

# happini-Gesundheitsevents



*Gesundheit erleben heißt, sie im Leben verankern!*

# Gesundheitstag

Planen Sie einen Gesundheitstag – wie wäre es mit einem Genussevent? Gern unterstützen wir Sie dabei mit vielfältigen Gesundheits- & Geschicklichkeitsmodulen, Workshops, Kursen oder ausgewählten Vorträgen. In einem persönlichen Vorabgespräch nehmen wir uns gern die Zeit, um mit Ihnen Ihre Wünsche und Vorstellungen persönlich zu besprechen. Gerne erstellen wir Ihnen dann im Anschluss ein individuelles, maßgeschneidertes und abwechslungsreiches Programm. Ob beim Kick-Off, einer digitalen Schnitzeljagd zum Thema Gesundheit, einem ganzheitlich erlebbaren „Firmensportfest“ für Jung und Alt oder beim Festival der Sinne - unsere Gesundheitsevents machen Spaß und Ihre Mitarbeiter\*innen zu Ihren Fans. Es folgen einige Beispiele:

**Wir begeistern Mitarbeiter\*innen & Management für  
gesundes Leben und setzen gemeinsam neue Impulse!**



# Genuss-Quiz



## **Genuss-Quiz » indoor & outdoor**

### **Wissenstransfer 3.0 – THE NEXT GENERATION OF QUIZ-EVENTS**

- ... ist eine interaktive Quiz-Show mit iPads.
- ... In Kleinteams knobeln die Teilnehmenden über Fragen aus verschiedenen Gesundheitsbereichen.
- ... es liefert Impulse für eine gesunde Lebensführung, vermittelt auf spielerische Art Wissen rund um das Thema gesunder Arbeitsplatz, Bewegung & Ernährung
- ... fungiert als Türöffner, um sich dem Thema Gesundheit nachhaltig zu nähern.
- ... Analoge teambildende Team- bzw. Geschicklichkeitsaufgaben runden das Quiz ab.
- ... Durch Echtzeitfeedback und integrierten Countdown bleibt der Nervenkitzel bis zum Schluss.

**Auf Wunsch können wir Ihre individuellen Schwerpunkte zum Thema Gesundheit – Bewegung – Achtsamkeit mit Spezialisten vertiefen und langfristig begleiten.**

# >>Ablauf & Besonderheiten Genuss-Quiz<<

- » Begrüßung
- » Teameinteilung (durch uns oder Sie als Auftraggeber\*in)
- » Digitale Quizrunden zu Themen wie Rücken, gesunder Arbeitsplatz, Glück, Wertschätzung, Ernährung & Trinkverhalten, Schmerz, Rauchen, Entspannung u.v.m.
- » Analoge Aufgaben am Tisch mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- » Quizrunden mit oder ohne kulinarische Pausen, im Rahmen einer Konferenz, Seminar oder Tagung
- » **Siegerehrung:** Verleihung des „Glücks-Awards“
- » **happini-Glücksmomente als Give-away:** digitales happini-Booklet
- » **Hinweis:** digitale Fragen beim Genuss-Quiz unterscheiden sich von der happini-Rallye und zum Baustein Quiz beim Festival der Sinne!

# >>Preismodell<<

- » Teilnehmerpreis ab 15 Personen: ab 29,00 € zzgl. 19% MwSt.
- » Konzepterstellung und Organisation: abhängig von Aufwand
- » Logistikkosten: abhängig von der Entfernung

## Optional

- » Weitere Siegerpräsente: auf Anfrage
- » Einbindung von Experten: auf Anfrage
- » Catering: auf Anfrage

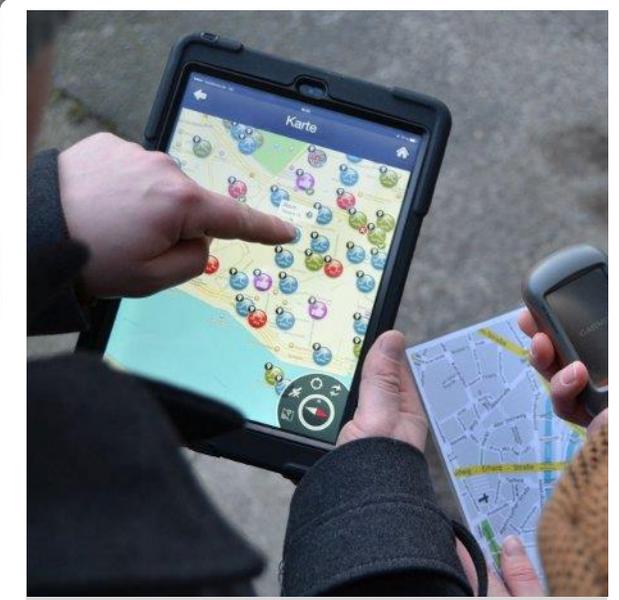
# happini-Rallye



## ***happini-Rallye*** » ***outdoor & indoor***

**Gemeinsam Neues für alle Sinne entdecken**

- ... ist eine interaktive Schnitzeljagd mit iPads
- ... In Kleinteams navigieren die Teams innerhalb von 2 bis 4 durch die Stadt
- ... beantworten Fragen zu Themen **aktive Entspannung, Ernährung, Stressprävention, Bewegung** und **ErLEBEN**.
- ... Perspektivenwechsel
- ... Neue, außergewöhnliche Erfahrungen des Bewegens und der Gesunderhaltung mit allen Sinnen im Team machen.
- ... Örtlichkeiten mit Wohlfühlatmosphäre, an denen Genuss, Bewegung, Gesundheit & Lifestyle im Mittelpunkt stehen



