

## Vorteile für Mitarbeitende

- Zielgerichtete Untersuchung mit individueller Beratung
- Eventcharakter, hoher Informationsgehalt
- Abwechslungsreiche Angebote mit Spaßfaktor
- Zeitlich flexibel, passt zum Arbeitsalltag
- Informationen auf den Punkt und viele wertvolle Tipps
- Fachexperten der Salus BKK stehen auch danach als Ansprechpartner zur Verfügung
- Begleitmaterial online oder analog
- Kombination mehrerer Standangebote miteinander möglich

## Vorteile für das Unternehmen

- Kostenfreies und hochwertiges Angebot
- Verbesserung der Unternehmenskommunikation und -kultur
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Angebote durch qualifizierte Fachexperten
- Leicht organisierbar, einfach zu kommunizieren
- Hohe Teilnehmerzahlen
- Einfach umsetzbare Tipps zur Steigerung der Leistung und Wettbewerbsfähigkeit
- 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

## Gesundheitstage

Angebote der Salus BKK für  
einen gesunden Arbeitsalltag





## Gesundheitstag-Angebote

### ■ Ernährung

Durch eine spezielle Waage wird die Körperzusammensetzung bestimmt und individuelle Gesundheitstipps gegeben. Runden Sie diesen Aktionstag mit einem gesunden Müsli, Kurzvorträgen und Tipps zu einer gesunden Ernährung ab.

### ■ Stressbewältigung

Durch eine computergestützte Messung werden das individuelle Stresslevel und die Entspannungsfähigkeit bestimmt. Ergänzt werden die Messungen durch Schnupperkurse und Vorträge zu einem entspannten Lebensstil.

### ■ Gesunder Rücken

2D-Haltungsanalyse mit fotografischer Messung und individuelle Auswertung durch einen Rückenexperten, kombiniert mit Übungsvorschlägen und Tipps zur Rückengesundheit.

### ■ Gleichgewichtsscheck

Durch die computerunterstützte Messung auf einer 3D-instabilen Platte werden Standstabilität und Gleichgewicht in Echtzeit gemessen. Teilnehmende erfahren, wie es um die eigene Sturzgefahr und Gangsicherheit steht.

### ■ Vorträge

Zu allen Gesundheitsthemen lassen sich abwechslungsreiche Mitmachvorträge und Schnupperkurse durchführen.

### ■ iJumP (Speziell für Auszubildende)

Ein aktiver und abwechslungsreicher Tag zu den Themen Bewegung und Gesunder Rücken am Arbeitsplatz, Umgang mit Prüfungsstress und gesunde Ernährung. In verschiedenen Workshops werden die Azubis aktiv eingebunden und lernen schnell, ihren Arbeitsalltag gesund und selbständig zu organisieren.

Damit ein Gesundheitstag im Unternehmen gelingt, ist neben einem abwechslungsreichen und interessanten Angebot eine gute Vorbereitung wichtig. Gerne unterstützen wir Sie bei Fragen und geben Tipps zu Themenschwerpunkten und möglichen Gesundheitsansätzen für Ihre Belegschaft.

Möchten Sie Ihre Beschäftigten für das Thema Gesundheit sensibilisieren und ihnen dazu verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, wie sie ihre Gesundheit aktiv fördern können? Geht es Ihnen darum, das Bewusstsein für arbeitsplatzbezogene Gefährdungen zu verbessern? Oder ist es Ihnen wichtig, mit dem Gesundheitstag etwas Gutes für die Motivation und Bindung Ihrer Mitarbeiter zu tun?

Ein Gesundheitstag ist eine beliebte Maßnahme, um die Beschäftigten über Gesundheitsthemen zu informieren und dazu zu motivieren, selbst mehr in ihre Gesundheit zu investieren und aktiv zu werden. Ein Marktplatz bietet ein vielfältiges und abwechslungsreiches Informationsangebot zu den wichtigsten Gesundheitsthemen rund um die Arbeit.

Die Aktionen und Gesundheitsscreenings rund um die Themen „Gesunde Ernährung“, „Psychische Gesundheit und Stressbewältigung“, „Gleichgewichtsschulung und Sturzprävention“ sowie „Gesunder Rücken“ erfreuen sich großer Beliebtheit und sind in Kombination mit Themenworkshops, Seminaren oder Schnupperkursen ein hochwertiges Gesundheitsförderungsangebot.

Voraussetzung für einen gelungenen Gesundheitstag ist die leichte Teilnahme in Ihren Unternehmensräumlichkeiten, eine gute Organisation und Kommunikation im Vorfeld, Unterstützung durch die Unternehmens- oder Niederlassungsleitung und die Teilnahme während der Arbeitszeit.