



jordanbad
gibt dir so viel

New Work Balance
Jordanbad BGF 4.0

Ernährung

NEW WORK BALANCE

Schon mal was von New Work Balance gehört? New was?! Keine Sorge, so geht es vielen und nein, es hat nichts mit der amerikanischen Weltstadt „New York“ zu tun. Aber wenn es um Trends, Veränderungen und Vorreiter geht, die nach und nach rund um den Globus Gehör finden, dann ist der Begriff durchaus von der Big City inspiriert.

Zur Erklärung: Sie alle kennen sicher den Begriff und die Bedeutung von „Work Life Balance“ – der strikten Trennung und sich in der Waage haltenden Beziehung von Arbeitszeit und Feierabend.

New Work setzt genau hier an und entwickelt das Modell weiter. Wir alle möchten einen erfüllenden Job, der uns persönlich fordert und wo wir unsere individuellen Fähigkeiten einbringen können. Wir möchten von unserem Arbeitgeber gefördert werden und Lob und Kritik gleichermaßen anbringen dürfen. Wir möchten mit uns selbst und unsere Kolleg:innen sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privaten einen achtsamen und bewussten Umgang pflegen. Und das allerwichtigste: wir wollen nicht erst im Feierabend aufblühen und sich von der Arbeit erholen müssen.

New Work Balance bedeutet Selbstliebe und Selbstfürsorge. New Work Balance bedeutet, sich zuerst um sich selbst zu kümmern, um sich danach gut um andere kümmern zu können. Und zwar nicht erst im Privaten, sondern auch schon in der Arbeitswelt. Weg mit dem schlechten Gewissen, wenn man sich Zeit für sich selbst nimmt, dreimal tief durchatmet und ein wenig früher Feierabend macht, um am nächsten Tag wieder energiegeladent durchzustarten. Arbeitgeber sollen nicht mehr nur Soft Skills, sondern vor allem die mentale und körperliche Gesundheit ihrer Mitarbeiter:innen fördern. Denn nur, wer sich rundum wohlfühlt und gesund ist, kann langfristig auch im Team sein Bestes geben.

Das Jordanbad mit seinem Angebot zur Betrieblichen Gesundheitsförderung macht es Ihnen dabei so leicht wie nie zuvor. Getreu dem Motto *„wir sind da und helfen, wenn Menschen uns brauchen“*, bieten wir ein ganzheitliches BGF Angebot, speziell angepasst und individuell. Im Team arbeiten wir vertrauensvoll und wertschätzend mit Ihnen zusammen und zeigen Ihnen Methoden, Praktiken und Anwendungsweisen, wie Sie aus sich selbst heraus Kraft, Energie und Freude schöpfen können. Durch unser breit gefächertes und umfassendes Angebot möchten wir, gemeinsam mit Ihnen, etwas in der Gesellschaft bewegen und zum Weiterdenken anstoßen. Als Experte in Gesundheitsbildung handeln wir nach Sinn, Orientierung und Menschlichkeit und bieten ganzheitliche Strukturen für Körper, Geist und Seele. Denn wir wissen: gesunde Mitarbeiter:innen sind das Herzstück jeden Unternehmens.

Wir wandern auf dem Weg, der sowohl Arbeit und Leben in Einklang bringt als auch Ausgleich und Vereinbarkeit realisiert. Begleiten Sie uns?

Angebotsübersicht Impuls- und Intensivpakete

Intensivpaket Ernährung – Achtsam & Echt

Angebotsübersicht ONLINE

Ernährung Modul 1 Vortrag: Wie lange bist du schon im Homeoffice und Homeschooling? 10 kg und Du?

Ernährung Modul 2 Vortrag: Essen Sie schon oder ernähren Sie sich noch?

