

## Vorteile für Mitarbeitende

- Vor Ort im Unternehmen oder virtuell möglich
- Zeitlich flexibel, passt zum Arbeitsalltag
- Arbeitsplatznahe Tipps und Tricks
- Informationen auf den Punkt
- Einfache Übungen, die Spaß machen
- Fachexperten der Salus BKK stehen auch danach als Ansprechpartner zur Verfügung
- Begleitmaterial online oder analog

## Vorteile für das Unternehmen

- Kostenfreies Angebot
- Geringer Zeitaufwand für Planung und Umsetzung
- Angebote durch qualifizierte Fachexperten
- Leicht organisierbar, einfach zu kommunizieren
- Einfach umsetzbare Tipps zur Steigerung der Leistung und Wettbewerbsfähigkeit
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Nutzung des kostenfreien Rückenschmerzportals
- Ein persönlicher und kompetenter Ansprechpartner für jeden Bereich

 Mehr dazu auch online auf:  
[salus-bkk.de/bgm](https://salus-bkk.de/bgm)

Salus BKK  
Siemensstraße 5 a, 63263 Neu-Isenburg  
[www.salus-bkk.de](https://www.salus-bkk.de)

# Salus BKK

Mit gutem Gefühl krankenversichert

## Gesunder Rücken

Angebote der Salus BKK für  
einen gesunden Arbeitsalltag



Rückenerkrankungen machen in Unternehmen – egal ob klein oder groß – immer noch die meisten Krankheitstage aus. Für die Unternehmen beliefen sich die Kosten im vergangenen Jahr auf mehrere Milliarden Euro. Doch das muss nicht sein.

Die häufigsten Beschwerden sind Verspannungen, Hexenschuss oder Überlastungen. Diesen Beschwerden kann auf wirksame und oftmals überraschend einfache Weise vorgebeugt werden. Mehr Bewegung im Alltag, Kenntnisse über rückengerechtes Heben, ein gezieltes Bewegungstraining zum Ausgleich von Dysbalancen oder die Kenntnis eigener Auffälligkeiten an der Wirbelsäule können hier ein wichtiger Baustein zur Verbesserung der Rückengesundheit im Unternehmen sein.

Auch vor dem Hintergrund, dass ältere Erwerbstätige im Arbeitsprozess gehalten werden sollen und das bei guter Gesundheit, ist es wichtig, das Thema Rückengesundheit proaktiv anzugehen. Unser abwechslungsreiches Angebot rund um einen gesunden Rücken unterstützt Sie dabei.



## Angebote Gesunder Rücken

### ■ Rückenkurse

Die Salus BKK unterstützt Ihre Firma vor Ort oder digital mit einem qualifizierten Rückenkurs. Besonders beliebt sind Rückenschule oder Wirbelsäulengymnastik, Pilates oder Ganzkörperkräftigung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter trainieren gezielt die Bauch- und Rückenmuskeln, lernen Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und dehnen verspannte Muskeln. Zielgruppe: alle. Dauer: 8 Wochen  
Mindestteilnehmer: 12

### ■ Virtuelle Bewegte Pause

Digitale, rückengesunde Mittagspause zur Auflockerung verspannter Nacken- und Schultermuskeln inklusive Übungsplakat für jeden Teilnehmenden. Zielgruppe: Büromitarbeitende. Dauer: 15 min., 1x in der Woche über 4 Wochen

### ■ Vortrag Rückengesundes Verhalten im Home Office

Digitaler Vortrag zur korrekten Arbeitsplatzeinrichtung zu Hause mit Bewegungstipps und auf Wunsch individuelle Beratung durch Einsendung eines Fotos des Arbeitsplatzes. Zielgruppe: Mitarbeitende im Home Office, Dauer: 45 min.

### ■ Salus Mediathek

Kostenfreie Nutzung der Salus BKK-Mediathek mit vielen Filmen und praktischen Anleitungen zu rückengesunder Bewegung inklusive einer großen Auswahl von Broschüren.

### ■ Rückenschmerzportal

Zur Nutzung bei akuten Beschwerden mit vielen Übungsvideos und mit Informationen zu einem gelungenen Arzt-Patientendialog.

Voraussetzung für die digitale Teilnahme sind geeignete Medien, Zugriff auf gängige Meeting-Plattformen und eine stabile, schnelle Internetverbindung.