GOOD BALANCE

Betriebliches Gesundheitsmanagement @work

Good Balance @work steht für gesunde Mitarbeiter = gesunde Unternehmen

Sorgen Sie noch heute für den richtigen Schwung und die richtige Balance in Ihrem Unternehmen.

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist mittlerweile als wirtschaftlicher Erfolgsfaktor anzusehen und nimmt an Bedeutung immer mehr zu.

Individualität ist angesagt. Nur eine individuelle Ausrichtung auf Ihr Unternehmen sichert eine dauerhafte und erfolgreiche Betriebliche Gesundheitsförderung.

Wir integrieren gesunde Bewegungs- und Handlungsimpulse in Ihren Unternehmensalltag. Innovativ, flexibel und kompetent. Wir stehen Ihnen gerne zu einem unverbindlichen und kostenfreien Erstgespräch zur Verfügung.

Good Balance @work
Inhaberin: Simone Benzing
Friedrichstraße 13
63505 Langenselbold

Telefon: 06184 / 59 13 80
E-Mail: info@good-balance-at-work.de
Web: www.good-balance-at-work.de

Qualifikationen:
Sportwissenschaften / Fitnessmanagement (B.A.)
Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)

GOOD BALANCE
Betriebliches Gesundheitsmanagement @work

Good Balance @Kosten- und Leistungsstruktur

Im Folgenden bieten wir Ihnen eine exemplarische Übersicht unserer Leistungen. Individuelle Angebote unterbreiten wir Ihnen gerne auf Wunsch.

Unser Angebot für Sie	**Preis***
Vorträge und „Schnupper"-Workshops	225,00 - 525,00 €
Module zu BGF & Bewegung	450,00 - 600,00 € pro Tag & Trainer
Präventionskurse *z.B. Rückenschule, PMR, Yoga, usw.* *10 Einheiten pro Kurs*	990,00 €
Gefährdungsbeurteilung psych. Faktoren *inkl. Aufbereitung, Visualisierung und Handlungsempfehlung*	14,00 - 19,00 € pro Teilnehmer
Gesundheitstage *inkl. Check-Ups, Workshops & Vorträgen*	3.900,00 €
BGM-Starterpaket *inkl. Koordination, Kick-off & Evaluation (Begleitung über mind. 6 Monate)*	auf Anfrage

Fahrtkosten im Umkreis von 25 km sind kostenfrei.
Darüber hinaus arbeiten wir mit den gesetzlichen Reisekosten.

* alle Preise sind zzgl. MwSt.

Kurzbeschreibung unserer
Good Balance @work Produkte

GOOD BALANCE
Betriebliches Gesundheitsmanagement @work

Good Balance @Starterpaket

Ein Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) kann nur nachhaltig erfolgreich wirken, wenn es strategisch und systematisch aufgebaut ist.

Das Starterpaket beinhaltet einen systematischen Aufbau einer effizienten BGM Struktur mit Nachhaltigkeit, Aufbau eines Steuerungskreises inkl. Einbindung der Führungskräfte, eine Kick-off Veranstaltung / Gesundheitstag und die dazugehörige Evaluation. Wir begleiten Sie und Ihr Unternehmen gerne in den verschiedenen Phasen des BGM-Prozesses.
Das Starterpaket läuft in der Regel über mehrere Monate.
Was der für Ihr Unternehmen passende Start(impuls) ist, hängt in der Regel von Zeit, Budget und vor allem Ihren Zielen ab.

Good Balance @BGF Module

Betriebliche Gesundheitsförderung sollte abwechslungsreich und Ihrem Unternehmen angepasste Gesundheitsdienstleistungen für die Bereiche Mitarbeitergesundheit, Arbeitsplatzgestaltung und Teamgeist / Betriebsklima bieten.
Mögliche Module für Ihre Mitarbeiter sind z.B.:

- Rückenschule zur Vorbeugung von Haltungsschwächen, Schulter- und Nackenverspannungen sowie Rückenschmerzen
- Herz-Kreislauf-Kurse wie z.B. Walking
- Funktionsgymnastik mit Kleingeräten für alle Hauptmuskelgruppen
- Ergonomie & starker und gesunder Rücken am Arbeitsplatz
- Fit mit der Rolle (Faszientraining), fördert Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur und Verspannungen werden gelindert
- Aktive Mittagspause (z.B. kleine Bewegungseinheit / Bewegungsimpulse)
- Gesunde Ernährung „Gut gestärkt durch den Arbeitsalltag“
- Teamsportevents wie z.B. Stadtläufe und die dafür notwendige Vorbereitung
- Kurse zur Entspannung wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation oder Yoga
- und vieles mehr auf Anfrage

Good Balance @Präventionskurse

Die Präventionskurse müssen über die Zertifizierungskriterien der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) verfügen und die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbände zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V für Präventionskurse erfüllen und werden dann von den Krankenkassen finanziell bezuschusst.
Hierzu zählen folgende Maßnahmen:

1. Bewegungsprogramme (z.B. Rückenschule, Walking, usw.)
2. Ernährungsangebote (z.B. Obstkorb am Arbeitsplatz, gesunde Kantine, Ernährungsseminar, usw.)
3. Suchtprävention (z.B. Rauchen, usw.)
4. Stressbewältigung (z.B. Progressive Muskelentspannung, Yoga, usw.)

