



Gesund sein und bleiben.

Die Heinrichs Gruppe führt Betriebliches
Gesundheitsmanagement ein.



BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT

Wenn Beschäftigte innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen krank sind, greift das Betriebliche Eingliederungsmanagement. Speziell geschulte BEM-Beauftragte unterstützen dabei, wieder in den Beruf einzusteigen, Sie klären Fragen wie: Was kann ich tun, damit ich gesund und arbeitsfähig bleibe? Wie kann ich mein Arbeitsumfeld so gestalten, dass es für meine Gesundheit förderlich ist? Ist der Mitarbeiter bereit, die Unterstützung anzunehmen nimmt ein BEM-Beauftragter mit ihm Kontakt auf und bespricht konkrete Vorschläge. Ob und wie die beschlossenen Vereinbarungen wirken, überprüft und dokumentiert der BEM-Beauftragte. Für den Mitarbeiter ist das BEM ein Angebot, das vor Arbeitslosigkeit und Frühverrentung schützen kann. Die Teilnahme am BEM ist immer freiwillig.



ERIK SCHUIVENS: Ich hoffe, dass ich vielen Kollegen helfen kann, damit sie wieder in ihren Beruf zurückfinden.



Unsere BEM-Beauftragten:

Erik Schuivens: 0151 / 10613817

Sabine Ewers: 0151 / 10613546

Ein gesundes Unternehmen braucht gesunde Mitarbeiter. Deshalb hat die Heinrichs Gruppe mit der AOK Gesundheitskasse und dem Institut für betriebliche Gesundheitsförderung ein betriebliches Gesundheitsmanagement eingeführt.

Krankheit vorbeugen, Gesundheit erhalten und Wohlbefinden steigern: Das BGM schafft mit Angeboten wie Massagen, Kinästhetik und Rehasport die Rahmenbedingungen für gesunde Arbeitsplätze – und gesunde Mitarbeiter.

REHASPORT

Seit 2016 bietet die Heinrichs Gruppe Rehasport für alle Betriebsstätten an. Unter professioneller Anleitung der Kursleiter können Sie beispielsweise Alltagsbeschwerden vorbeugen und Rückenprobleme durch gezielte Kräftigung der Muskulatur vermindern. Gerne erstellen wir Ihnen individuelle Trainingspläne. Sprechen Sie uns an!

BJÖRN CRANEN: Gesundheit ist ohne ausreichend Bewegung dauerhaft nicht möglich.



Unser Rehasport-Team:
Björn Cranen (Fachtrainer medizinische Rehabilitation)
Jenny Franke (Dipl. Sport- und Gesundheitstrainerin)
Michael Leutert (Kursleiter)



KOOPERATION MIT WOF-FITNESSSTUDIOS

Als Mitarbeiter der Heinrichs Gruppe haben Sie die Möglichkeit, in den Fitnessstudios von World of Fitness (WOF) in Heinsberg, Würselen und Aachen zu vergünstigten Konditionen zu trainieren und/oder das Kursangebot zu nutzen. Und das Beste: Bei regelmäßiger Nutzung der Angebote (mindestens 60 Mal im Jahr), übernimmt die Geschäftsführung der Heinrichs Gruppe rückwirkend die Hälfte des zu zahlenden Basisvertrags. Im Basisvertrag enthalten sind die Trainingsmöglichkeiten an den Geräten, das Kursangebot, Getränke und die Nutzung des Wellnessbereichs.

Ansprechpartner WOF-Kooperation: Björn Cranen



DEESKALATIONSTRAINING

Ziel des Deeskalationstrainings ist, Mitarbeiter zu schulen, damit sie professionell und souverän mit Aggressionen psychisch kranker Menschen umgehen können. Sie lernen, mit herausfordernden Verhaltensweisen umzugehen und wie Sie sich im Ernstfall schützen können, ohne sich oder Ihr Gegenüber zu verletzen. „Die Basis bildet dabei das Erlernen von verbalen Deeskalationstechniken, aber auch die Aneignung körpernaher Flucht und Sicherungstechniken sind Teil dieses umfassenden Schulungskonzepts“, erläutert Björn Cranen.