Ernährung Modul 3 Vortrag: Spüren was da is(s)t. Körpersignalen auf der Spur

Ernährung Modul 4 Vortrag: Hilfe ich habe eine Naschkatze als Haustier

Ernährung Modul 5 Seminar: Hilfe ich esse das Falsche

Ernährung Modul 6 Seminar: Hilfe ich esse zu viel

Ernährung Modul 7 Seminar: Hilfe ich habe keine Zeit

Ernährung Emotionen essen mit – Essverhalten in der Corona Krise

Ernährung Immunstark ernährt

Ernährung Naschkatzen-Coaching

Ernährung Schicht im Schacht

Ernährung Die Seele isst mit

Angebotsübersicht Ernährung

Modul 1 Vortrag: Wie lange bist du schon im Homeoffice und Homeschooling? 10 kg und Du?

Modul 2 Vortrag: Essen Sie schon oder ernähren Sie sich noch?

Modul 3 Vortrag: Spüren was da is(s)t. Körpersignalen auf der Spur

Modul 4 Vortrag: Hilfe ich habe eine Naschkatze als Haustier

Modul 5 Seminar: Hilfe ich esse das Falsche

Modul 6 Seminar: Hilfe ich esse zu viel

Modul 7 Seminar: Hilfe ich habe keine Zeit

Emotionen essen mit – Essverhalten in der Corona Krise

Immunstark ernährt

Naschkatzen-Coaching

Schicht im Schacht

Die Seele isst mit

Angebotsübersicht Gesundheitsexperte

Gesundheitsexperte **4 Stunden**

Gesundheitsexperte **8 Stunden**

Jordanbad

Jordanbad 3

88400 Biberach

Telefon 07351 343-0

info@jordanbad.de

www.jordanbad.de

Unser aller Wissen über Ernährung ist groß, doch was nützt uns dieses Wissen, wenn wir es nicht anwenden? Naschen zum Beispiel ist ein Phänomen, das man nicht mit Verboten und schlechtem Gewissen lösen kann.

Wir bieten Ihnen Ernährungsangebote immer mit dem Blick auf die Verbindung von Ernährung und der psychischen Balance. Stärken Sie den Blick nach Innen.

Unterstützen Sie ihre Mitarbeiter:innen umfassend rund um das Thema der gesunden Ernährung.

Intensivpaket Ernährung – Achtsam & Echt

„Du bist, was du isst.“ Diesen Spruch hat sicher jeder schon einmal gehört. Und wir verraten: es stimmt! Kennen Sie ihr eigenes Essverhalten, essen Sie wirklich nur, wenn Sie Hunger haben und kennen Sie das Müdigkeitstief nach dem Mittagessen? Wir helfen Ihnen, das Thema Essen besser einzuordnen und Verhaltensmuster zu erkennen. In unserem *Intensivpaket Ernährung* geht es um das Aufzeigen des eigenen gesunden ESS-Weges mit Genuss und ohne Ge- und Verbote. Im Naschkatzen-Coaching klären wir Fragen wie: „Ihre Naschkatze möchte Sie zum Essen verführen? Sie bemerken, dass Sie häufig zum Kühlschrank oder zur Nasch-Schublade greifen?“ und vieles mehr. Sie wollen Ihre innere Naschkatze darüber hinaus besser kennenlernen? Während des vertiefenden Coachings gehen wir ihr auf die Spur und geben hilfreiche Tipps und Anregungen, um sie in den Griff zu bekommen. Gleichzeitig soll die Bewegung durch die besonders gelenkschonende Sportart Nordic-Walking gefördert werden. Da auch das Stresslevel einen erheblichen Einfluss auf die Gesunderhaltung sowie den „inneren Schweinehund“ hat, wird dieses im vertiefenden Seminar der Stressreduktion & entspannter Schlaf behandelt.

Inhalte	1 x 120 Min	Impulsvortrag Essen Sie schon oder ernähren Sie sich noch
	3 x 120 Min	Naschkatzen Coaching
	3 x 60 Min	Nordic Walking
	3 x 180 Min	Seminar Stress reduzieren und entspannt schlafen



Ernährung

Modul 1 Vortrag Wie lange bist du schon im HomeOffice und HomeSchooling? 10 kg und Du?

Homeoffice mit Kindern fordert uns heraus. Die Einen reagieren mit Nimmersatt, andere nimmt die Naschkatze ein und die Corona-Pfunde wachsen. Nehmen wir uns Zeit um zu schauen, was da is(s)t und was wir tun können, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Modul 2 Vortrag Essen Sie schon oder ernähren Sie sich noch?

