

Gesundheitstage Katalog

In unserem Katalog finden Sie eine Übersicht über unsere vielfältigen Module, Erlebnisstände und Parcours aus allen Bereichen der Prävention - ideal für wirkungsvolle Gesundheitstage.





Module zur Förderung der Gesundheit

Die Module können einzeln oder in verschiedenen Kombinationen gebucht werden.

Parcours

- ✓ Mental Health Parcours
- ✓ 5 Ways to Wellbeing Parcours
- ✓ Suchtparcours
- ✓ Schlafparcours
- ✓ Bewegungsparcours
- ✓ Osteoporose Parcours
- ✓ Ernährungsparcours

Erlebnisstände

- ✓ BlazePods
- ✓ VR-Brille
- ✓ Fahrradergonomie
- ✓ Männergesundheit
- ✓ Brainfood Bar
- ✓ Smoothiebike
- ✓ Qiu Ball

Screenings

- ✓ HRV-Messung
- ✓ Schlafbarometer
- ✓ Stresstypenbestimmung
- ✓ Functional-Movement-Screen (FMS)
- ✓ Gang- und Haltungsanalyse
- ✓ Medimouse Screening
- ✓ BIA-Messung
- ✓ Vitalcheck

Workshops

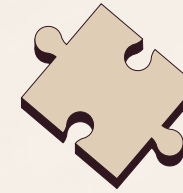
- ✓ Kochworkshops
- ✓ Azubiworkshops
- ✓ Impulsworkshops

Add-Ons / Specials

- ✓ 5 Sinne Parcours Kids
- ✓ Infused Water

Module individuell kombinieren

Alle Module können einzeln oder in verschiedenen Kombinationen gebucht werden, wobei AddOns dazugebucht werden können. Sie haben offene Fragen? Dann entwickeln wir in der Beratung gemeinsam einen individuellen Tag, passend für Ihr Unternehmen.



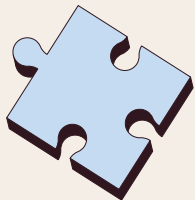
Beispiel eines Gesundheitstages zum Thema Mentale Gesundheit

01 Mental Health Parcours
Psychische Gesundheit wird erlebbar

02 HRV-Messung
Untersuchung des vegetativen Nervensystems

03 Begleitende Impulsworkshops
(z.B. Resilienz, Stressmanagement und Gesunde Führung)

04 Ergänzendes Angebot
Brainfood Bar & Infused Water
→ Ihre frische Pause



Ein Gesundheitstag setzt einen starken Impuls für mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag. Mit Acture stellen Sie ein Programm zusammen, das zu Ihren Mitarbeitenden, Ihren Zielen und Ihrem Unternehmen passt. Konzeption, Organisation und Durchführung werden dabei vollständig

übernommen. Ob als Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung oder als sichtbares Zeichen von Wertschätzung: Gesundheitstage schaffen Aufmerksamkeit, aktivieren Mitarbeitende und bringen Gesundheitsthemen direkt in den Arbeitsalltag.

Unsere Parcoursangebote

Unsere Parcours sind interaktive Lern- und Erlebnisangebote. Sie führen Teilnehmende auf spielerische Weise durch verschiedene Stationen und laden sie zum aktiven Mitmachen ein.

Mental Health Parcours



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Produkttyp:** Parcours

Der Mental Health Parcours besteht aus **interaktiven Stationen**, die zentrale Aspekte der psychischen Gesundheit erlebbar machen. Die Stationen kombinieren kurze theoretische Impulse mit praktischen Übungen. Ziel ist es, das eigene Wohlbefinden zu reflektieren, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und alltagstaugliche Strategien kennenzulernen, die zur **Stärkung der mentalen Gesundheit** beitragen.

5 Ways to Wellbeing Parcours



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Produkttyp:** Parcours

Der 5 Ways to Wellbeing Parcours umfasst fünf **interaktive Stationen**, die die zentralen Prinzipien des Wohlbefindens erlebbar machen: Give, Be Active, Connect, Take Notice und Keep Learning. Die Stationen können frei durchlaufen werden und bieten Impulse, praktische Übungen und alltagsnahe Strategien **zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens**.

