



Die Philosophie von Plan G:

Marika Muster, Sven Dervedde sowie ein Team aus qualifizierten Mitarbeitern und Kooperationspartnern haben es sich zur Aufgabe gemacht, gesundheitsfördernde Maßnahmen in Kitas, Schulen und Firmen zu etablieren.

Dabei steht das G zum einen für Gesundheit und zum anderen für Ganzheitlichkeit. Sowohl Erzieher und Lehrer als auch Kinder und Jugendliche profitieren von unseren ausgewählten Angeboten.



Die Gesundheitskooperation

Plan G – Die Gesundheitskooperation

Conventstraße 14
22089 Hamburg

» Marika Muster

Tel.: 040/88 30 69 65

E-Mail: muster@gesundheitskooperation.de

» Sven Dervedde

Tel.: 040/25 30 71 86

E-Mail: dervedde@gesundheitskooperation.de

Mehr Infos zu **Plan G** finden Sie unter
www.gesundheitskooperation.de

So macht Gesundheit Spaß!



Die Gesundheitskooperation

So bleiben Erwachsene und Kinder spielend leicht gesund!

Sie leiten eine Kita, eine Schule oder eine andere Kinder-/Jugendeinrichtung? Dann unterstützen wir Sie gerne mit gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Warum Prävention so wichtig ist:

Wie Studien zeigen, leiden Erzieher und Lehrer oft unter Lärm, Überforderung durch Personalmangel, zu großen Gruppen und Konflikten mit Eltern. Bei Kita-Mitarbeitern kommen meist Rückenbeschwerden durch schweres Heben und Tragen hinzu.

Auch Kinder haben oft schon früh gesundheitliche Probleme wie Stress, Übergewicht, Rückenschmerzen, Konzentrationsmangel und motorische Defizite.

Doch das muss nicht sein: Durch gezielte Maßnahmen können sowohl bei Erziehern und Lehrern, als auch bei Kindern und Jugendlichen eine Reihe von Erkrankungen vorgebeugt werden.



„Bewegung macht den Kleinen Spaß und fördert die motorischen Fähigkeiten“



„Es ist gut, wenn Jugendliche lernen, selbst auf ihre Gesundheit zu achten.“

Was wir für Sie tun können:

Wir ergänzen Ihre bestehenden Maßnahmen mit einzelnen Kursen und Aktionen. Oder wir entwickeln mit Ihnen zusammen (in einem so genannten Gesundheitszirkel) einen auf die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung abgestimmten Gesundheitsplan.

Die Umsetzung von Maßnahmen kann zum Teil durch Sie selbst erfolgen (z.B. Entwicklung von Spielen, die das Empfinden von laut und leise fördern), aber auch durch unsere Mitarbeiter (z.B. Kinder-Yoga) oder Kooperationspartner (z.B. Bio-Catering).

Da wir wissen, wie knapp die Kassen im Kita- und Schulbereich oft sind, können wir Ihnen bei Bedarf Förder- oder Sponsoringmöglichkeiten aufzeigen.

Zuschüsse bis 100 %:

Einige unserer Angebote (z. B. Bewegungskurse) werden von den meisten Krankenkassen nach § 20 mit ca. 80 % (Erwachsene) bzw. 100 % (Kinder/Jugendliche) der Kosten bezuschusst. Außerdem können Fördergelder bis zu 5.000,- € beantragt werden. Für Einzelprojekte sind auch gesponserte Angebote möglich.

In diesen Bereichen der Gesundheitsförderung können wir Sie unterstützen:

- » Gesundheitszirkel
- » Gesunde Ernährung
- » Bewegung
- » Entspannung
- » Stressreduktion
- » Rückenstärkung
- » Massagen
- » Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- » Sprach- und Sprechförderung
- » Lernförderung
- » Suchtprävention (ab 16 Jahren)
- » Gestaltung einer gesunden Arbeits- und Lernumgebung (z.B. Ergonomie)

Noch Fragen? Dann rufen Sie uns einfach an oder machen direkt einen Termin mit uns aus. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen etwas in Sachen Gesundheit zu bewegen!



„Weder Kleine noch Große mögen Lärm“