Warum Wissen rund um Ernährung nicht zur dauerhaften Umsetzung führt. Starten Sie noch heute ihren eigenen gesunden ESS-Weg mit Genuss und ohne Ge- und Verbote. gut/schlecht; gesund/ungesund. Wir können es nicht mehr hören, weil es uns nicht hilft, sondern schlechte Gefühle verursacht. In diesem Vortrag soll es darum gehen zu sensibilisieren, worum es wirklich geht, wenn wir von "Ernährung" und "Gesundheit" sprechen.

Modul 3 Vortrag Spüren, was da is(s)t. Körpersignalen auf der Spur

Wenn die Evolution gewollt hätte, dass wir Kalorien zählen oder alle Nährstoffe unserer Lebensmittel kennen, hätte sie gewiss dafür gesorgt, dass eine Kalorien-App in unser Erbgut implantiert worden wäre. Doch das ist nicht nötig! Wir müssen nur wieder diejenigen Knöpfe aktivieren, die uns die Evolution mitgegeben hat. Gehen Sie mit auf Spurensuche oder wollen Sie sich weiter von Plänen, Listen, To-Do Ratschlägen und Irrwegen abhängig machen?

Modul 4 Vortrag Hilfe ich habe eine Naschkatze als Haustier

Unser aller Wissen über Ernährung ist groß, doch was nützt uns dieses Wissen, wenn wir es nicht anwenden? Naschen ist ein Phänomen, das man nicht mit Verboten und schlechtem Gewissen lösen kann. Hier lernen Sie ihre Naschkatze kennen und besser verstehen.

Modul 5 Seminar Hilfe ich esse das Falsche

Sind Sie auch schon ganz durcheinander? Wissen nicht mehr, wem Sie glauben sollen, wenn es um die Lebensmittelauswahl geht? Hier lernen Sie ihr Ernährungsverhalten zu analysieren, zu reflektieren und eine für sich persönliche Wahl zu treffen.

Auch
Online

Modul 6 Seminar Hilfe ich esse zu viel

Haben Sie es auch schon bemerkt: Nicht das WAS Sie essen ist ihr Problem, sondern das WIE VIEL? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Lassen Sie uns genau hinschauen, welche Aspekte unsere Essmenge beeinflussen und suchen wir nach Lösungen.

Modul 7 Seminar Hilfe ich habe keine Zeit

Kennen Sie das? Sie hetzen von Termin zu Termin, von Meeting zu Meeting und haben ständig das Gefühl keine Zeit zu haben, nicht einmal zum Essen? Dann wird es Zeit über Zeit, Wert, Haltung und MAHLzeit zu sprechen.

Auch
Online

Emotionen essen mit – Essverhalten in der Corona Krise

Wenn Angst, Unsicherheit und Kontrollverlust drohen uns krank zu machen oder dazu führen, dass wir im Essen einen Ausweg suchen, dann gilt es zu handeln.

Corona-Pfunde zugelegt? In eine alte Essstörung gerutscht? Vermehrt von Ihrer Naschkatze verführen lassen? Einen kleinen Nimmersatt im Haus? In diesem Seminar gehen wir dem Zusammenhang zwischen Coronakrise, Emotionen und emotionsinduziertem Essverhalten auf den Grund.

Auch
Online

Immunstark ernährt

Unser Immunsystem funktioniert nur optimal bei guter „Fütterung“. Wir wissen bereits seit einigen Monaten, wie wichtig unsere Ernährung in Prävention, zur Minimierung von Risiken und bei Corona selbst ist.

Jeder von uns kann etwas dazu beitragen, sein Immunsystem und damit sich selbst gut zu ernähren und Corona-Kilos sowie Waschbärbäuche und Mängel im Immunsystem zu vermeiden.

