

# BGM PARTNERPROFIL

## STRONG PARTNERS

Dozent\*innen für Bewegung,  
Ernährung & mentale Gesundheit



**STRONG  
PARTNERS**

**hkk**  
KRANKENKASSE



# WER SIND WIR?



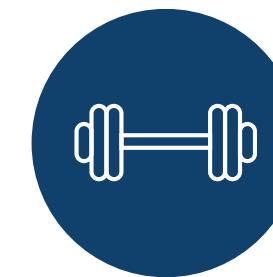
**SEIT 2017 "STRONG PARTNERS"**



**200+ FIRMEN- & VEREINSKUNDEN**



**SITZ & GRÜNDUNG IN MÜNSTER**



**70.000+ DURCHGEFÜHRTE KURSE**



**45+ TRAINERINNEN UND TRAINER**



**150.000+ TRAININGSSTUNDEN**



**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](#)

**SCAN  
ME** 



# 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

[weitere Themen hier:](#)



## Kochevents

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



# 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



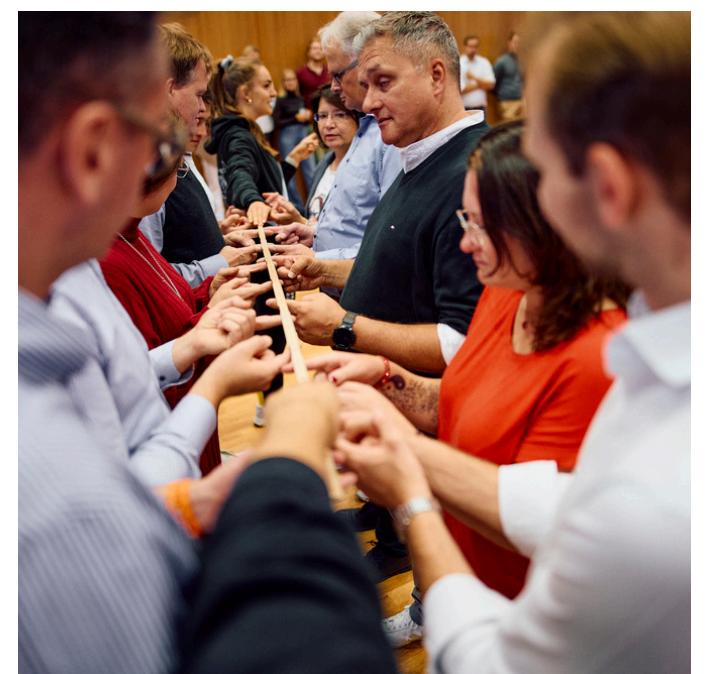
## Workshops

- 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



[weitere Themen hier:](#)



## Coaching

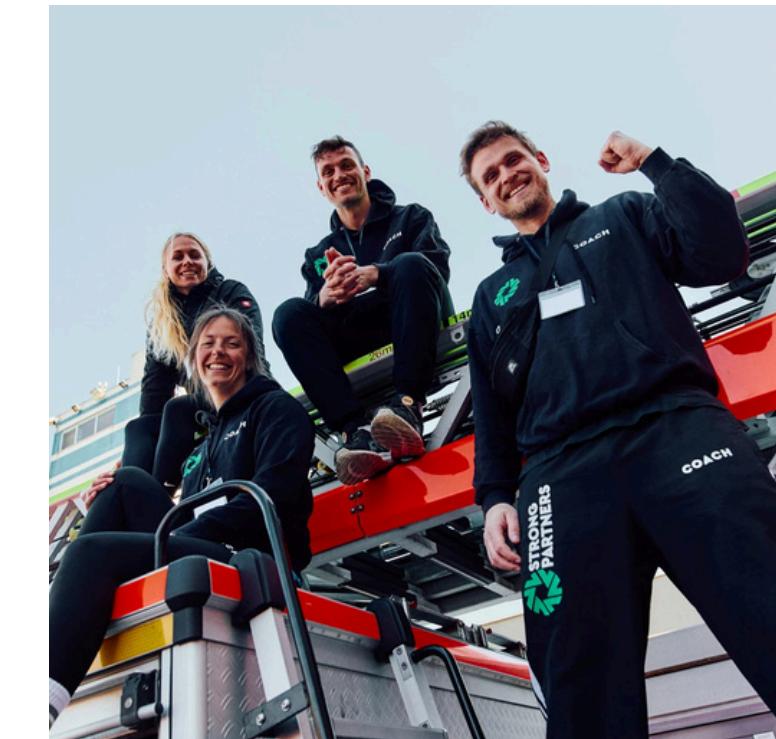
- Analyse persönlicher Belastungsfaktoren im Führungsalltag
- Strategien für den gesunden Umgang mit Rollenkonflikten
- Entwicklung individueller Strategien zur Stressbewältigung
- Techniken für mehr gesundheitsorientierte Kommunikation
- Aufbau mentaler Stärke mit Reframing & Selbstwirksamkeit
- Aufdecken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



# 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, Zuckermanythen & 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.



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)

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.

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.