**Übersicht möglicher Leistungen der betrieblichen Gesundheitsförderung und die Vorteile für Ihre Mitarbeiter**

|  |
| --- |
| **Impulsvorträge** Sie sensibilisieren die Mitarbeiter und bieten neue Impulse und praktische Handlungsempfehlungen, die im Alltag umsetzbar sind.  |
| **Workshops/Seminare**Wenn Sie bei Mitarbeiterbefragungen feststellen, dass bei einem Thema größerer Handlungsbedarf besteht, sind Workshops sehr gut geeignet, um tiefer in diese Thematik einzusteigen. Möglich sind z. B. Workshops zu* gesundheitsgerechter Mitarbeiterführung
* Burn-Out
* Stressbewältigung
* Vereinbarkeit von Familie und Beruf, usw.

**Vorteil:** Die Seminare bzw.. Workshops können auch digital durchgeführt werden.  |
| **Gesundheitstage/Gesundheitswochen**Sie sollen das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeiter stärken und eine Änderung von Bewegungs- oder Ernährungsgewohnheiten hervorrufen. Das können z. B. sein: * Stress- oder Fitnesstests,
* Schnupperkurse für bestimmte Sportarten,
* individuelle Gesundheitsberatungen, usw.
 |
| **Gesundheits-/Sportkurse**Die Kurse bieten den Mitarbeitern die Möglichkeit, sich intensiv mit einem gesunden Thema zu beschäftigen, das umsetzbar ist - und vor allen Dingen Spaß macht. Bilden sich Sportgruppen für die Gesundheitsthemen ist das eine gute Möglichkeit, dass sich die Mitarbeiter besser kennenlernen und so auch das soziale Miteinander im Betrieb gestärkt wird. Was auch Ihren schwerbehinderten Kollegen zugutekommt.Themen können z. B. sein:* Yogakurse
* Entspannung
* Achtsamkeitsübungen
* Rückenschule
* Pilates
* Nordic-Walking
* Schwimmkurse
* Lauftreffs
* Fußballgruppe
* Wandern
* Nichtraucherkurse, Tabakentwöhnung usw.
 |
| **Ernährung**Das Thema Ernährung ist für nahezu jeden Mitarbeiter spannend. Bieten Sie zum Beispiel Maßnahmen an wie ...* Abnehmkurse
* Kochkurse, in denen gemeinsam gekocht und gelernt wird, wie gesundes Essen zubereitet wird
* Ernährungsgewohnheiten ändern
* gesunde Kantinenkost usw.
 |

Dieser kostenlose Download stammt aus einer Ausgabe von „**Schwerbehindertenvertretung heute**“. Sollten Sie noch kein Abonnent sein, können Sie Ihre **KOSTENLOSE Gratis-Ausgabe“** jetzt kostenlos anfordern. Ich bin sicher: Sie werden begeistert sein!

* Ja, ich möchte „**Schwerbehindertenvertretung heute**“ **GRATIS** testen und von allen Vorteilen profitieren:
* **Eine Gratis-Ausgabe per pdf, die Sie 14 Tage lang testen können.** Diese Gratis-Ausgabe dürfen Sie in jedem Fall behalten.
* Wenn Sie uns innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Gratis-Ausgabe nichts Gegenteiliges telefonisch, per Fax, Brief oder E-Mail mitteilen, erhalten Sie automatisch die weiteren Ausgaben zu einem Preis von nur 19,90 Euro pro Ausgabe zzgl. MwSt. „Schwerbehindertenvertretung heute“ erscheint monatlich mit zusätzlich 8 Themenausgaben pro Jahr mit je 8 Seiten pro Ausgabe als pdf. Den Bezug können Sie jederzeit zum Ende des nächsten Monats kündigen.

**Vorname, Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Firma: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Straße + Nr.: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Postleitzahl: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ort: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**E-Mail: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Telefon: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Unterschrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Jetzt ausfüllen und absenden:

* Fax: 0931-4170497
* Telefon: 0931-4170427
* Post: Praxis Pur Medien GmbH, Winkelhausen 27, 51519 Odenthal
* E-Mail: kundenservice@praxispurmedien.de
* Oder auf [www.praxispurmedien.de](http://www.praxispurmedien.de)

Unser Angebot richtet sich nur an Unternehmen, Industrie, Gewerbe, Handwerk, Handel, freie Berufe, öffentliche oder karitative Einrichtungen, den öffentlichen Dienst und Behörden sowie Verbände oder vergleichbare Institutionen und ist ausschließlich zur Verwendung in der beruflichen bzw. gewerblich oder selbständigen Arbeit vorgesehen. Nähere Auskünfte zum Datenschutz finden Sie unter [www.praxispurmedien.de](http://www.praxispurmedien.de). . SVH-Downl.-03/23