Sucht- parcours



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Produkttyp:** Parcours

Der Suchtparcours umfasst interaktive Stationen, an denen zentrale Aspekte des Themas **Sucht anschaulich und praxisnah vermittelt** werden. Grundlagenwissen, Risikofaktoren und typische Suchtmechanismen werden verständlich aufbereitet und durch erlebnisorientierte Elemente wie die Alkoholbrille ergänzt. So lassen sich Risiken frühzeitig erkennen, Suchtdynamiken besser verstehen und **wirksame Präventionsstrategien** aufzeigen – informativ, interaktiv und nachhaltig.

Schlaf- parcours



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Produkttyp:** Parcours

Der Schlafparcours bietet mehrere **interaktive Stationen**, die grundlegende Aspekte erholsamen Schlafs anschaulich vermitteln. Kurze Quizformate, Übungen und Selbsttests machen Einflussfaktoren, Schlafgewohnheiten und mögliche Störungen leicht verständlich. Ziel ist es, Wissen kompakt zu vermitteln, praktische Strategien aufzuzeigen und das **Bewusstsein für gesunden Schlaf** als wichtigen Bestandteil von Wohlbefinden und Gesundheit zu stärken.

Bewegungsparcours



- ✓ Handlungsfeld: Bewegung
- ✓ Produkttyp: Parcours

Der Bewegungsparcours umfasst fünf **abwechslungsreiche Stationen**, an denen Reaktionsschnelligkeit, Gleichgewicht, Körpergefühl, Kraft und Ausdauer getestet werden. Die Kombination aus praxisnahen Methoden, kurzen Bewegungsaufgaben und spielerischen Elementen vermittelt **Wissen rund um Bewegung** – motivierend, interaktiv und mit hohem Spaßfaktor.

Osteoporoseparcours



- ✓ Handlungsfeld: Bewegung
- ✓ Produkttyp: Parcours

Im Osteoporoseparcours gehen Wissen, Bewegung und Selbsterfahrung Hand in Hand. An sechs **abwechslungsreichen Stationen** wird auf spielerische und praxisnahe Weise erlebbar, was den Knochen in jeder Lebensphase guttut. Ohne Leistungsdruck, dafür mit vielen nachhaltigen Aha-Momenten, vermittelt der Parcours grundlegende Zusammenhänge rund um **Knochengesundheit und Osteoporoseprävention**.

Ernährungsparcours



- ✓ Handlungsfeld: Ernährung
- ✓ Produkttyp: Parcours

Der interaktive Ernährungsparcours zur Mind-Gut-Connection verdeutlicht die **enge Verbindung zwischen Darm und Gehirn**. Eine Tasting-Station, ein Wissensquiz, zwei Mitmachangebote zu Zucker und Ballaststoffen sowie eine achtsame Genussübung machen das Zusammenspiel von Ernährung und Wohlbefinden erlebbar. Das Format schafft einen praxisnahen Zugang zu gesunder Ernährung und liefert **anwendbare Tipps für den Alltag**.

Unsere Erlebnisstände

An unseren Erlebnisständen können die Teilnehmenden bei abwechslungsreichen Mitmachaktionen Neues entdecken, ausprobieren und in verschiedene Themenwelten eintauchen.

BlazePods



- ✓ Handlungsfeld: Bewegung
- ✓ Produkttyp: Erlebnisstand

BlazePods bieten eine vielseitige Möglichkeit, **Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und Koordination** spielerisch zu erfassen und zu trainieren – auch im Wettbewerb mit Kolleg:innen. Die lichtgesteuerten Buttons lassen **abwechslungsreiche Übungen** entstehen, die Körper und Kopf gleichermaßen fordern und ein motivierendes Bewegungserlebnis ermöglichen.

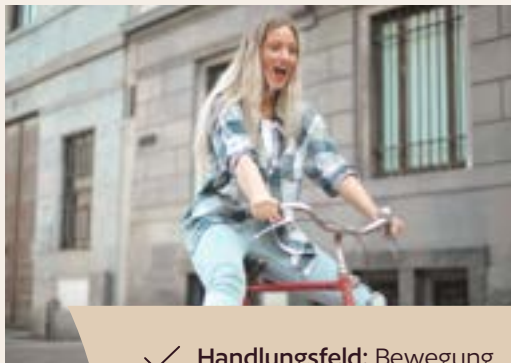
VR-Brille



- ✓ Handlungsfeld: Bewegung
- ✓ Produkttyp: Erlebnisstand

Das Virtual-Reality-Bewegungsangebot bringt **innovative Abwechslung** ins Training. Eine VR-Brille eröffnet den Zugang zu einer immersiven, virtuellen Welt mit spannenden und herausfordernden Bewegungsparcours. Durch das interaktive Umfeld entsteht ein **motivierendes Trainingserlebnis**, das Bewegung auf moderne und spielerische Weise fördert.

