

BGM Partnerprofil

Team caterva GmbH





15 Jahre Erfahrung in allen Branchen und Unternehmensgrößen



Bundesweiter Einsatz für Ihre Gesundheit



Interdisziplinäres und praxiserfahrenes Team aus den Fachdisziplinen/ Bereichen Psychologie, Ökotrophologie, Fitnessökonomie, Medizin sowie Gesundheits- und Sportwissenschaften



Wir erhalten und fördern die Zufriedenheit und Leistungsstärke Ihrer Beschäftigten nachhaltig

**Bewegung & Ergonomie | Ernährung | Entspannung | Check-ups | Führung |
mentale Gesundheit | Teamentwicklung**

Unsere Formate:

- Screenings
- Impulsvorträge
- Workshops
- Halb- und Tagesseminare
- Mitmachstationen/Walk-In
- Gesundheitstage
- Gesundheitswochen und
- maßgeschneiderte Veranstaltungen und Aktionen

– online – hybrid – vor Ort –



Screenings



3D- Scan-Wirbelsäulen-dagnostik

* Rücken-Gesundheitscheck zum Erkennen von Muskeldysbalancen | präzise, einfach und strahlenfrei



Risikocheck Herzinfarkt und Schlaganfall

* Der ABI-Test ist ein medizinisches Messverfahren, gehört zu den aussagekräftigsten Untersuchungen zur Erkennung von Durchblutungsstörungen



EKG-basierte Stress-messung

* Messung der Herzratenvariabilität – ein wichtiger Indikator für die Fähigkeit des Körpers auf Stress und Anforderungen zu reagieren



Bio-elektrische Impedanz-analyse

* Auskunft über das Verhältnis von Körperperfekt zu Muskelmasse, den Wasseranteil des Körpers sowie den Ernährungszustand der Zellen



Funktionelle Bewegungs-analyse

* Aufdecken von Dysbalancen, Asymmetrien und Beweglichkeits-einschränkungen und individuelle Bewegungsempfehlungen



Smokelyzer & Lunglife

* Motivation & Einstieg zur Räucherentwöhnung

Sie wünschen weitere Hintergrundinformationen zu unseren Screenings?

Dann klicken Sie gern hier <https://www.institut-caterva.de/was-wir-tun/check-ups/> oder scannen den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet.



Mentale Gesundheit



Gesunder Schlaf	Stress-management	Resilienz	Burnout-Prävention	Stress- und Resilienz - Coaching	Fit im Kopf – Strategien für mentale Gesundheit
Schlechten Gewohnheiten den Kampf ansagen	Gesund „Nein-Sagen“	Mental Load	Glaubenssätze hinterfragen	Zeit- und Selbst-management	Motivation
Mindset – in welchem steckst du?	Me-Time: Ein Date mit mir selbst	Digital Detox/ Auszeit vom Netz	HRV-Biofeedback-training	Entspannungs-techniken am Arbeitsplatz	Achtsamkeit und Atem-entspannung
Autogenes Training	Meditation	Progressive Muskelentspannung	Yoga und Pilates	Ihr individuell gestalteter Workshop	

