

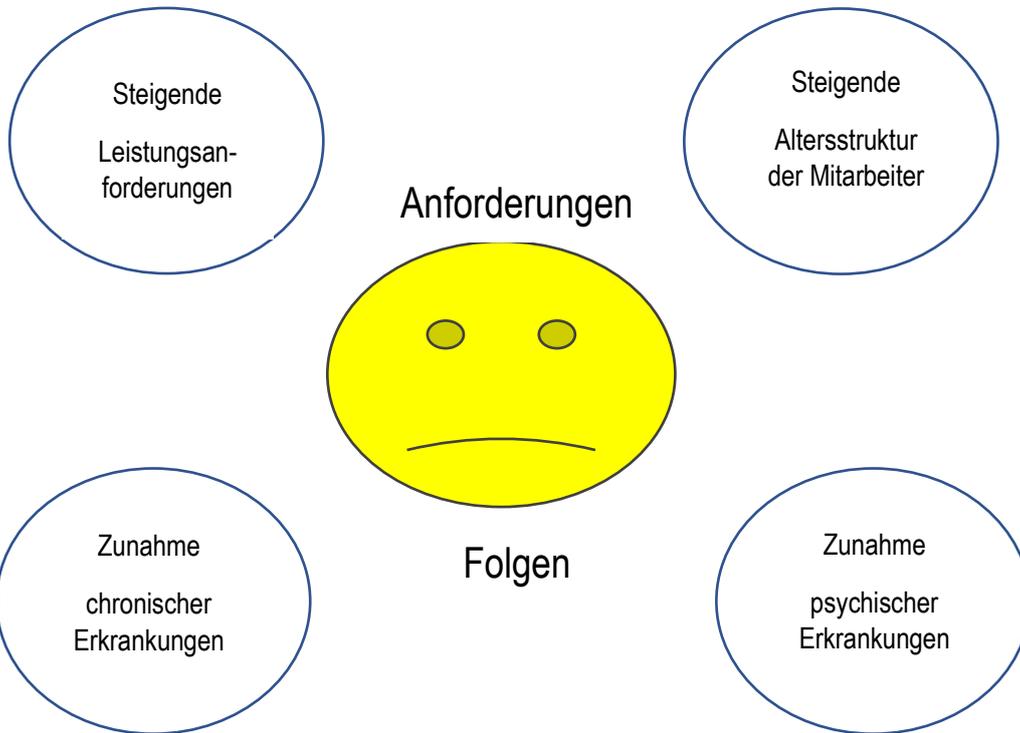
# Betriebliche Gesundheitsförderung ...

ein Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements



...ein Plus für die Gesundheit  
Ihrer Mitarbeiter –  
ein Gewinn für Ihr  
Unternehmen

