



**DAK**  
Gesundheit

**GESUND UND FIT MACHT KARNEVAL  
NOCH MEHR SPASS!**



**Karneval-Verband  
Niedersachsen e.V.**

**DAK**  
Gesundheit  
*Ein Leben lang*

# A G E N D A

TEAMENTWICKLUNG

GESUNDHEITS-CHECK UP

EXKLUSIVE ONLINE-COACHINGS

UNSERE BELOHNUNG



# TEAMENTWICKLUNG

## Workshop „Teamentwicklung“

Dieser Workshop trainiert gezielt die Fähigkeit bestehender Teams, zusammenzuarbeiten.

## Seminar „Resilienz für Teams“

Resilienz bedeutet, auch in schwierigen Situationen flexibel, handlungsfähig und gesund zu bleiben. Jeder Mensch kann sie sich gezielt aneignen und Teams können gemeinsam lernen, die Stärken ihrer Mitglieder zu schätzen und zu nutzen. Dieses Seminar dient daher der Stärkung der einzelnen Teammitglieder, des Teams insgesamt und der Organisation.

## Modul „Escape Room“

In abenteuerlich-lustigen Szenarien erleben die Teilnehmenden verschiedene Gesundheitsthemen auf eine spielerische Weise. Die Aufgaben und Rätsel zu Bewegung, Ernährung, Entspannung und Medienkompetenz machen neugierig, wollen erlebt werden und bleiben intensiv in Erinnerung.



# GESUNDHEITSCHECK-UPS

## Funktionelle Bewegungsanalyse

Körperliche Leistungsfähigkeit definiert sich nicht allein über Kraft, Beweglichkeit, Koordinationsvermögen oder auch Ausdauer. Bei dieser Analyse geht es um das Aufdecken von Dysbalancen, Asymmetrien und Beweglichkeitseinschränkungen wie auch um spezifische Potenziale, verbunden mit individuellen Bewegungsempfehlungen. Sie vermittelt Bewegungskompetenz und hilft bei der Verletzungsprophylaxe.

## Nationaler Fitness Check

Der Nationale Fitness-Check (NFC) ist ein wissenschaftlich fundierter Ausdauerstest. Die Messung ist einfach, schnell und effizient durchführbar und dient als Grundlage für eine individuelle und zielorientierte Beratung durch Fachleute.



# ONLINE-COACHINGS

**Exklusive Online-Coachings. Individuell von zu Hause oder unterwegs durchführbar**

- **Ernährungs-Coaching** (Ausgewogene Ernährung und Theorie und Praxis, Anleitungen mittels Kochvideos)
- **Fitness-Coaching** (Gesündere Gewohnheiten für mehr Bewegung im Alltag, Workouts)
- **Anti-Stress-Coaching** (Methoden zur Stressreduktion und Entspannung)
- **Schwangerschafts-Coaching** (Begleitung durch die 40 spannenden Wochen)

*Die Online-Coachings können von allen Mitgliedern, egal welcher Krankenkasse diese zugehörig, kostenlos genutzt werden.*



# AKTIV BONUS PRO FIT FÜR VEREINSMITGLIEDER

Lass Dich doch einfach mal für Deine Vereinsmitgliedschaft belohnen!  
Du hast auch zusätzlich Deine Gesundheitswerte im Blick? Perfekt!

**Sicher Dir Deine Barprämie von bis zu 210 EUR**

*oder*

**Deine Zuschussprämie zu einer Selbstfinanzierten Gesundheitsleistung  
(z.B. Krankenzusatzversicherung) in Höhe von bis zu 252 EUR**

*oder*

**Fitness- und Sportausrüstungen bis zu 420 EUR**

\*Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihren Ansprechpartnern.



Jasmin Miklis  
Celina Daxenberger

