



# Die Trainingsinsel Angebote – entdecken, was Ihnen gut tut.

Das erwartet Sie:

## VORTRÄGE, DIE BEGEISTERN

### **Gesundheit verstehen. Bewegung neu denken.**

Erleben Sie inspirierende Impulse von Expertinnen und Experten, die Gesundheit greifbar machen. In kompakten 30 Minuten + 15 Minuten Q&A erhalten Sie praxisnahe, wissenschaftlich fundierte Einblicke – motivierend, verständlich und direkt anwendbar im Alltag.

## HEALTH & SAFETY CHALLENGES

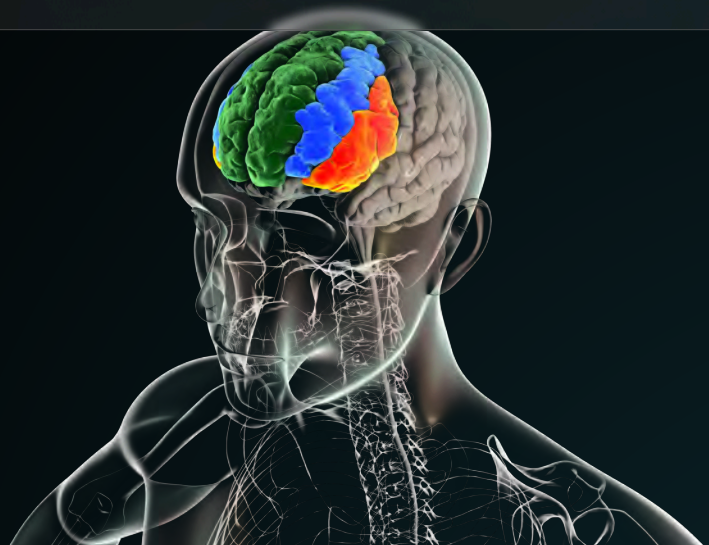
### **Einfach in Bewegung kommen.**

Unsere Challenge macht jeden Gesundheits- und Safety Day zu einem Erlebnis, das in Erinnerung bleibt – und schafft ganz nebenbei ein neues Bewusstsein für die eigenen Potenziale.

## MESSEN. VERSTEHEN. VERBESSERN

### **Fünf Minuten, die Bewegung verändern.**

Ob Gleichgewicht, Kraft oder Beweglichkeit – unsere smarten Messsysteme zeigen Potenziale auf und geben gezielte Übungstipps für mehr Stabilität und Wohlbefinden.



## WISSEN, DAS BEWEGT - VORTRÄGE DIE BEGEISTERN

# Gesundheit verstehen. Bewegung neu denken. Sicherheit erleben.

Erleben Sie inspirierende Impulse in kompakten 30-minütigen Vorträgen mit 15 Minuten Q&A – praxisnah, wissenschaftlich fundiert und sofort anwendbar.



Fit, fokussiert, entspannt – wie neurozentriertes Training  
Ihren Büroalltag verändert



Müde Augen am PC – was Ihr Körper Ihnen wirklich sagen will



Rücken- und Nackenschmerzen neu betrachtet – Schmerzen entstehen im Kopf



Wie die richtige Technik beim Heben Ihren Rücken schützt



Bewegung beginnt im Gehirn – mit neurozentriertem Training zu stabiler,  
sicherer und schmerzfreier Bewegung

### Unsere Experten:



+ viele mehr...

*“Wenn Mitarbeitende verstehen, wie ihr Gehirn Bewegung, Schmerz  
und Sicherheit steuert, entsteht echte Veränderung.*

*Unsere neurozentrierten Vorträge machen Gesundheit erlebbar –  
motivierend, wirksam und nachhaltig.“ – Ihr Ringo Mosch*



[Jetzt Infomaterial anfragen](#)

## ONLINE-CHALLENGES – NEUE ROUTINEN EINFACH STARTEN

# Gemeinsam schaffen Sie es, Bewegung wieder selbstverständlich zu machen.

Unsere Challenges geben Ihren Mitarbeitenden den nötigen Impuls, um eine gesunde Gewohnheit aufzubauen – niedrighschwellig, motivierend und perfekt in jeden Arbeitsalltag integrierbar.

### Ihre Vorteile:

- Sehr geringer Aufwand für HR, Sifa und Gesundheitsverantwortliche
- 100 % kostenfrei dank GKV-Förderfähigkeit (§20)
- Motivierender Start durch 30 min Live-Vortrag
- Einfache Umsetzung: kurze tägliche Einheiten, die realistisch machbar sind
- Die Challenge können Sie auch ohne Gesundheitstag jederzeit als Aktion starten

### Unsere Online-Challenges

#### 36 Tage Anti-Schweinehund Challenge

Viele Mitarbeitende glauben von sich selbst, „nicht sportlich“ zu sein. Genau hier setzen wir an. Die Challenge beginnt mit einem **30 min Live-Vortrag**, der zeigt, wie einfach es sein kann, diese innere Haltung zu verändern. Ihre Mitarbeitenden lernen ein sehr simples, alltagstaugliches System, das es ermöglicht, sich jeden Tag selbst zu beweisen: **Ich bin aktiv und ich kann das.**

Anschließend startet die 36-tägige Challenge mit einer täglichen 10 Min Coaching- und Bewegungsroutine (§20 zertifiziert), bei der es nicht um Leistung oder Trainingsumfang geht. Entscheidend ist die tägliche, kurze Aktivität, die schafft, was vielen allein nicht gelingt: eine neue, gesunde Routine.