# Ihr Unternehmen...

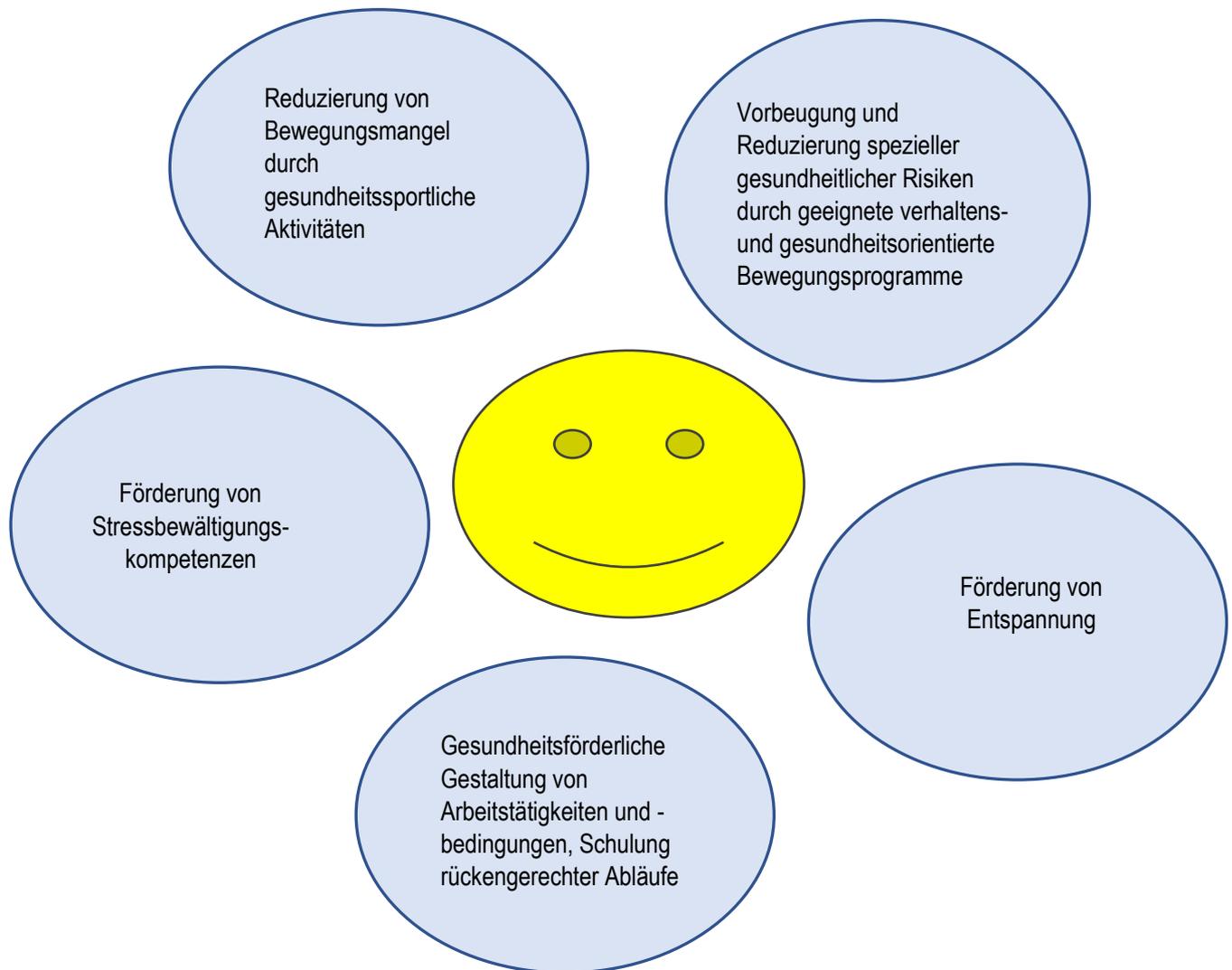


## Ihr Ziel...

- ...nicht nur Kundenorientierung, sondern auch Mitarbeiterorientierung.
- ...Mitarbeiter, die gesundheitsorientiert und leistungsfähig sind.
- ...weniger Krankheitstage der Mitarbeiter.

# Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter soll kein Zufall sein!

Mit uns gemeinsam – Betriebliche Gesundheitsförderung



Aus diesen Punkten stellen wir für Sie und Ihre Mitarbeiter gern das optimale Programm zur Betrieblichen Gesundheitsförderung zusammen.

## Beispiele und Möglichkeiten

### Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitssportliche Aktivitäten

Für diesen Bereich bieten wir zertifizierte [Kurse](#) an, welche auch individuell auf die Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes abgestimmt werden. Hauptziel ist die Bewegungsförderung, Schulung rückengerechten Verhaltens, Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur, sowie Verbesserung der Beweglichkeit.

Des weiteren besteht die Möglichkeit Rahmenverträge für das [Gesundheitstraining](#) im Rahmen von Therapiesitzungen abzuschließen. Hier erfolgt die individuelle Erstellung eines Trainingsplans angepasst auf die beruflichen Anforderungen und bestehende Defizite von Beweglichkeit, Kraft, Stabilität bis hin zur Ausdauer.

Gern kommen wir auch in Ihr Unternehmen und gestalten einen [Gesundheits- und Bewegungstag](#) nach Ihren Wünschen.

