

BGM-PROFIL

STRONG PARTNERS

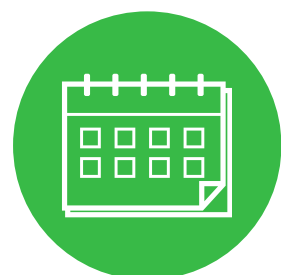
Dozent*innen für Bewegung,
Ernährung & mentale Gesundheit



**STRONG
PARTNERS**



WER SIND WIR?



SEIT 2017 „STRONG PARTNERS“



SITZ & GRÜNDUNG IN MÜNSTER



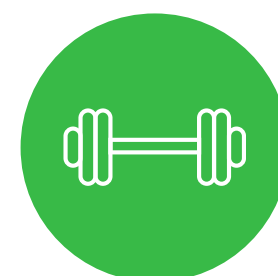
45+ TRAINER*INNEN



KRANKENKASSENZERTIFIZIERT



200+ FIRMEN- & VEREINSKUNDEN



70.000+ DURCHGEFÜHRTE KURSE



150.000+ TRAININGSTUNDEN

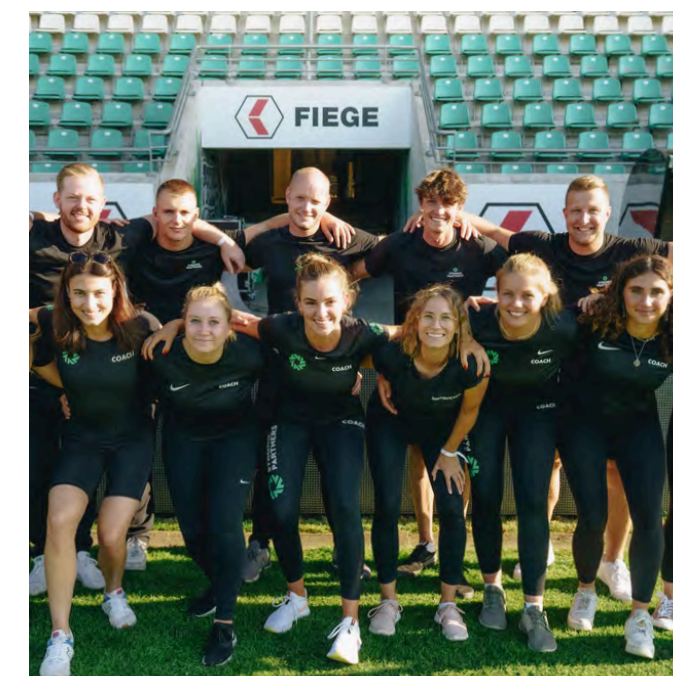


18.000+ BEWEGTE MENSCHEN

TRAINERPROFILE

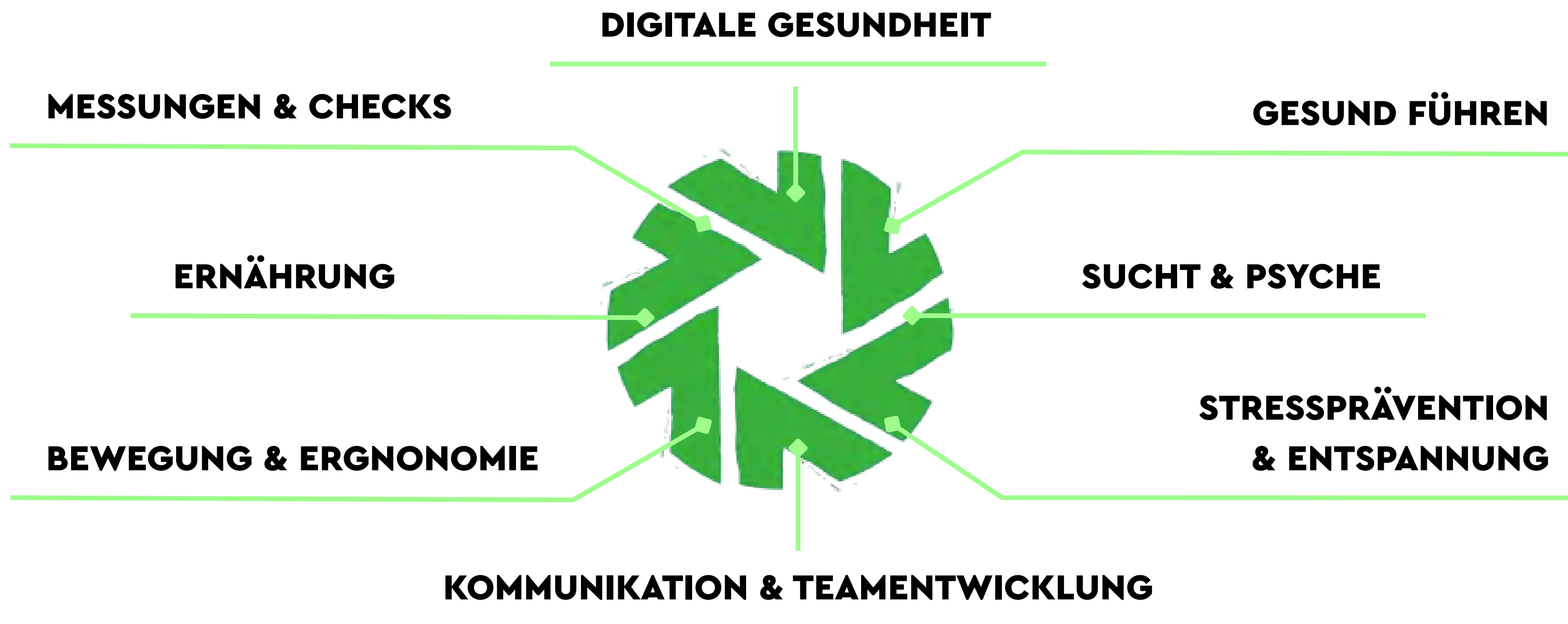
Wir von Strong Partners sind ein junges, dynamisches und interdisziplinär breit aufgestelltes Team, das flexibel auf die Wünsche und Anforderungen von Unternehmen eingeht.

Eine Übersicht über das Team und unsere Tätigkeitsbereiche finden Sie bei dem QR-Code oder Link: [Übersicht Trainerteam](#)



UNSER BGM ANGEBOT

MIT STARKEN FORMATEN FÜR JEDES SETTING



UNSER ANGEBOT

MIT STARKEN FORMATEN FÜR JEDES SETTING

Wir arbeiten in allen Bereichen der Primärprävention (Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit). Alle unsere Angebote sind interaktiv und können **online**, **hybrid** oder **offline** stattfinden. Hier ein Überblick der möglichen Maßnahmen:



GESUNDHEITSTAGE

Ein Gesundheitstag ist ein vielseitiges Event, das ganzheitlich die Bereiche der Gesundheit praxisnah und interaktiv für Mitarbeitende erlebbar macht.



VORTRÄGE & WORKSHOPS

Unsere Vorträge und Workshops vermitteln fundiertes Wissen kombiniert mit alltagstauglichen Impulsen - professionell, aktivierend und flexibel einsetzbar.