In diesem kurzen Impulsvortrag bringen wir die Hauptbotschaften für eine immunstarke Ernährung für Sie auf den Punkt. Was bedeutet immunstark ernähren? Worauf kommt es an? Was ist besonders wichtig zu beachten? Was sind die wichtigsten Empfehlungen und wie setzen wir diese alltagstauglich und praxisnah um? Und wir schauen mit Ihnen über gängige Tellerränder hinweg. Was braucht das Immunsystem noch um gut zu funktionieren?

Naschkatzen-Coaching

Auch
Online

Lernen Sie Ihre Naschkatze kennen.

Ihre Naschkatze möchte Sie zum Essen verführen? Sie bemerken, dass Sie häufig zum Kühlschrank oder zur Nasch-Schublade greifen? Sie kämpfen seit Monaten gegen einen „inneren Schweinehund“, haben also nicht bemerkt, dass Ihr Haustierchen ein süßes, schnurrendes Kätzchen ist, das bei Kämpfen die Krallen zeigt? Wie wäre es, wenn Sie sich und Ihre Naschkatze ein wenig näher kennen lernen könnten? Dann tun wir das doch gemeinsam!

Schicht im Schacht

Auch
Online

Trotz Schichtarbeit möchten Sie im Gleichgewicht und wohlauf bleiben, durch gute, genüssliche und gesunde Ernährung.

Sie arbeiten im Schichtdienst? Sie merken mehr und mehr, dass Ihnen dieses Arbeitsmodell nicht nur gut tut oder vielleicht sogar schadet? Sie schlafen schlecht, Ihr Gewicht fährt mit Ihnen Achterbahn, Sie spüren, dass Sie nicht wirklich vernünftig essen? Dann sind Sie nicht alleine! Millionen Menschen in der Schichtarbeit, sollten sich daher auch mit Ihrer Art zu „tanken“ (Essverhalten) auseinandersetzen. Lassen Sie uns genauer hinschauen. Dieses Seminar gibt ihnen wichtige Impulse mit auf den Weg und unterstützt Sie, neue Verhaltensweisen in Ihren Alltag zu integrieren, um psychisch und physisch gesund die Schichtarbeit zu meistern. Sind Sie dabei?

Die Seele isst mit

Auch
Online

Warum der Mensch nicht vernünftig is(s)t.

Was versuchen wir nicht alles, um unsere Ernährung „in den Griff zu bekommen“. Eine Diät nach der anderen, Kalorien-Apps, Ratgeberbücher, sich Tipps bei Influencern holen, ein schlechtes Gewissen haben, uns schämen, wenn wir nicht „gesund und vernünftig essen“ uvm. Doch was nützt das gegen Naschkatzen, Nimmersatts und innere Saboteure? Wir gehen dem Phänomen Essen einmal näher auf den Grund, damit Sie ihre Sicht auf sich und Ihr Essverhalten ein wenig erweitern können. Was bedeutet das? Die Seele isst mit? Wozu sollte ich mich mit Themen wie evolutionärem Erbe, Wesen des Menschen, Essen als Totalphänomen beschäftigen? Finden Sie es heraus.

Die Erfolgssäulen der Mitarbeiter-Motivation in der Praxis kennenlernen und umsetzen trainieren.

Gesundheitsexperte Inhouse

Wir kennen das Problem. Manchmal bleibt im Arbeitsalltag einfach keine Zeit um sich noch um anderes zu kümmern. Haben Sie noch keinen Zuständigen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Unternehmen? Wir helfen aus und bieten Ihnen unsere Leistungen als Gesundheitsexperte an. Wir kümmern uns um die Koordination und Initiierung der Maßnahmen Inhouse. Regelmäßig prüfen und entwickeln wir diese, gemeinsam mit Ihnen weiter. Voll und ganz abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter:innen.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeiten unseren Gesundheitsexperten für 4 oder 8 Stunden zu buchen.

Finanzierungsmöglichkeiten

Steuerfreiheit für Leistungen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (§3 Nr. 34 EStG)

Die Leistungen müssen zur Gesundheitsförderung und Prävention dienen und den Anforderungen der §§20 und 20b SGB V genügen.