### *Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme*

*Speziell abgestimmte Programme zu gesundheitsorientiertem Verhalten in Form von [Schulungen](#) und [Bewegungsstunden](#) sind hier Hauptbestandteile. Unser Schulungsangebot reicht von gesundheitsorientiertem Verhalten am Arbeitsplatz, Ernährungsverhalten bis hin zu Jederzeit ist dies kombinierbar mit einem Training zum Abbau von muskulären Defiziten, um gelernte Bewegungsabläufe im Arbeitsalltag umzusetzen. Gern schulen wir Ihre Mitarbeiter direkt am Arbeitsplatz, um die wirklichen Gegebenheiten mit einzubeziehen.*

### Förderung von Stressbewältigungskompetenzen

In Zeiten von psychischen Belastungen wie Stress, Zeitdruck und Überforderung ist besonders wichtig auch Augenmerk auf den Abbau von Stress zu legen. Zu Stressabbau und Stressbewältigung gibt unser Psychologe einen Vortrag und öffnet Ideen und Möglichkeiten für Ihre Mitarbeiter zukünftig mit psychischen Belastungen gelassener umzugehen.

### Förderung von Entspannung

Zu einer Form der Stressbewältigung, aber auch nur zum Abschalten vom Alltag bieten wir zertifizierte [Entspannungskurse](#) an. Die Spannweite reicht von Autogenem Training über Progressive Muskelrelaxation bis zu Yoga. Gern können wir auch zum Kennenlernen oder für Einsteiger [Schnupperstunden](#) zu allen drei Entspannungsformen mischen.

### Gesundheitsförderliche Gestaltung von Arbeitstätigkeiten und -bedingungen, Schulung rückengerechter Abläufe

Unsere Arbeitsplatztherapeuten besuchen gern in Verbindung mit unserer Sozialberaterin Ihren Arbeitsplatz vor Ort, um sich ein Bild von den Gegebenheiten zu verschaffen. Hierbei ist eine [Beratung](#) zu möglichen Hilfsmitteln, Organisation von Bewegungsabläufen und rückschonende Gestaltung des Arbeitsplatzes und -umfeldes Schwerpunkt der betrieblichen Gesundheitsvorsorge. Aber auch eine „Aktive Pause“ führen wir gern für Ihre Mitarbeiter vor Ort durch, um Möglichkeiten von Ausgleichsübungen ohne Hilfsmittel am Arbeitsplatz vorzustellen.

---

# Autogenes Training

---

Sie hetzen gestresst durch den Alltag, neigen zu inneren Ängsten oder fühlen sich häufig überfordert? Lernen Sie sich mit autogenem Training nachhaltig zu entspannen und ihren Körper auf Erholung umzuschalten.

## Inhaltliche Ziele:

- Erlernen der Grundübungen des Autogenen Trainings
  - Erfahrungen mit Autogenem Training sammeln

## Therapeutische Ziele:

- Erreichen eines Zustandes körperlicher und geistiger Entspannung
- Erlernen einer Bewußtseins- und Wahrnehmungsveränderung durch Loslassen von inneren und äußeren Reizen
  - Auflösen von Stress und Verspannungen

## Geeignet für:

- Alle, ohne psychische Vorerkrankung, welche eine effektive Methode der Entspannung für sich suchen.

---

## Pilates – Körper in Balance

---

Wollen Sie Ihre Körpermitte finden?  
Dann trainieren und aktivieren sie bewusst und ganz gezielt einzelne  
Muskeln oder Muskelpartien.

### Inhaltliche Ziele:

- Veränderung des Haltungsbewusstseins
- Kräftigung der Körpermitte
  - Dehnung und Entspannung der Muskulatur

### Therapeutische Ziele:

- Gezielte Korrektur von Haltungsschwächen  
und damit verbunden die Ausprägung einer  
besseren Körperhaltung und –ausstrahlung
- Training der Tiefenmuskulatur und Aktivierung des Powerhouse

### Geeignet für:

Teilnehmer, die ihre Muskeln und Gelenke auf  
die sanfte Art in Schwung bringen wollen



---

# Rücken VitalTrain- Schwerpunkt Zirkeltraining

---

Sie wollen Ihre Muskulatur gezielt kräftigen, um Rückenschmerzen zu mildern oder diesen vorzubeugen? Sie möchten sich frei bewegen können?