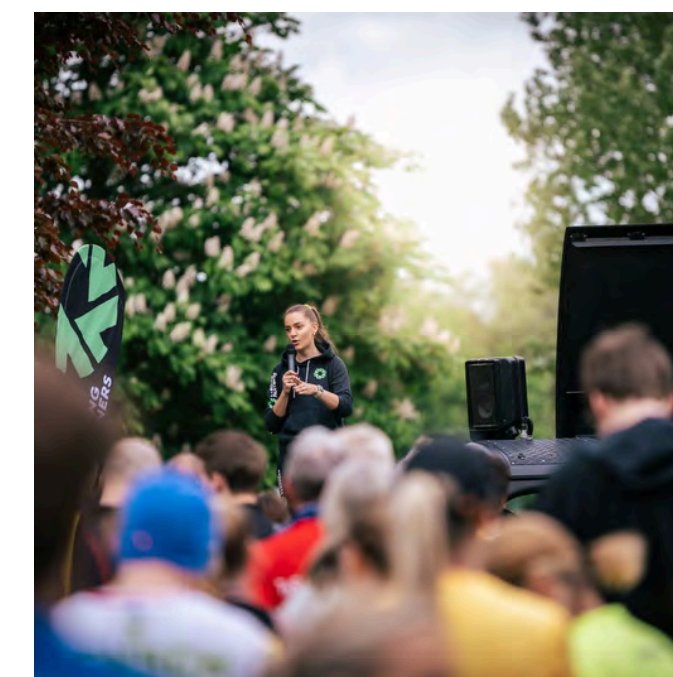
PRÄVENTIONSKURSE

Präventionskurse nach §20 SGB V fördern nachhaltig die Gesundheit und das Wohlbefinden - zertifiziert, mehrwöchig und auf Wunsch vor Ort oder online.



COACHING

Individuelles Coaching bietet gezielte Unterstützung bei gesundheitlichen Herausforderungen - lösungsorientiert, vertraulich, fundiert und passgenau.



THEMENFELD: BEWEGUNG & ERGONOMIE

online, hybrid, präsent - deutsch, englisch



Vorträge & Workshops

- Stark im (Arbeits-)Alltag - Ergonomie und Bewegung
- Herzkreislaufsystem verstehen und gezielt verbessern
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und -beratung
- Rückenfit - Prävention und Direkthilfe bei Rückenschmerzen
- Aktive Pause und fasziensorientiertes Training für den Alltag



Coaching

- Individuelle Trainingsplanerstellung
- Ergonomie-Beratung für Homeoffice und Arbeitsplatz
- Ausgleichsübungen bei muskulären Dysbalancen und Verspannungen
- Vorbereitung auf (Wieder-) Einstieg ins Training nach Verletzungen



Kursüberblick:

- | | | |
|----------------------|-------------------|---------------------------------|
| • Functional Fitness | • Mobility & Core | • Rückenfit |
| • Body HIIT | • Stick Mobility | • Mobility & Core |
| • Functional Fitness | • Run & Fit | • Fasziensorientiertes Training |



weitere Themen hier:



THEMENFELD: ERNÄHRUNG

online, hybrid, präsent - deutsch, englisch



Vorträge & Workshops

- Jobfood - Ernährung im (Arbeits-)Alltag
- Schlaf und Ernährung
- Ernährungstrends unter der Lupe
- Immunsystem - Stärkung durch Bewegung und Ernährung
- Mealprep - So kommst du vorbereitet durch die Woche!
- Snack Workshop - gesunde Snacks für Büro und Couch



Coaching

- Individuelle Ernährungsplan Erstellung
- Stressessen und emotionale Ernährung erkennen und regulieren
- Gewichtsmanagement - gesund abnehmen oder stabilisieren
- Umgang mit Heißhunger, Snacking und Energieschwankungen



Kochevents

Gemeinsames Kochen verbindet - bei unseren Kochevents stehen Teamgeist, Genuss und alltagstaugliche Ernährung im Mittelpunkt.



weitere Themen hier:



THEMENFELD: STRESSPRÄVENTION

online, hybrid, präsent - deutsch, englisch



Vorträge & Workshops

- Gesunde Stressbewältigung, Atemtechniken und Achtsamkeit
- Mental Load - Strategien und Tools bei mentaler Überlastung
- Selbst- und Zeitmanagement als Schutzfaktor gegen Burnout
- Förderung der Resilienz und Abgrenzung im (Arbeits-)Alltag
- Digital Detox - Gesunde Gewohnheiten im digitalen Alltag
- Umgang mit dem Imposter-Syndrom und Perfektionismus
- Positive Psychologie und Resilienz als Erfolgsfaktor im Beruf
- Innerer Kritiker: Zwischen Selbstzweifeln und Selbstfürsorge
- Gesunder Umgang mit negativen Emotionen und Konflikten