Steuerfreie Beträge sind bis zu 600 € im Jahr pro Mitarbeiter, zusätzlich zum sowieso zu entrichtenden Gehalt, möglich.

Unterstützungsmöglichkeiten durch die Krankenkasse

Unser Kooperationspartner BKK VerbundPlus unterstützt unsere BGF Maßnahmen für Ihre Mitarbeiter:innen.

Dadurch besteht die Möglichkeit der Bezuschussung für Ihr Unternehmen.
Sprechen Sie uns gerne an.

Durchführungsorte

Gesund und Fit – Biberach Süd

Physiotherapie und Fitness am Jordanbad.

team PHYSIO.LOGISCH – Biberach Nord

Physiotherapie und Fitness im Ärztezentrum am Klinikum Biberach.

InHouse in Ihrem Unternehmen

Gerne führen wir die Maßnahmen auch direkt bei Ihnen vor Ort durch.

Online

Wir bieten Ihnen zahlreiche Maßnahmen auch Online an.

Unser Team

Volker Hortmanns

Leitung Physiotherapie Jordanbad

Kompetenzbereich: Bewegung

Chris Gmünder

Physiotherapeut, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kompetenzbereich: Bewegung

Markus Böck

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Anita Peiffer

Physiotherapeutin

Kompetenzbereich: Bewegung

Christine Albrecht

Physiotherapeutin

Kompetenzbereich: Bewegung

Christian Herth

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Regine Herth

Physiotherapeutin

Kompetenzbereich: Bewegung

Stefanie Hepp

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Sina Wirthenson

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Anne Eitel

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Nadine Häusle

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Stefanie Miller

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Patrick Denzler

Leitung Physiotherapie, team PHYSIO.LOGISCH

Kompetenzbereich: Bewegung

Philipp Mattes

Leitung Fitness, team PHYSIO.LOGISCH

Kompetenzbereich: Bewegung

Unsere Partner

BKK VerbundPlus

Krankenkassen Kooperationspartner

Judith Bränn

Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin, Gesundheitswanderführerin

Kompetenzbereich: Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung

Tanja Angele

Yogalehrerin

Kompetenzbereich: Entspannung, Bewegung

Sandra Nägele

Diätassistentin

Kompetenzbereich: Ernährung

Sandra Heiligmann

Diätassistentin

Kompetenzbereich: Ernährung

Sonja Mannhardt

Dipl. Oecotrophologin

Kompetenzbereich: Ernährung

Dorothee Laufenberg

Missionsschwester, Coach für Stress- und Burnout-Prävention

Kompetenzbereich: Stressbewältigung

Monika Eberhardt

B.A. Präventions- und Gesundheitspsychologin, Körper – Achtsamkeitstrainerin, Stress- und Resilienztrainerin, Krankenschwester

Kompetenzbereich: Stressbewältigung

MitSchmidt – Anita Schmidt

Trainerin für Erlebnispädagogik und Outdoortraining, System. Beraterin für Organisationsentwicklung und ChangeManagement, zert. Trainerin persolog, psychologische Beraterin

Kompetenzbereich: Sozialkompetenz

MitSchmidt – Jochen Schmidt

Team und Einzelcoach für systemisches und visualisierendes Coaching Sport- und Mentaltrainer Train the Trainer (IHK), Zert. INSIGHTS MDI Master für Persönlichkeits- und Verhaltensprofile, Emotionale Intelligenz

Kompetenzbereich: Sozialkompetenz

Ihre Ansprechpartner bei Fragen und Anregungen

Unsere Erfahrung – Maßgeschneiderte Konzepte

Unsere Abteilung ist der zentrale Ansprechpartner für Ihre Bedürfnisse, Ziele und Wünsche. Wir betrachten Sie und Ihre Anliegen immer ganzheitlich und Sie stehen bei uns immer im Mittelpunkt.

Paula Walser

Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement

Martin Joswig

Geschäftsentwicklung

Monika Jelcic

Stellv. Leitung Kunden-Kompetenz-Zentrum

Nadine Gretzinger

Kunden-Kompetenz-Zentrum

#beaware #takecare #selfcare
#NewWorkBalance