## 30 Tage Longevity Challenge – für mehr Beweglichkeit & sichere Bewegung im Alltag

Die 30 Tage Longevity Challenge richtet sich an Menschen, die sich wieder **leichter, jünger, beweglicher** und **weniger „eingerostet“** fühlen möchten. Im Zentrum stehen einfache, hochwirksame neurozentrierte Übungen, die speziell die körpereigenen Steuerungssysteme aktivieren.

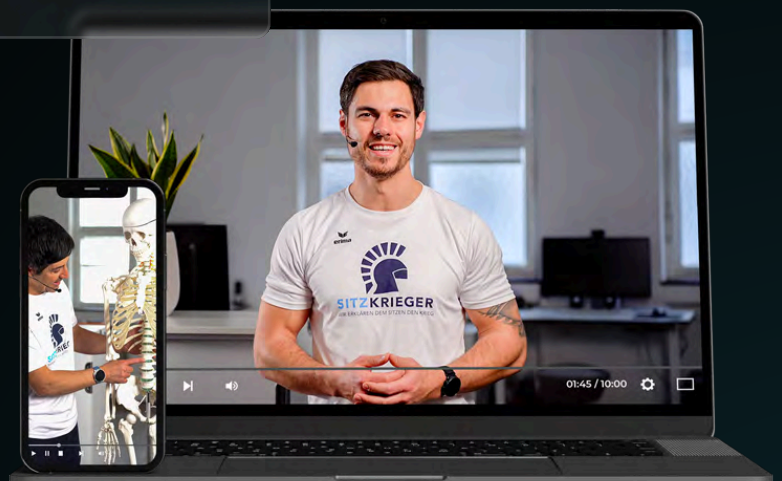
Da Gleichgewicht, visuelle Orientierung und Reaktionsgeschwindigkeit zu den wichtigsten Schutzmechanismen des Körpers gehören, **stärkt** die Challenge genau jene Fähigkeiten, die im Alltag über Sicherheit oder Unsicherheit entscheiden.

### Ziel der 30 Einheiten à 12 Minuten:

- ✓ die Balance zu verbessern,
- ✓ die Koordination zu steigern,
- ✓ die Reaktionsfähigkeit zu erhöhen,
- ✓ die visuelle Wahrnehmung zu stärken.

So einfach funktioniert's:

- 1 Sie erhalten alle Werbemittel
- 2 Sie informieren Ihre Mitarbeitenden
- 3 Ihre Mitarbeitenden nehmen unverbindlich teil
- 4 Die Challenge startet automatisch



## HEALTH & SAFETY CHALLENGE

# Sicher, aktiv und gemeinsam – Prävention, die bewegt.

Ob im Büro, im Lager oder unterwegs – unsere körperliche Sicherheit beginnt im Kopf und endet in der Bewegung.

Die **Health & Safety Challenge** bringt genau das auf den Punkt:

Mit interaktiven, motivierenden Stationen werden Gleichgewicht, Kraft, Reaktion und Koordination aktiviert – nicht theoretisch, sondern spürbar, messbar und bewegend. In nur 4 Stationen erleben die Mitarbeitende in 4 -Teams spielerisch, was wirklich hinter moderner Prävention steckt – und wie einfach „gesund bleiben“ im Alltag sein kann.

### Ihre Vorteile:

- Aktiviert Gleichgewicht, Kraft, Reaktion und Koordination zugleich
- Schafft Bewusstsein für sicheres Verhalten im Arbeitsalltag
- Fördert Teamgeist und Motivation durch gemeinsames Erleben
- Macht Prävention messbar, spürbar und nachhaltig wirksam



### BLAZE THE PODS

Reaktion unter Druck – testen Sie Ihre Schnelligkeit und Präzision.

Leuchtende Pods müssen in Sekundenbruchteilen aktiviert werden. Diese Station fordert Konzentration, Fokus und blitzschnelle Instinkte – wer sauber trifft, punktet.





## SLACK & STEADY

Balance beginnt im Kopf –  
Ruhe, Kontrolle und Körperspannung.

Auf der Slackline zählt nicht Tempo, sondern mentale Stärke und Gleichgewicht. Jeder Schritt fordert Stabilität und Fokus – bleiben Sie ruhig, bleiben Sie oben.



## DEEP & STRONG

Kraft aus der Tiefe – Stabilität wird  
zur Stärke.