Coaching

- Analyse persönlicher Belastungsfaktoren im (Arbeits-)Alltag
- Entwicklung individueller Strategien zur Stressbewältigung
- Förderung von Gelassenheit bei unangenehmen Emotionen
- Aufbau mentaler Stärke mit Reframing & Selbstwirksamkeit
- Aufdecken hinderlicher und dysfunktionaler Glaubenssätze
- Umgang mit möglichen Rollenkonflikten in Beruf und Freizeit



weitere Themen hier:



THEMENFELD: ENTSPANNUNG

online, hybrid, präsent - deutsch, englisch



Vorträge & Workshops

- Pausen, Entspannung und Ausgleich für den (Arbeits-) Alltag
- Schlaf und Schlafhygiene für eine gesunde Work-Life-Balance
- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung (Body Scan, Meditation)
- Atemtechniken zur körperlichen Beruhigung und Entspannung



Coaching

- Strategien und Tools für Erholung, Pausen und Regeneration
- Priorisierung von Erholung und Regeneration für den Alltag
- Erkennen persönlicher Energiezyklen und Belastungsphasen
- Erkennung und Verbesserung der individuellen Schlafmuster
- Förderung von Beweglichkeit und Körper-Geist-Gleichgewicht



Kursüberblick:

- Stretch & Relax
- Yoga
- Pilates
- Autogenes Training
- PMR (Progressive Muskelrelaxation)



weitere Themen hier:



THEMENFELD: SUCHT & PSYCHE

online, hybrid, präsent - deutsch, englisch



Vorträge & Workshops

- Psychologische Zusammenhänge von Stress und Belohnung
- Achtsamkeit und Selbstregulation anstatt Impulsverhalten
- Sweet Life - Achtsam im Umgang mit Zucker und Ernährung
- Bewegung und Sport - Gelassenheit und Freude anstatt Zwang
- Bounce Back - Selbstmitgefühl und Balance bei Rückfällen
- Gesunde Routinen - Selbstfürsorge und Balance statt Verzicht



Coaching

- Reflexion eigener Risikofaktoren für ungesundes Verhalten
- Erkennung unbewusster Coping-Mechanismen unter Stress
- Tools und Strategien für bewusste Entscheidung und Regulation
- Entwicklung nachhaltiger Balance in Bewegung und Ernährung
- Gesunder Umgang mit Schuld und Selbstkritik bei Veränderung
- Bearbeitung individueller emotionaler Muster und Strategien
- Gesunde Abgrenzung von Motivation und hohem Leistungsdruck
- Aktive Gestaltung von Freizeit und Erholung zur Suchtprävention



weitere Themen hier:



THEMENFELD: DIGITALE GESUNDHEIT

online, hybrid, präsent - deutsch, englisch



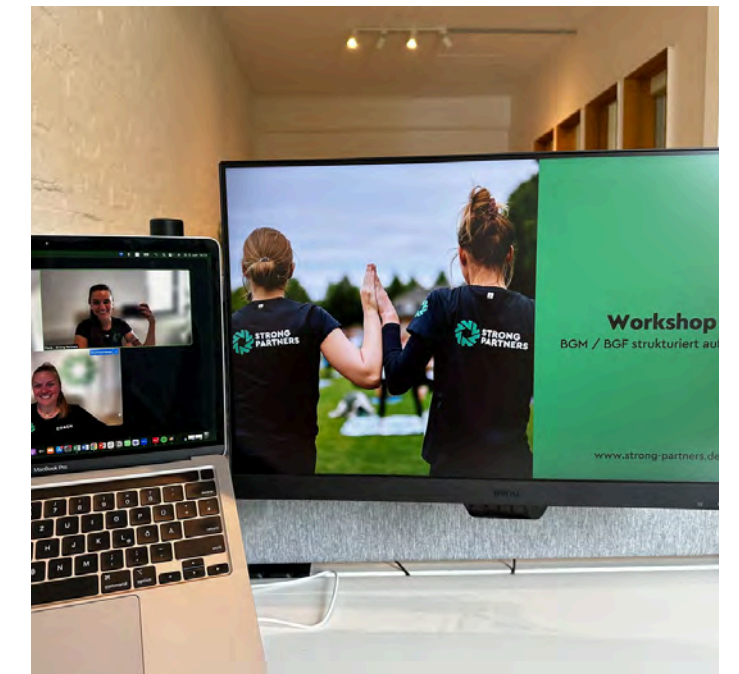
Vorträge & Workshops

- Digital Detox und Balance - Strategien für Fokus und Präsenz
- Digital Health und Digital Detox - Strategien für gesunde Balance
- Digitale Welt und Gesunder Schlaf
- Digitales Multitasking, Erschöpfung und Fokus



Coaching

- Reflexion eigener Risikofaktoren im digitalen Verhalten
- Erkennen unbewusster digitaler Coping-Strategien unter Stress
- Tools und Strategien für bewusste Nutzung und digitale Selbstregulation
- Entwicklung einer nachhaltigen Balance zwischen Online- und Offline-Zeiten
- Reflexion individueller Nutzungsmuster und Ableitung passender Strategien
- Gesunde Abgrenzung zwischen Erreichbarkeit, Motivation und Leistungsdruck
- Aktive Gestaltung von Offline-Zeiten, Erholung und Fokusphasen



weitere Themen hier:



THEMENFELD: KOMMUNIKATION & TEAMENTWICKLUNG

online, hybrid, präsent - deutsch, englisch



Team Events

- Koch-Events im Team - Gemeinsam und gesund kochen
- Office Olympiade - Mini Games und Team Challenges
- Outdoor Training oder Sport Challenge mit dem Team
- Team Building - z. B. Netzwerkbingo und Powerpointkaraoke



Vorträge & Workshops

- Gesunde, effektive Kommunikation und Zusammenarbeit
- Mindful Communication als Ressource
- Umgang mit Konflikten und starken Emotionen im Team
- Stärkung der Team-Resilienz und Widerstandsfähigkeit
- Sensibilisierung für die psychische Gesundheit im Team



Gemeinsame Bewegung

- Regelmäßige kurze aktive Pausen mit dem ganzen Team
- Team-Sport in der Gruppe für die gemeinsame Aktivität
- Team Building Sport - Punch und Lunch, Sundowner Yoga



THEMENFELD: GESUND FÜHREN

online, hybrid, präsent - deutsch, englisch



Vorträge & Workshops

- Health-oriented Leadership für Selbst- und Teamführung
- Stärkung der psychischen Gesundheit im eigenen Team
- Umgang mit Konflikten und starken Emotionen im Team
- Selbst- und Zeitmanagement als Schutzfaktor für Burnout
- Mental Load für Führungskräfte - Tools bei Überlastung
- Förderung der Resilienz und Abgrenzung im Führungsalltag
- Gesunder Umgang mit Perfektionismus im Führungsalltag
- Der innere Kritiker: Zwischen Imposter und Selbstfürsorge
- Führung und Change Management - Stabilität trotz Wandel



Coaching

- Analyse persönlicher Belastungsfaktoren im Führungsalltag
- Strategien für den gesunden Umgang mit Rollenkonflikten
- Entwicklung individueller Strategien zur Stressbewältigung
- Techniken für mehr gesundheitsorientierte Kommunikation
- Aufbau mentaler Stärke mit Reframing und Selbstwirksamkeit
- Aufdecken hinderlicher und dysfunktionaler Glaubenssätze



weitere Themen hier:



THEMENFELD: MESSUNGEN & CHECKS

deutsch, englisch



Körpermessung mit der BIA-Waage

- Körperzusammensetzung und metabolische Risiken
- Vermeidung und Reduktion von Übergewicht
- Vorbeugung und Reduzierung gesundheitlicher Risiken
- Nachhaltiges Gewichtsmanagement