# >>Ablauf happini-Rallye<<

- » Begrüßung & Vorstellung des Ablaufes
- » Teameinteilung (durch uns oder Sie als Auftraggeber\*in)
- » Teamname & Rollen:
  - TeamCaptains (Motivation, Zusammenhalt & Treffen von wichtigen Entscheidungen)
  - Genussexpert\*innen (die für gute Laune sorgen)
  - Kreative (die einen Blick für schöne und bewegende Momente haben)
  - Netzwerker\*innen (die für einen aktiven Austausch im Team und mit den „Locals“ verantwortlich sind)
- » Einweisung in die Technik
- » **Siegerehrung:** Verleihung des „Glücks-Awards“
- » **happini Glücksmomente als Give-away:** digitales happini-Booklet

# >>Preismodelle<<

- » Teilnehmerpreis ab 15 Personen: 2h ab 59,00 € zzgl. 19% MwSt.
- » Teilnehmerpreis ab 15 Personen: 2-4h ab 69,00 € zzgl. 19% MwSt.
- » Konzepterstellung und Organisation: abhängig von Aufwand

## Optional

- » Weitere Siegerpräsente: auf Anfrage
- » Einbindung von Experten: auf Anfrage
- » Catering: auf Anfrage

***Inklusive praktischen Give-aways***

# Festival der Sinne



## ***Festival der Sinne » indoor & outdoor***

### **Genießen mit allen Sinnen**

Erleben Sie ein außergewöhnliches Teamevent, bei dem all Ihre Sinne gefragt sind. Eingeteilt in Kleinteams gilt es, verschiedene Sinnesstationen entweder mit oder ohne Wettbewerb zu absolvieren. Stationen können z.B. sein Parcours der Sinne mit Riechen, Schmecken, Fühlen und Hören, ein Kaffee- oder Teeworkshop, kleine Übungen für Körper und Geist oder aber auch Geschicklichkeitsübungen sein.

- **Spielen Sie, lachen Sie und lassen Sie sich verzaubern!**
- **Tauchen Sie mit uns ein in die Magie des Wahrnehmens!**

# >>Ablauf & Besonderheiten <<

- » Begrüßung
- » Aktivierungsspiel
- » Teameinteilung (durch uns oder Sie als Auftraggeber\*in)
- » Teamname & Motivations-Slogan
- » Stationstraining OHNE Wettbewerb (auf Wunsch möglich)
- » Themen: Sinne, Bewegung, Bewusstsein und Entspannung
  
- » Hierfür sind weder sportliche Kleidung noch besondere körperliche Voraussetzungen erforderlich.
- » **happini-Glücksmomente als Give-away:** digitales happini-Booklet, Igelball & Goody-bag

# >>Preismodelle<<

- » Teilnehmerpreis ab 15 Personen – 2h: ab 39,00 € zzgl. 19% MwSt.
- » Teilnehmerpreis ab 15 Personen – 2 bis 4h: ab 59,00 € zzgl. 19% MwSt.
- » Konzepterstellung und Organisation: abhängig von Aufwand

## Optional

- » Weitere Siegerpräsente: auf Anfrage
- » Einbindung von Experten: auf Anfrage
- » Catering: auf Anfrage

***Inklusive praktischen Give-aways***

# >>Beispielaufgaben<<

- » **Säule Sinne:** Parcours der Sinne, Kulinarische Kostproben, Blindes Quadrat
- » **Säule Bewegung:** Body & Mind, „Bewegte Pause“, Balance
- » **Säule Bewusstsein:** Stringball oder Videospot
- » **Säule Entspannung:** Atmung – richtig Luft holen – besser leben!, stretch & relax, Igelball

# Aktive Tagungspause



*Neue Energie sammeln, damit Sie wieder in Schwung kommen!*



# >>bewegte<< Tagung: Aktive Tagungspause

- » Kurze Bewegungseinheiten (5-30 Minuten) beleben Körper und Geist
- » Mobilisation und Dehnung der Schulter- und Nackenmuskulatur
- » Auf Wunsch mit oder ohne Kleinsportgeräte
  
- » Preis auf Anfrage, nur in Kombination mit einem Event

***...ohne zu schwitzen, in Businesskleidung!***

# Vorteile Auftraggeber\*in

- » sinkende Arbeitsunfähigkeits-Rate durch Module wie Rückenfit & Entspannung
- » Präsentation als innovatives Unternehmen
- » Erhöhung der Mitarbeiter-Zufriedenheit & Verbesserung des Betriebsklimas
- » Steigerung der Produktivität
- » durch Modulprinzip variable Einsatzgebiete: z.B. für Führungskräfte, spezielle Abteilungen oder Ihr gesamtes Unternehmen

# Vorteile Teilnehmer\*in

- » Erhält anwendbares Wissen zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden, Vitalität
- » durch spielerischen Charakter und einfache Handhabung ist die Umsetzung des Erlernten einfach im Alltag umsetzbar
- » Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens im Alltag und am Arbeitsplatz
- » Stärkung der sozialen Kontakte und des Gemeinschaftsgefühls durch Interaktion mit dem Kollegium
- » Motivation durch Anerkennung und Wertschätzung

Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.



*Wir unterstützen Sie dabei gern!*



# Ansprechpersonen

**Nicole Steiner**

Konzeption & Projektleitung

Mobil: 0151 14791455

Mail: [n.steiner@teamgeist.com](mailto:n.steiner@teamgeist.com)



**Ulrike Dütthorn**

M.A. Sportwissenschaft

Projektleitung & Gesundheitsexpertin

Fon: 030 555 700 450

Mail: [u.duetthorn@teamgeist.com](mailto:u.duetthorn@teamgeist.com)



**Profitieren Sie von unserer Erfahrung!**

Infos, Events und alle Teamgeist Standorte finden Sie unter: <http://www.teamgeist.com>