Fahrradergonomie



- ✓ Handlungsfeld: Bewegung
- ✓ Produkttyp: Erlebnisstand

Die Fahrradergonomieberatung vermittelt, was **gesundheitsgerechtes Fahrradfahren** ausmacht und zeigt, wie Komfort und Haltung optimal unterstützt werden können. Durch die individuelle Anpassung des Fahrrads werden Fehlhaltungen und gelenkbelastende Positionen reduziert, sodass Beschwerden vorgebeugt und ein deutlich angenehmeres Fahrgefühl ermöglicht werden. Eine praktische, gesundheitsorientierte Beratung **für mehr Komfort und Freude** beim Radfahren.

Männergesundheit



- ✓ Handlungsfeld: Übergreifend
- ✓ Produkttyp: Erlebnisstand

Der Aktionsstand „Kopf. Körper. Herz.“ ist ein **interaktives Vor-Ort-Format**, das Mitarbeitende niedrigschwellig für das Thema Männergesundheit sensibilisiert und zur persönlichen Reflexion anregt. In Anknüpfung an einen Impulsvortrag oder als eigenständige Station auf Gesundheitstagen verbindet der Stand **Information, Selbstreflexion und Aktivierung**. Teilnehmende setzen sich spielerisch mit mentaler, körperlicher und emotionaler Gesundheit auseinander und erhalten konkrete Impulse für mehr **Selbstverantwortung im Alltag**.

Brainfood Bar



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Produkttyp:** Erlebnisstand

Die Snackstation bietet kleine, nährstoffreiche Zwischenmahlzeiten als **ausgewogene Alternative** zu klassischen Süßigkeiten. Unsere Energy Balls liefern Energie, hochwertige Fette und wertvolle Mikronährstoffe, die Konzentration und Wohlbefinden unterstützen. Das Angebot schafft einen **genussvollen Impuls** für eine bewussteren Pausengestaltung und regt zum fachlichen Austausch an.

Smoothiebike*



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Produkttyp:** Erlebnisstand

Smoothies verbinden frisches Obst und Gemüse zu farbenfrohen, vitaminreichen Erfrischungen. Die ausgewogenen Kreationen bringen eine **Extraportion Nährstoff-Power in den Arbeitsalltag** und sorgen für einen erfrischenden Genussmoment. Ein besonderes Highlight stellt das Smoothie-Bike dar, mit dem die Getränke durch Muskelkraft **selbst „erradelt“** werden können.

* Das Smoothie Bike ist ausschließlich im Raum Hamburg und München verfügbar.

Qiu Ball



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Produkttyp:** Erlebnisstand

Der Qiu Ball macht die Herzratenvariabilität (HRV) auf spielerische Weise sichtbar und ermöglicht einen anschaulichen Einblick in die **aktuelle Stressregulation**. Das Gerät misst die HRV in Echtzeit und zeigt, wie Atmung, Entspannung und innere Anspannung den Körper beeinflussen. Über **einfache Atemtechniken** wird erfahrbar, wie sich die HRV positiv unterstützen lässt.

Unsere Screenings

Unsere Screenings liefern präzise, wissenschaftlich fundierte Messungen zur individuellen Gesundheitssituation und bieten darauf aufbauend verständliche, alltagstaugliche Empfehlungen, die beim Erkennen persönlicher Muster helfen und gezielt zu mehr Wohlbefinden beitragen.

HRV - Messung



- ✓ Handlungsfeld: Mentale Gesundheit
- ✓ Produkttyp: Screening

Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) ermöglicht eine präzise Einschätzung der **aktuellen Stress- und Erholungsfähigkeit**. Erfasst werden die feinen Zeitabstände zwischen den Herzschlägen, die zeigen, wie gut das autonome Nervensystem Belastungen ausgleichen kann. Auf Basis der Analyse entstehen konkrete, alltagstaugliche Empfehlungen, die helfen, individuelle Stressmuster zu erkennen und **wirksame Strategien für mehr innere Balance** zu entwickeln.

