

## Warum Betriebliche Gesundheitsförderung?

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist Ihre Chance, sich als attraktiver, moderner Arbeitgeber zu positionieren und sich als Unternehmen abzugrenzen. Zeigen Sie Ihren Mitarbeitern mit Gesundheitsangeboten Ihre Wertschätzung. Nehmen Sie damit erfolgreich Einfluss auf die Motivation und Zufriedenheit - für ein positives Betriebsklima und bessere Mitarbeiterbindung.

Nutzen Sie unsere Pakete als Startschuss für Ihr BGF-Programm oder ergänzen Sie bestehende Maßnahmen.

## Ihre Vorteile:

- skalierbar für jede Firmengröße und Branche
- flexibel anpassbare Inhalte
- aufeinander aufbauende Inhalte
- langfristige Betreuung
- digital oder vor Ort durchführbar
- als Einzel-Buchung oder im Abo-Modell

Investieren Sie jetzt in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und damit in die Zukunft Ihres Unternehmens. **Fordern Sie jetzt Ihr Angebot an.**

## Home-Office

BASIC	PROFESSIONAL	PREMIUM	
<p><b>Gesund im Home-Office</b> Vortrag</p> <p><b>Aktive Pause</b> Workshop</p>	<p><b>Gesund im Home-Office</b> Vortrag</p> <p><b>Aktive Pause</b> Workshop</p> <p><b>Kraft &amp; Beweglichkeit</b> Messung</p>	<p><b>Gesund im Home-Office</b> Vortrag</p> <p><b>Aktive Pause</b> Workshop</p> <p><b>Kraft &amp; Beweglichkeit</b> Messung</p> <p><b>Arbeitsplatzcoaching</b> <b>Ausgleichstraining</b></p>	

## Bewegung

BASIC	PROFESSIONAL	PREMIUM	
<p><b>Bewegung – Allroundwerkzeug und Medizin</b> Vortrag</p> <p><b>Aktive Pause</b> Workshop</p>	<p><b>Bewegung – Allroundwerkzeug und Medizin</b> Vortrag</p> <p><b>Aktive Pause</b> Workshop</p> <p><b>Gleichgewichtstest</b> Messung</p>	<p><b>Bewegung – Allroundwerkzeug und Medizin</b> Vortrag</p> <p><b>Aktive Pause</b> Workshop</p> <p><b>Gleichgewichtstest</b> Messung</p> <p><b>Bewegungscoaching</b> <b>Bewegungskurse</b></p>	


## Ernährung

BASIC	PROFESSIONAL	PREMIUM	
<p><b>Gesunde Ernährung in Beruf und Alltag</b> Vortrag</p> <p><b>Versteckter Zucker und Einkaufsstrategien</b> Workshop</p>	<p><b>Gesunde Ernährung in Beruf und Alltag</b> Vortrag</p> <p><b>Versteckter Zucker und Einkaufsstrategien</b> Workshop</p> <p><b>Körperwaage</b> Messung</p>	<p><b>Gesunde Ernährung in Beruf und Alltag</b> Vortrag</p> <p><b>Versteckter Zucker und Einkaufsstrategien</b> Workshop</p> <p><b>Körperwaage</b> Messung</p> <p><b>Ernährungscoaching</b> <b>Rezepte für den Alltag</b></p>	

## Stressmanagement

BASIC	PROFESSIONAL	PREMIUM	
<p><b>Stress – Die Würze des Lebens?</b> Vortrag</p> <p><b>Entspannungsübungen für den Alltag</b> Workshop</p>	<p><b>Stress – Die Würze des Lebens?</b> Vortrag</p> <p><b>Entspannungsübungen für den Alltag</b> Workshop</p> <p><b>Analyse Stresslevel</b> Messung</p>	<p><b>Stress – Die Würze des Lebens?</b> Vortrag</p> <p><b>Entspannungsübungen für den Alltag</b> Workshop</p> <p><b>Stresslevel</b> Messung</p> <p><b>Stresscoaching</b> <b>Entspannungsverfahren</b></p>	

## Gesunder Arbeitsplatz

BASIC	PROFESSIONAL	PREMIUM	
<p><b>Rückengesundheit und Beruf – ein starkes Team</b> Vortrag</p> <p><b>1x1 der Gesunden Arbeit</b> Workshop</p>	<p><b>Rückengesundheit und Beruf – ein starkes Team</b> Vortrag</p> <p><b>1x1 der Gesunden Arbeit</b> Workshop</p> <p><b>Rückenscan</b> Messung</p>	<p><b>Rückengesundheit und Beruf – ein starkes Team</b> Vortrag</p> <p><b>1x1 der Gesunden Arbeit</b> Workshop</p> <p><b>Rückenmessung</b> Messung</p> <p><b>Arbeitsplatzcoaching</b> <b>Ausgleichstraining</b></p>	

## 4 Wochen Gesundheits-App kostenlos



Bei Buchung eines unserer Pakete erhalten Sie anschließend die Gesundheits-App 4 Wochen kostenlos zum Schnuppern

- Webinar
- Bewegungsprogramm
- Entspannungsverfahren
- Rezepte

## Abo-Option & Wunsch-Paket

Sie möchten die Betriebliche Gesundheitsförderung nachhaltig in Ihr Unternehmen integrieren? All unsere Pakete bieten wir auch als Abo-Modell an. Die Inhalte der einzelnen Pakete lassen sich individuell austauschen und anpassen. **Eine Übersicht zu unseren Leistungen finden Sie auf der Homepage.** Gerne erstellen wir Ihnen Ihr individuelles Wunsch-Paket.

## Jetzt gemeinsam durchstarten!

