

BGM Partnerprofil

Team caterva GmbH



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 Leistungstärke Ihrer Beschäftigten nachhaltig

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

Team caterva GmbH

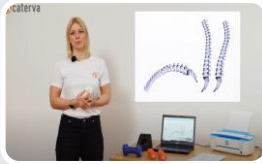
Unsere Formate:

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

– online – hybrid – vor Ort –



Screenings



3D- Scan- Wirbelsäulen- diagnostik

* 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 Körperfett 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
Raucherentwöhnung

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
Muskelent-
spannung

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 Lauschule

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

Team caterva GmbH

**(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



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.