## Inhaltliche Ziele:

In einem therapeutischen Trainingszirkel trainieren Sie an verschiedenen Kraftgeräten gezielt und individuell nach einem Trainingsplan Ihre Muskulatur.

## Therapeutische Ziele:

- Verbesserung der Ausdauer
- Verbesserung der Rumpfkraft
- Verbesserung der Beweglichkeit
  - Dehnung der Muskulatur
- Prävention gegen Rückenschmerzen

## Geeignet für:

Patienten mit mäßigen Rückenschmerzen; Interessenten, die als Ausgleich für den Arbeitsalltag etwas für sich tun und den Rücken kräftigen möchten



---

# Rücken VitalTrain- Schwerpunkt Rückenkraft

---

Sie wollen eine passende Möglichkeit finden  
Ihren Rücken zu stärken und dabei verschiedene Trainingsformen  
ausprobieren?

## Inhaltliche Ziele:

Lernen Sie viele verschiedene Möglichkeiten zur Rückenkräftigung,  
Entspannung, Steigerung der  
Ausdauer, Mobilisation und Dehnfähigkeit, sowie Interessantes über  
Ihre Muskulatur und die Trainingswirkung kennen.

## Therapeutische Ziele:

- Verbesserung der Ausdauer
  - Erhöhung der Kraft
  - Dehnung der Muskulatur
- Prävention gegen Rückenschmerzen

## Geeignet für:

Patienten ohne akute Rückenschmerzen; Interessenten, die dem  
Rücken etwas Gutes tun möchten



---

# Rücken Aktiv – Schwerpunkt Schulter-Nacken

---

Zwischen den Schulterblättern brennt es, der Nacken ist verspannt und die Halswirbel machen schon lange nicht mehr das, was sie eigentlich sollen...

Klagen Sie nicht länger und tun Sie einfach etwas dagegen.

## Inhaltliche Ziele:

- Erkennen und Korrigieren von Haltungsschwächen und Zwangshaltung
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, „besonders“ für Beruf und Alltag

## Therapeutische Ziele:

- Wahrnehmung der betroffenen Struktur
- Entspannungsübungen, Dehnungsübungen
  - Automobilisation und Selbsthilfe
  - Tipps und Tricks für den Alltag

## Geeignet für:

Alle „PC-Arbeiter“ sowie Frauen und Männer mit „Zwangshaltungen“ im Beruf oder andere „Verspannte“.

---

## Rücken Aktiv – Schwerpunkt Wirbelsäule

---

Ist es wirklich entscheidend, wie man sich bückt?

Diese und andere Fragen wollen und werden wir Ihnen in diesem Kurs beantworten.

### Inhaltliche Ziele:

- Erkennen von Defiziten
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
  - Haltungskorrektur

### Therapeutische Ziele:

- Motivation zur Bewegung
- Haltungsschulung von Kopf bis Becken
- Muskeldefizite erkennen und abbauen
  - Tipps zur Umsetzung im Alltag

### Geeignet für:

Patienten mit chronischen Rückenschmerzen,  
Bandscheibenproblemen sowie Wurzelreizsyndromen und andere  
Interessenten, die dem Rücken etwas Gutes tun möchten.



# Wirbelsäulengymnastik mit Yoga - Elementen

Wollen Sie weniger Rückenschmerzen,  
eine bessere Körperhaltung und Stress abbauen?

Die Umsetzung erfolgt in diesem Kurs mit Hilfe von Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Ziel ist es, den Sonnengruß zu erarbeiten

## Inhaltliche Ziele:

- Erkennen und Korrigieren von Defiziten
  - Erlernen von Yogaelementen
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur

## Therapeutische Ziele:

- Haltungsschulung von Kopf bis Becken
- Korrektur von Haltungsschwächen mit Übungen aus dem Yoga

## • Geeignet für:

- Patienten mit leichten chronischen Rückenschmerzen;  
Interessenten, die dem Rücken etwas Gutes tun möchten;
  - Anfänger und Fortgeschrittene bis 65 Jahre.