Schlaf- barometer



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Produkttyp:** Screening

Das Schlafbarometer erfasst mithilfe eines kurzen Fragebogens das **individuelle Schlafverhalten** und mögliche Einflussfaktoren auf die Schlafqualität. Die Ergebnisse zeigen, in welchen Bereichen förderliche oder weniger förderliche Schlafgewohnheiten bestehen. Auf Grundlage dieser Auswertung werden passende Empfehlungen zur **Verbesserung der Schlafhygiene** abgeleitet, die eine erholsamere und stabilere Schlafqualität unterstützen können.

Stresstypen- bestimmung



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Produkttyp:** Screening

Die Stresstypenbestimmung unterstützt dabei, das **persönliche Stressverhalten** besser zu verstehen. Ein kurzer Fragebogen erfasst typische Denk-, Reaktions- und Verhaltensmuster und ordnet diese einem individuellen Stresstyp zu. Die Auswertung zeigt auf, welche Ressourcen im Umgang mit Stress bereits bestehen und wo potenzielle Stressfallen liegen können. Darauf aufbauend werden typgerechte, praxisnahe Empfehlungen abgeleitet, um einen **gesunden und konstruktiven Umgang mit Stress** zu fördern.

Functional-Move- ment-Screen (FMS)



- ✓ **Handlungsfeld:** Bewegung
- ✓ **Produkttyp:** Screening

Der Functional-Movement-Screen (FMS) umfasst eine Reihe **standardisierter Bewegungsaufgaben**, die Gleichgewicht, Beweglichkeit und funktionelle Stabilität sichtbar machen. Dabei werden muskuläre Dysbalancen und mögliche Risikofaktoren für Beschwerden erkannt. Auf Basis der Ergebnisse lassen sich gezielte **Hinweise und alltagstaugliche Übungen** ableiten – für mehr Beweglichkeit, bessere Körperfunktion und eine nachhaltige Verletzungsprävention.

Gang- und Haltungsanalyse



- ✓ Handlungsfeld: Bewegung
- ✓ Produkttyp: Screening

Die Gang- und Haltungsanalyse ist ein modernes Verfahren zur **Beurteilung von Bewegungsabläufen und Körperhaltung**. Mithilfe spezieller Mess- und Aufnahmetechnik sowie einer fachlichen Auswertung werden Fehlstellungen, asymmetrische Belastungen und muskuläre Dysbalancen sichtbar gemacht. Die Analyse liefert wertvolle Hinweise zur **Vorbeugung und zur gezielten Behandlung** von Beschwerden des Bewegungsapparates.

Medimouse Screening



- ✓ Handlungsfeld: Bewegung
- ✓ Produkttyp: Screening

Das strahlenfreie Messmodul erfasst Daten zur **individuellen Wirbelsäulenstruktur, Wirbelsäulenflexibilität und Haltungskompetenz**. Die softwaregestützte Auswertung zeigt persönliche Ergebnisse übersichtlich auf und macht mögliche Verbesserungsbereiche sichtbar. Ergänzend dazu werden **passende Tipps und alltagstaugliche Übungen** aufgezeigt, die eine stabile Körpermitte und eine gesunde Haltung unterstützen.

BIA- Messung



- ✓ Handlungsfeld: Ernährung
- ✓ Produkttyp: Screening

Die bioelektrische Impedanzanalyse ermöglicht eine präzise **Bestimmung der Körperzusammensetzung**. Durch die Messung des Verhältnisses von Muskel- und Fettmasse entsteht ein detailliertes Bild des individuellen Ernährungs- und Gesundheitsstatus. Die Ergebnisse bilden die Grundlage für eine **fachliche Einordnung sowie praktische Empfehlungen**, um gesundheitsrelevante Stellschrauben im Alltag gezielt zu beeinflussen.

Vitalcheck



- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Produkttyp:** Screening

Der Vitalcheck ist ein Schnelltest zur **Erfassung zentraler Stoffwechselfparameter** wie Cholesterin-, Triglycerid- und Blutzuckerwerten. Die Messdaten liegen innerhalb weniger Minuten vor und werden durch eine fachliche Einschätzung sowie Hinweise zu Ernährung, Bewegung und möglichen nächsten Schritten ergänzt. Das Verfahren bietet einen unkomplizierten Überblick über wichtige Gesundheitsindikatoren und unterstützt eine frühzeitige Orientierung hinsichtlich **geeigneter Lebensstil- oder Gesundheitsmaßnahmen**.