Physio Check

- Beweglichkeit, Muskelkraft und funktionelle Einschränkungen
- Früherkennung von Bewegungseinschränkungen und muskulären Dysbalancen
- Reduktion von Rückenbeschwerden und Verspannungen
- Förderung einer gesunden Körperhaltung und funktionellen Bewegungsfähigkeit
- Stärkung der Eigenwahrnehmung



Wirbelsäulenmessung mit der MediMouse®

- Haltungsschäden und Rückenbeschwerden
- Frühzeitige Erkennung von Haltungsauffälligkeiten und Fehlbelastungen
- Vorbeugung und Reduktion von Rückenbeschwerden
- Nachhaltige Verbesserung der Körperhaltung und Rückengesundheit



THEMENFELD: MESSUNGEN & CHECKS

deutsch, englisch



Herzratenvariabilität (HRV)-Messung mit dem Qui+ Ball

- Stressbelastung und Erholungsfähigkeit
- Frühzeitige Erkennung von chronischer Stressbelastung und Unterstützung einer gesunden Regenerationsfähigkeit
- Vorbeugung stressbedingter Beschwerden
- Nachhaltige Stärkung der mentalen und körperlichen Resilienz



Relevanz für BGM & Krankenkassen

- Früherkennung von Risikofaktoren
- Objektive Ausgangsbasis für individuelle Präventionsmaßnahmen
- Förderung von Gesundheitsbewusstsein und Eigenverantwortung
- Messbare Wirksamkeit

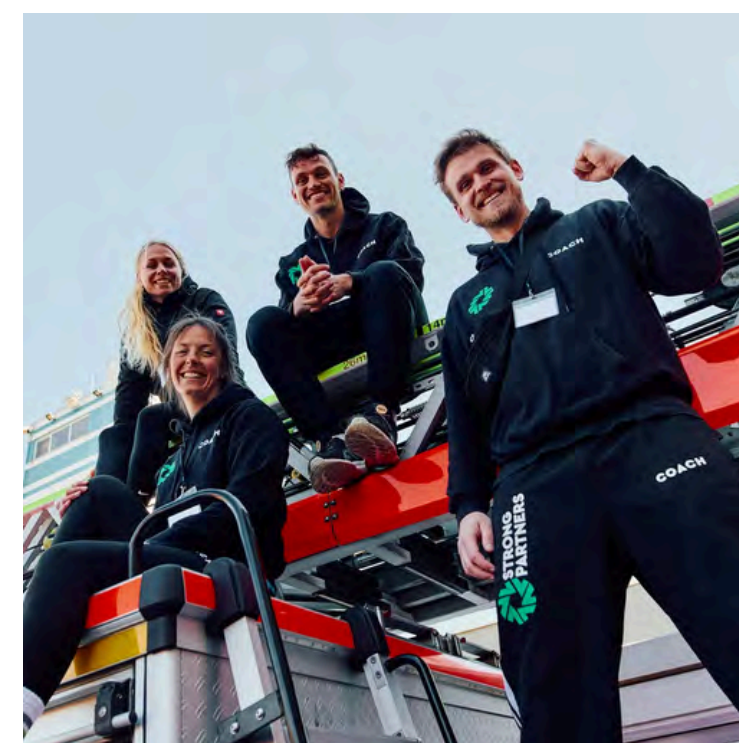


weitere Informationen hier:



GESUNDHEITSTAGE

Ein Gesundheitstag ist individuell anpassbar.
Dabei kombinieren wir fundierte Impulse mit praxisnahen Workshops.
Gern können dabei konkrete Themenschwerpunkte gewählt werden.