---

## **BASISTRAINING – Gesundheitstraining**

---

### **Inhaltliche therapeutische Ziele:**

- Kräftigung und Rumpfstabilisierung
- Kräftigung der oberen und unteren Extremitäten
- Verbesserung Kraftausdauer
- Gleichgewichtsschulung
- Verbesserung der Koordination gestörter Bewegungsläufe / Gangschule
- Konditionierung
- Vermittlung Spiraldynamik

Unsere Therapeuten erstellen Ihnen einen individuellen Trainingsplan, der auf Ihre persönlichen aktuellen Probleme und eventuellen körperlichen Einschränkungen abgestimmt ist. Schwerpunkt ist ein Ausgleich für Zwangshaltungen am Arbeitsplatz, Schulung von Bewegungsabläufen im Arbeitsalltag und damit verbundene Kräftigung benötigter Muskelgruppen.



---

# Gesundheits- und Mitmachtag

---

## Gesundheitschecks

### Vorträge

### Aktive Workshops

Für einen Gesundheitstag kommen wir in Ihr Unternehmen und gestalten diesen ganz individuell nach Ihren Vorstellungen und Wünschen.

Der Gesundheitscheck erfolgt als PWC – Test, hier wird auf dem Ergometer die Ausdauerfähigkeit getestet, in dem die Leistungsfähigkeit bei einer definierten Herzfrequenz ermittelt wird.

Die Vorträge, welche wir anbieten, sollen Impuls für die Mitarbeiter sein, über ihre Gesundheit nachzudenken. Die Vorträge sind wissenswert und spannend gestaltet und motivieren zu Veränderungen im bewussteren gesünderen Handeln und Denken. Sie reichen von Rückengerechtem Verhalten am Arbeitsplatz, bis hin zu Ernährungsfragen, wie Pausensnack und richtige Ernährung bei Schichtarbeit.

Mit aktiven Workshops bringen wir Ihre Mitarbeiter in Bewegung. Von Aktiver Pause bis zu Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz setzen wir für Ihre Mitarbeiter Impulse für einen bewegteren Arbeitsalltag.

## Steuerliche Vorteile

Seit dem 1. Januar 2008 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit zudem unbürokratisch steuerlich unterstützt. Bis zu 500 Euro kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter und pro Jahr seither lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren.

Es werden Maßnahmen steuerbefreit, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20b Abs. 1 i. V. mit § 20 Abs. 1 Satz 3 SGB V genügen. Hierzu zählen z.B.:

1. Bewegungsprogramme
2. Ernährungsangebote
3. Suchtprävention
4. Stressbewältigung

### § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz (EStG):

„Steuerfrei sind zusätzlich zum ohnehin geschuldeten Arbeitslohn erbrachte Leistungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20b des Fünften Buches Sozialgesetzbuch genügen, soweit sie 500 Euro im Kalenderjahr nicht übersteigen.“

### Was wird gefördert?

Gefördert werden qualitätsgeprüfte bzw. -zertifizierte Kurse und Aktivitäten zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands (individueller Ansatz, sog. Primärprävention) und zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Ob qualitätsgesicherte Fitnesskurse in Fitnessstudios oder Sportvereinen, Yogakurse, Schulungen der leitenden Beschäftigten zum Thema „mitarbeiterorientierte Führung“, die Teilnahme an einem Raucherentwöhnungsprogramm oder die Erlangung des Sportabzeichens – sind die Voraussetzungen erfüllt, ist vieles möglich. Da kleinere oder mittlere Unternehmen oft nicht die Kapazität haben, um eigene Gesundheitsförderungsmaßnahmen anzubieten, werden externe Angebote in Form von steuerfreien Barleistungen bezuschusst, sofern sie den Anforderungen nach § 20 und § 20b SGB V entsprechen.

Quellen:

[www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/steuerliche-vorteile.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/steuerliche-vorteile.html)  
Einkommensteuergesetz (EStG), § 3 Nr. 34: Betriebliche Gesundheitsförderung, online unter: [www.bmg.bund.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/steuerliche-vorteile.html](http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/steuerliche-vorteile.html)