Bewegung & Ergonomie



Fit am Arbeitsplatz/
Der gesunde Rücken

Faszination
Faszienfitness

Aktive Minipause

Ergonomie-Coaching

Bewegung ist die
beste Medizin

Gefäßgesundheit –
Gesunde
Lebensadern

Bildschirmarbeits-
analyse

Richtig heben und
tragen

Ergonomie für
Vielsitzende

Ergonomie für das
Fahrradfahren

Ergonomie für
Vielfahrende

Augengesundheit

Funktionelles
Ganzkörpertraining

Die kleine Laufschule

Gehirnjogging

Multiplikator*innen-
Schulungen

Ihr individuell
gestalteter
Workshop

Ernährung



Basiswissen für
ein gesundes
Leben

Starkes
Immunsystem

Brainfood

Herzgesunde
Ernährung

Gesund durch
den Tag

Meal Prep

Basische
Ernährung

Darmgesunde
Ernährung

Gesunde
Snacks

Emotionales
Essen – wenn
die Seele
Hunger hat

Anders essen
besser schlafen

Mythen- und
Faktenquiz

Fit mit Fett

Ihr individuell
gestalteter
Workshop

Azubi-Fit

Fit und gesund
durch die
Ausbildung

Mental stark in der
Ausbildung/
Stressfrei durch
die Ausbildung

Gesund und
motiviert in die
Ausbildung

Prüfungen
erfolgreich
meistern –
Umgang mit
Prüfungsangst

Effektives Lernen
mit Zeit- und
Selbstmanagement

Ein bewegter Start
ins Berufsleben

Offline – Auszeit
vom Netz

Rauschbrillen-
parcours

Ernährung für
Berufsstarter

Ihr individuell
gestalteter
Workshop

(Zusammen-)Arbeit gut
gestalten



Gesundheits-
gerechte
Führung

Digital
Leadership/
Führung auf
Distanz

Generationen
verstehen und
verbinden

Stark in
Führung – Rolle
und Aufgaben
im BGM

Raus aus dem
Tabu - Psychische
Gesundheit am
Arbeitsplatz

Gemeinsam
stark im Team

Escape
together
(mit Challenge im
Escaperoom)

Teamlust statt
Teamfrust

Ihr individuell
gestalteter
Workshop

Analyse- und
Lösungsworkshops

Gesundheitszirkel

Mitmachstationen/ Walk - Ins



Handynacken –
wenn das
Smartphone
Schmerzen
verursacht

Schneller als das
Licht – Reaktion
und Fokus
trainieren

Mythen- und
Faktenquiz
(Ernährung)

Stressbarometer –
Wie voll ist dein
Fass

Zuckerquiz

Ergonomie am
Arbeitsplatz - So
sitzt und arbeitest
du richtig

Balance- Check
und
Koordinationstest

Rausch Parcours-
Challenge

Finde den Fehler –
Ergonomie am
Arbeitsplatz

Komm' in Schwung
- Hula-Hoop-
Fitness

Relax & Recharge

Blitzentspannung
zum Mitnehmen via
Silent-Kopfhörer

Infostände zur
Ernährung mit
Ihrem
Schwerpunkt

Stressreduktion
durch Atemtechnik
mit dem Qiu

Interesse geweckt?
Besuchen Sie uns
gern auf Instagram!



Ihr Gesundheitstag



Wir gestalten Ihren Gesundheitstag, -woche oder -monat nach Ihren Wünschen und Themen, sowohl online als auch digital.

...ein Beispiel mit Fokus Bewegung und Ernährung



Aktive Pausen

Medi Mouse-Screening

Mythen- und Faktenquiz zur Ernährung

Workshops zum gesunden Rücken

Funktionelle Bewegungsanalyse

Gesunder Start in den Tag (Ernährung)

Mitmachstation: Handynacken

Schnupperangebot Yoga & Pilates

Drei Mini-Workshops Faszientraining

Zwei Workshops Augengesundheit

KONTAKT UND ANGEBOT



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



Teresa Hegmann | Standort Hamburg
Tel. 0421.377.084.10
teresa.hegmann@institut-caterva.de



Prozess

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 (oder auch bei jedem anderen Dienstleister Ihrer Wahl).
Beziehen Sie sich bei Ihrer Anfrage auf das Stichwort „hkk“
- 2.** Der:die Dienstleister:in erstellt ein Angebot und ein Konzept.
- 3.** Sie legen Ihre:er hkk Ansprechpartner:in das Angebot und Konzept vor.
- 4.** Die hkk prüft es zur Freigabe.
- 5.** Die hkk gibt eine Rückmeldung bzw. Freigabe zum Angebot an Sie und den:die Dienstleister:in
- 6.** Absprachen finden zwischen Ihnen und dem:der Dienstleister:in statt.
- 7.** Maßnahme wird durchgeführt.
- 8.** Der: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 Kosten im zugesagten Rahmen.