In der statischen Kniebeuge zeigt sich, wie viel Power Sie aus der Position heraus erzeugen können. Der Kraftsensor misst Ihre maximale Beinkraft – präzise, punktgenau, messbar.



## INFINITY WALK

Koordination, die verbindet –  
Konzentration in Bewegung.

Zwei Linien, ein Ziel: Gehen Sie die Schleife der Unendlichkeit und bleiben Sie dabei fokussiert. Kopf, Körper und Gleichgewicht arbeiten im perfekten Flow zusammen.

# Wussten Sie, dass Ihr Gleichgewichtsorgan Ihre Augen in Bewegung stabil hält und Ihre Nacken- sowie Rückenmuskulatur innerviert?

Gemeinsam mit unseren Augen ist das Gleichgewicht der entscheidende Faktor für eine sichere Bewegung im Raum. Ein schlechtes Gleichgewicht kann zu Unsicherheit, Schwindel, verspannten Rückenmuskeln oder eingeschränkter Beweglichkeit führen – und erhöht das Risiko für Stürze.

### ! Fakt:

80–90 % der Arbeitsunfälle sind auf das persönliche Verhalten der Mitarbeitenden zurückzuführen – und damit im besten Fall durch **gezieltes Training** vermeidbar.

### Ihre Vorteile:

- Erfahren Sie direkt, wie gut Ihr Gleichgewicht ist
- Erhalten Sie sofort wertvolle Tipps
- Starten Sie im Anschluss mit unserem zertifizierten § 20-Kurs zum Thema „Sichere Bewegung“





MEHR ALS NUR EINE ZAHL

# Dein Körper ist mehr als eine Zahl auf der Waage

Die Bioimpedanzanalyse zeigt Ihnen, was wirklich zählt:

## **Muskelmasse**

Stärke und Stabilität – zeigt, wie aktiv Ihr Körper wirklich ist.

## **Fettanteil**

Hilft Ihnen, Ihre Körperzusammensetzung zu verstehen.

## **Wasserhaushalt**

Zeigt, ob Ihr Körper im Gleichgewicht ist.

## **...und vieles mehr**

Von Grundumsatz bis Segmentanalyse – alles auf einen Blick.

## Spannend, schnell und völlig unkompliziert!

Holen Sie sich Ihren persönlichen Körpercheck und entdecken Sie, wie Sie Ihre Fitness gezielt verbessern können.

### Ihre Vorteile:

- Erfahren Sie, wo Sie heute stehen
- Erhalten Sie direkt eine kompetente Beratung zu Ihren Potenzialen
- Starten Sie mit unserem § 20-Kurs „In Bewegung kommen“



## BEWEGLICHKEIT ENTDECKEN

# Bücken, Strecken, Drehen – wie beweglich sind Sie?

Unsere smarte Beweglichkeitsmessung zeigt Ihnen, wie frei Sie sich wirklich bewegen können.

In nur wenigen Minuten erfahren Sie, welche Bereiche Ihres Körpers eingeschränkt sind und wie Sie sie gezielt verbessern können.

Machen Sie mit – für mehr Leichtigkeit, weniger Verspannungen und ein besseres Körpergefühl im Alltag!

### Ihre Vorteile:

- Erfahren Sie sofort, wo Sie heute stehen
- Erhalten Sie eine gezielte Beratung zu Ihren Beweglichkeitseinschränkungen
- Für noch mehr Nachhaltigkeit: Starten Sie direkt mit unserem § 20-Kurs für mehr Beweglichkeit und Kraft



## HEALTHBOARD – KRAFT SICHTBAR MACHEN

# Messen Sie Ihre Stärke – präzise, sicher und motivierend.

Mit dem HealthBoard messen Ihre Mitarbeitenden ihre isometrische Maximalkraft – einfach, sicher und in Echtzeit.

Das System zeigt auf, wie viel Kraft Ihr neuromuskuläres System tatsächlich erzeugen kann, erkennt mögliche Schwächen und liefert klare Impulse für gezieltes Training.

So wird aus einer Messung ein Erlebnis mit Aha-Effekt – verständlich, motivierend und sofort umsetzbar.

### Ihre Vorteile:

- Präzise Kraftmessung mit Echtzeit-Biofeedback
- Einfache Anwendung und schneller Aufbau
- Hoher Aufforderungscharakter – alle wollen wissen, wie stark sie sind
- Ideale Basis für gezielte Trainings- und Präventionsmaßnahmen

Heben aus der  
Kniebeuge



Lasten  
drücken



Lasten  
tragen



Heben aus  
dem Rücken



SO FUNKTIONIERT ES

# Jetzt Health & Safety Day anfragen

Wir planen gemeinsam mit Ihnen einen Health & Safety Day, der in Erinnerung bleibt – und Sie profitieren dabei von unserer Erfahrung aus 15 Jahren BGM.



Ringo Mosch  
CEO & Gründer



+49 711 62065620



info@trainingsinsel.com