Unsere Workshop- und Specialangebote

Unsere Workshops und Add-ons bieten praxisorientierte Formate, die Wissen auf verständliche Weise vermitteln, Alltagskompetenzen stärken und durch vielseitige Mitmachangebote flexibel ergänzt werden können. Sie sind somit ideal zur individuellen Erweiterung jedes Gesundheitstages geeignet.

Kochworkshops



- ✓ Handlungsfeld: Ernährung
- ✓ Produkttyp: Workshop

Unsere Kochworkshops vermitteln **alltagsnahe Rezeptideen, Zubereitungstechniken** und den Einsatz saisonaler Zutaten in einem praxisorientierten Rahmen. In einer kreativen Atmosphäre entstehen verschiedene Gerichte, die **gemeinsam zubereitet und ausprobiert** werden. Das Format stärkt Genusskompetenz, Teamgefühl und einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln und zeigt Kochen als inspirierendes und abwechslungsreiches Erlebnis.

Azubiworkshops



- ✓ **Handlungsfeld:** Alle Handlungsfelder
- ✓ **Produkttyp:** Workshop

Unsere Azubitage zeigen Auszubildenden sowie Dual-Studierenden, wie sie **mental und körperlich gestärkt durch ihre Ausbildungszeit** gehen können. Die speziell für die Zielgruppe konzipierten Azubitage beinhalten zahlreiche praxisnahe und interaktive Elemente. Im Azubikatalog stehen verschiedene halb- und ganztägige Module aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und mentaler Gesundheit zur Auswahl. Die Module können über den gesamten Ausbildungsverlauf hinweg einzeln oder flexibel kombiniert gebucht werden und bieten den Auszubildenden **wertvolle Unterstützung** für ihren beruflichen wie privaten Alltag.

[zum Azubikatalog](#) →

Impulsworkshops



- ✓ **Handlungsfeld:** Alle Handlungsfelder
- ✓ **Produkttyp:** Workshop

Unsere 60-minütigen Workshops bieten einen **kompakten, interaktiven Impuls** zu zentralen Themenfeldern wie mentale Gesundheit, Bewegung und gesunde Ernährung. Durch praktische Übungen, kurze Wissensimpulse und alltagsnahe Methoden entsteht ein abwechslungsreiches Format, das sowohl **informiert als auch zur direkten Umsetzung anregt**. Die Inhalte werden von Expert:innen der jeweiligen Fachbereiche gestaltet und fachlich fundiert vermittelt.

5 Sinne Parcours Kids



- ✓ **Handlungsfeld:** Mentale Gesundheit
- ✓ **Produkttyp:** Parcours

Der 5-Sinne-Parcours für Kinder lädt dazu ein, **die Welt mit allen Sinnen zu entdecken**. An verschiedenen Stationen können Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken spielerisch erlebt und ausprobiert werden. Der Parcours fördert Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Neugier und unterstützt Kinder dabei, den Moment **bewusst und achtsam wahrzunehmen**.

Infused Water

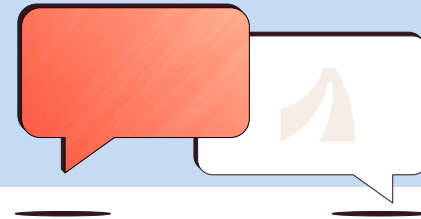


- ✓ **Handlungsfeld:** Ernährung
- ✓ **Produkttyp:** Add-On

Die Getränkestation präsentiert abwechslungsreiche, gesunde **Durstlöscher**. Ergänzend dazu werden wertvolle Informationen rund um Getränkewahl, Flüssigkeitszufuhr und Ernährung vermittelt. Rezepte und Anleitungen ermöglichen eine **einfache Umsetzung im Alltag** und machen jede Trinkpause zu einem genussvollen Erlebnis.

Neugierig geworden oder Interesse an einem anderen Thema?

Dann melden Sie sich gerne bei:



Lena Brech

VP Services & Operations | BGM Beratung

[lena.brech@acture.de](mailto:lana.brech@acture.de) | +49 15737081904

Acture Germany GmbH | acture.de

Kronenstraße 71 | 10117 Berlin | Germany