Ansprechpartner: Björn Cranen

KLANGMASSAGE

Die Schwingungen einer Klangschale verwöhnen Körper, Geist und Seele. Die Therapieklangschalen von Peter Hess werden auf dem bekleideten Körper positioniert und behutsam angeklungen. Da der menschliche Körper zu 70-80 Prozent aus Wasser besteht, kann er die Schwingungen hervorragend weiterleiten.

Bei der Klangmassage werden Hören und Fühlen gleichermaßen angesprochen. Die harmonischen Klänge beruhigen den Geist. Die feine Vibration, die von der klingenden und damit schwingenden Klangschale ausgeht, breitet sich nach und nach im Körper aus. Es entsteht eine wohltuende Entspannung – ideale Voraussetzung für Regeneration und zur Förderung der Gesundheit.

Eine Klangmassage dauert ca. 20 Minuten.



Ansprechpartner: Diana Lennertz

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Progressive Muskelrelaxation, PMR) basiert auf einem einfachen Prinzip: Spannt man seine Muskeln an und lässt dann wieder locker, stellt sich ein Gefühl tiefer Entspannung ein. Diesen Effekt machte sich der amerikanische Mediziner Edmund Jacobson zunutze, um Dauerspannungen zu lösen, die aufgrund von Stress und Ängsten entstehen. „Progressive Muskelentspannung kann jeder lernen, unabhängig von seinem Alter. Die Übungen sind variabel und deshalb auch im Alltag zu integrieren“, sagt Rosel Cleef-Lind. Bei entzündlichen Muskelerkrankungen, Gelenkentzündungen und bei Herzschwäche ist dieser Art der Muskelentspannung nicht zu empfehlen. „Leiden Sie an Schlaflosigkeit, Spannungskopfschmerz, Migräne, innerer Nervosität oder wollen einfach nur Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern, kann Ihnen die progressive Muskelentspannung helfen“, erklärt Rosel Cleef-Lind. Ihre Übungsstunde schließt sie mit einer Phantasiereise ab.



Ansprechpartnerin: Rosel Cleef-Lind, Entspannungstherapeutin



THAI MASSAGE

Seit 2015 besucht die Einrichtungen der Heinrichs Gruppe in regelmäßigen Abständen das Team der Thai Massage Goertz. In allen Einrichtungen können sich die Mitarbeiter der Heinrichs Gruppe gratis und während der Arbeitszeit 45 Minuten bei einer Massage entspannen.

Ansprechpartner ist der jeweilige Bereichsleiter/Einrichtungsleiter.

XCO-WALKING

XCO ist ein Trainingsgerät, das einer Hantel ähnlich sieht. Die XCO-Hanteln werden sowohl im Gehen als auch bei Kraftübungen im Stand eingesetzt. Der Sportler hat in jeder Hand eine XCO-Hantel. Das darin enthaltene Granulat schleudert hin und her und trainiert somit auch das tieferliegende Muskel und Bindegewebe im Rücken, Nacken und Bauch. Beim Training mit dem XCO wird die gesamte Oberkörpermuskulatur mit in die Bewegung einbezogen, wodurch 30 Prozent mehr an Kalorien verbraucht werden als bei anderen Trainingsarten.

Es macht einfach Spaß, mit dem XCO zu trainieren“, sagt Michael Fischer, Personaltrainer und CO-Instructor. Er bietet den Mitarbeitern der Heinrichs Gruppe wöchentlich XCO-Kurse an. Am Training kann jeder teilnehmen, egal, ob Anfänger oder Kenner. Da Michael Fischer ein professioneller XCO-Trainer ist, übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten für den Kurs. Den restlichen Betrag übernimmt die Geschäftsführung.



Michael Fischer
Ansprechpartner ist der jeweilige Bereichsleiter/Einrichtungsleiter



GESUNDE ERNÄHRUNG

Zu einem Gesundheitsmanagement gehört auch gesunde Ernährung. Deshalb bieten wir unseren Mitarbeitern regelmäßig frisches Obst und Gemüse als Snack zwischendurch und je nach Jahreszeit kalte oder warme Getränke an.



Unabhängig von den bereits bestehenden Angeboten
freut sich das BGM-Team immer über neue Ideen.
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Karin Heinrichs (Geschäftsführung Heinrichs Gruppe): 02454/940017

Björn Cranen (Koordinator Betriebliches Gesundheitsmanagement): 02454/9400926