Resilienz und Widerstandsfähigkeit
- Sensibilisierung für die psychische Gesundheit im Team



## Gemeinsame Bewegung

- Regelmäßige kurze aktive Pausen mit dem ganzen Team
- Team-Sport in der Gruppe für die gemeinsame Aktivität
- Team Building Sport - Punch & Lunch, Sundowner Yoga



# THEMENFELD: FÜHRUNGSKRÄFTE (D/A)



## Vorträge & Workshops

- Health-oriented Leadership für Selbst- und Teamführung
- Stärkung der psychischen Gesundheit im eigenen Team
- Umgang mit Konflikten und starken Emotionen im Team
- Selbst- & Zeitmanagement als Schutzfaktor für Burnout
- Mental Load für Führungskräfte - Tools bei Überlastung
- Förderung der Resilienz & Abgrenzung im Führungsalltag
- Gesunder Umgang mit Perfektionismus im Führungsalltag
- Der innere Kritiker: Zwischen Imposter und Selbstfürsorge
- Führung & Change Management - Stabilität trotz Wandel



## Coaching

- Analyse persönlicher Belastungsfaktoren im Führungsalltag
- Strategien für den gesunden Umgang mit Rollenkonflikten
- Entwicklung individueller Strategien zur Stressbewältigung
- Techniken für mehr gesundheitsorientierte Kommunikation
- Aufbau mentaler Stärke mit Reframing & Selbstwirksamkeit
- Aufdecken hinderlicher und dysfunktionaler Glaubenssätze



**weitere Themen hier:**

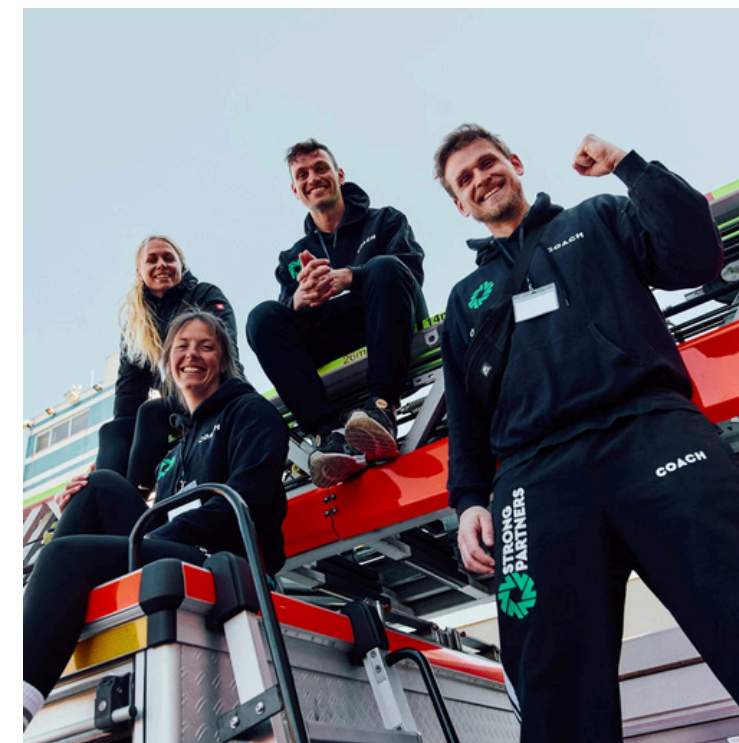




# GESUNDHEITSTAGE

Ein Gesundheitstag ist individuell anpassbar nach Ihren Wünschen.  
Dabei kombinieren wir fundierte Impulse mit praxisnahen Workshops.  
Gern können dabei konkrete Themenschwerpunkte gewählt werden.

**Gern beraten wir Sie individuell für Ihren eigenen Gesundheitstag!**



# BEISPIEL FÜR GESUNDHEITSTAG

Uhrzeit	Gemeinschaftsprogramm	Bewegung	Mentale Gesundheit	Ernährung
09.00 - 09.45	Interaktive Keynote “Stark im Arbeitsalltag”			
10.00 - 10.45		Ergonomie am Arbeitsplatz und Herausforderungen Home-Office	Stressbewältigung, Mindset, Atemtechniken & Achtsamkeit	Basics zu Ernährung & Zuckern, Zuckermythen & Zuckerpuzzle
11.00 - 11.45		Aktive Pause, faszienorientiertes Training & Rücken-Fit Übungen	Schlaf & Schlafhygiene, Entspannungstechniken	Ernährungstrends unter der Lupe
12.00 - 12.30	Interaktive Keynote “Ernährung im Arbeitsalltag”			
13.00 - 13.45		Soziale Gesundheit: Gruppendynamik stärken im aktiven Office Parcours	Förderung der Resilienz & Abgrenzung im (Arbeits-)Alltag	Schlafhygiene & Ernährung
14.00 - 14.45		Lüge oder Wahrheit - was ist dran an gängigen Herz-Kreislauf Weisheiten?	Konfliktmanagement & Umgang mit unangenehmen Emotionen	Tipps & Tricks gegen “Stressessen”
15.00 - 15.30		Offene Sprechstunde im Bereich Bewegung, Sport und Ergonomie	Offene Sprechstunde im Bereich Stressbewältigung & Resilienz	Offene Sprechstunde im Bereich Ernährung & Ernährungstrends
16.00 - 17.00		Schnupperkurs Functional Fitness	Schnupperkurs Yoga	



# LET'S GET STRONGER TOGETHER.

**WICHTIG FÜR UNTERNEHMEN:**  
Nennen Sie bei Ihrer Anfrage das  
Stichwort „hkk“, damit unser Partner  
Ihre Anfrage zuordnen kann.  
Alle Schritte sind auf der nächsten  
Folie im Detail beschrieben.



Strong Partner: Paula Menninghaus

Handy: 0251 240117 13

Mail: [p.menninghaus@strong-partners.de](mailto:p.menninghaus@strong-partners.de)

Website: [www.strong-partners.de](http://www.strong-partners.de)

Wenn Sie Maßnahmen planen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Sie gehen auf Dozent:innen aus dem hkk Netzwerk zu und fragen ein Angebot für die gewünschte Maßnahme an. Beziehen Sie sich bei Ihrer Anfrage auf das Stichwort „hkk“.
2. Der oder die Dienstleister:in erstellt Ihnen ein individuelles Angebot und ein Konzept.
3. Sie legen ihrem oder ihrer hkk Ansprechpartner:in das Angebot und das Konzept vor.
4. Die hkk prüft das Angebot zur Freigabe.
5. Die hkk gibt eine Rückmeldung bzw. Freigabe zum Angebot an Sie und Dienstleister:in.
6. Individuelle Absprachen finden zwischen Ihnen und dem oder der Dienstleister:in statt.
7. Die gewünschte Maßnahme wird bei Ihnen im Unternehmen durchgeführt.
8. Der oder die Dienstleister:in stellt eine Rechnung an Sie, die Sie bezahlen.
9. Sie stellen eine Rechnung als Erstattung im Rahmen der BGM-Kooperation an die hkk.
10. Die hkk erstattet Ihnen die anfallenden Kosten im zuvor zugesagten Rahmen.