BEISPIEL FÜR EINEN GESUNDHEITSTAG

Uhrzeit	Gemeinschaftsprogramm	Bewegung	Mentale Gesundheit	Ernährung
09.00 - 09.45	Interaktive Keynote “Stark im Arbeitsalltag”			
10.00 - 10.45		Ergonomie am Arbeitsplatz und Herausforderungen Home-Office	Stressbewältigung, Mindset, Atemtechniken & Achtsamkeit	Basics zu Ernährung & Zuckern, Zuckermythen & Zuckerpuzzle
11.00 - 11.45		Aktive Pause, faszienorientiertes Training & Rücken-Fit Übungen	Schlaf & Schlafhygiene, Entspannungstechniken	Ernährungstrends unter der Lupe
12.00 - 12.30	Interaktive Keynote “Ernährung im Arbeitsalltag”			
13.00 - 13.45		Soziale Gesundheit: Gruppendynamik stärken im aktiven Office Parcours	Förderung der Resilienz & Abgrenzung im (Arbeits-)Alltag	Schlafhygiene & Ernährung
14.00 - 14.45		Lüge oder Wahrheit - was ist dran an gängigen Herz-Kreislauf Weisheiten?	Konfliktmanagement & Umgang mit unangenehmen Emotionen	Tipps & Tricks gegen “Stressessen”
15.00 - 15.30		Offene Sprechstunde im Bereich Bewegung, Sport und Ergonomie	Offene Sprechstunde im Bereich Stressbewältigung & Resilienz	Offene Sprechstunde im Bereich Ernährung & Ernährungstrends
16.00 - 17.00		Schnupperkurs Functional Fitness	Schnupperkurs Yoga	

PRÄVENTION FÜR ALLE LEBENSWELTEN

GESUNDHEITSPARTNER FÜR NICHT BETRIEBLICHE LEBENSWELTEN

**Wir begleiten Menschen in allen Lebenswelten
§20-qualifiziert, niedrigschwellig und zielgruppengerecht.**

Unsere Erfahrungen in nicht-betrieblichen Lebenswelten machen uns zum verlässlichen Partner über den Betrieb hinaus.

- Kitas - Gesundheitsförderung für Erzieher, Eltern und Kinder
- Schulen - Gesundheitsförderung für Lehrer, Eltern, Kinder und Jugendliche
- Sportvereine - Prävention im aktiven Umfeld
- Soziale Einrichtungen - Gesundheit im Sozialraum
- Prävention in der Fläche

Unser **NBL Angebot** - für jedes Setting

- Workshops und Kurzimpulse
- Gesundheitstage und Kurse
- Eltern- und Teamformate
- Präsenz, Online- und hybride Angebote
- Keynotes, Coaching und praxisorientierte Trainings
- SCHILF (Schulinterne Lehrkräftefortbildung)



WARUM STRONG PARTNERS?

EURE STRÄKE IST UNSER ZIEL

Hohe Ausfallsicherheit

Unser Team aus mehr als 45 Trainer*innen trägt gemeinsam Verantwortung.

Alle Bereiche der Primärprävention aus einer Hand

Bewegung, Ernährung und Stressmanagement nahtlos und zuverlässig von einem Partner.

§20 qualifizierte Trainer

Unsere Leistungen sind förderfähig, rechtssicher und Krankenkassenkonform.

Online, hybrid oder offline - deutsch und englisch

flexibel und zielgruppenorientiert für jeden Standort und jedes Format.

KONTAKT



Strong Partner: Paula Menninghaus

Handy: 0251 240117 13

Mail: p.menninghaus@strong-partners.de

Website: www.strong-partners.de

LET'S GET STRONGER TOGETHER.

REFERENZEN



*“Die **LBS NordWest** arbeitet seit vielen Jahren erfolgreich mit Strong Partners in unterschiedlichen Veranstaltungsformaten zusammen.*

Gemeinsam wurden zahlreiche Events umgesetzt - von inspirierenden Präsentationen und Netzwerkveranstaltungen junger Start-ups bis hin zu kreativen Formaten zur Förderung von Teamgeist im Rahmen von Sponsoringinitiativen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Strong Partners überzeugt dabei durch Professionalität, Zuverlässigkeit und ein feines Gespür für Atmosphäre und Erlebniswelt.”

Frank Demmer, Vorstandsvorsitzender LBS NordWest