Good Balance @Gesundheitsraum

Investieren Sie in das Herz Ihres Unternehmens, in die Mitarbeiter, die darin arbeiten. Investieren Sie deshalb in das Konzept Gesundheitsraum. Ein Gesundheits- und Fitnessraum alleine für Ihre Mitarbeiter bringt mehr Freude und Motivation am Arbeitsplatz. Effizientes Training sowie Spaß an der Bewegung stehen hier an erster Stelle und werden mit diesem individuellen Konzept bei Ihnen im Unternehmen direkt umgesetzt.
Neben der Ausarbeitung eines individuellen Konzepts bieten wir Ihnen eine adäquate Betreuung und zielorientierte Trainingspläne für Ihre Mitarbeiter. Darüber hinaus haben wir auch entsprechende Kooperationspartner für Firmenfitness.

Gerne berate ich Sie telefonisch unter **06184 / 59 13 80** Im Internet unter **www.good-balance-at-work.de**

GOOD BALANCE
Betriebliches Gesundheitsmanagement @work

Good Balance @Arbeitsplatz

Investieren Sie lieber jetzt in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter anstatt später in deren Krankheit. Investieren Sie deshalb in eine gesundheitsförderliche Ergonomie am Arbeitsplatz. Ihre Mitarbeiter verbringen viele Stunden des Tages an ihrem Arbeitsplatz, umso wichtiger ist es, dass dieser optimal und individuell für jeden Mitarbeiter und dessen Bedürfnisse passend eingerichtet ist. Nur wer Fehlhaltungen vermeidet, kann langfristig mobil und schmerzfrei durch den Arbeitsalltag gehen. Durch mangelhaft eingestellte Arbeitsbedingungen, können lange Fehlzeiten resultieren, die man durch professionelle Beratung vermeiden kann. Wir stellen Ihnen unsere Kompetenz zur Verfügung.

Good Balance @Gesundheitstage (Check-Ups, Workshops und Vorträge)

Check-Ups: Bei einem Gesundheitstag hat der Mitarbeiter die Möglichkeit sich mit dem Thema Betrieb und Gesundheit näher vertraut zu machen. Es besteht die Möglichkeit diverse Messungen (Screenings) wie Blutdruck, Stresstest, Funktionstest (FMS), Körperanalyse (BIA), usw. in Anspruch zu nehmen.

Workshops: Ein Gesundheitstag sollte mit viel Bewegung und Leben gefüllt sein. Bewegung bringt Spaß und ermöglicht eine aktive Beteiligung an diesem besonderen Tag. Ihre Mitarbeiter bekommen hier einen ersten Einblick in die Angebote und Sie können testen, welche davon besonders gut angenommen werden.

Vorträge: Gesundheitstage in Unternehmen bieten einen perfekten Rahmen, um Ihren Mitarbeitern informativ, detailliert und kurzweilig zentrale Bereiche der betrieblichen Gesundheitsförderung vorzustellen. In kurzen Vorträgen oder Workshops informieren wir individuell und geben Ihren Mitarbeitern wertvolles Wissen sowie praktische Tipps für eine effektive Gesundheitsförderung und Prävention am Arbeitsplatz an die Hand.

Good Balance @Gefährdungsbeurteilung

Wir führen für Sie die gesetzlich vorgeschriebene Gefährdungsbeurteilung psychischen Faktoren inkl. Auswertung durch. Das bedeutet, dass alle Unternehmen und Organisationen egal welcher Größe auch jene Gefährdungen für ihre Beschäftigten ermitteln müssen, die sich aus der psychischen Belastung bei der Arbeit ergeben. Dieses wird auch zunehmend überprüft und sanktioniert. Beugen Sie dem vor und nehmen sich dem Thema auch zum Wohl Ihrer Mitarbeiter an.

Good Balance @E-Health

Die Digitalisierung schreitet immer mehr voran und auch BGM Maßnahmen müssen zukunftsorientierte E-Health-Lösungen integrieren.

Mit innovativen digitalen Gesundheitslösungen unterstützen wir Ihre Mitarbeiter dabei bewusster und gesünder zu leben. Gesundheitsorientierte Webportale bieten Flexibilität und Spaß.

Gerne berate ich Sie telefonisch unter **06184 / 59 13 80** Im Internet unter **www.good-balance-at-work.de**