



Bildungswerk
der Thüringer Wirtschaft e.V.

Zeit für Bildung.



AKTIV & GESUND im Beruf

ein Projekt aus dem Landesprogramm
„Solidarisches Zusammenleben der Generationen“

Angebotskatalog 2021
für kleine und mittelständische Unternehmen im
Unstrut-Hainich-Kreis

Projektträger



Bildungswerk
der Thüringer Wirtschaft e.V.

*Gefördert durch den Unstrut-Hainich-Kreis
aus Mitteln des Landesprogramms Familie
des Freistaates Thüringen*





Hintergrund und Zielsetzung zur Fortsetzung des Projektes

Unternehmer für eine betriebliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren und die Mitarbeitenden sowie deren Familien in ihrem körperlichen Wohlbefinden und Gesunderhaltung zu unterstützen, war Ziel des Projektes 2019. Die Auswertung der Befragung ergab zahlreiche Anregungen und Ansatzpunkte für KMU im Unstrut-Hainich-Kreis. Es zeigten sich gute Ansätze für eine vertiefte Befragung und Analyse. Regionale Gesundheitsdienstleister haben als Partner noch weitere Möglichkeiten bei der Entwicklung adäquater Angebote.

Mit der Verbreitung des Coronavirus hat sich die Notwendigkeit auch für die betriebliche Gesundheitsförderung gravierend erhöht. Mit einer zweiten Befragung und weiteren Veranstaltungsformaten soll das **Netzwerk "Aktiv & Gesund im Beruf"** erneut Wirkung entfalten. Die Covid-19-Pandemie gleicht einem Meteoriteneinschlag. Gerade jetzt herrscht erhöhte Aufmerksamkeit in puncto Gesundheit. Die Pandemie ist nicht nur eine Krise der Wirtschaft und der Gesellschaft, sondern auch eine Herausforderung für die bestehenden Strukturen in der Arbeitswelt. Die Arbeitsgestaltung ist vielfach nicht mehr so umsetzbar wie vor der Krise. Diese Entwicklungen bieten aber auch Chancen. So nimmt das Projekt "Aktiv & Gesund im Beruf" auch diese Herausforderung an, um Unternehmen im Unstrut-Hainich-Kreis Wege und Chancen aufzuzeigen, wie die Neuausrichtung oder neue Ansätze der Arbeitsgestaltung in den Unternehmen gelingen kann!

Aus den gewonnenen Antworten haben wir Erkenntnisse zu den geänderten Bedürfnissen der Arbeitsgestaltung erhalten. Die Frage, ob Lösungen im Rahmen von Informationen und Beratungen als Videokonferenzen und virtuelle Workshops vorgestellt und diskutiert werden können wurde recht eindeutig beantwortet.

**In Krisenzeiten reicht es für ein Unternehmen nicht,
überm Berg zu sein.**

Es darf auch nicht hinter ihm bleiben.

(KarlHeinz Karius)



Inhalt

Ergebnisse der erneuten Unternehmensbefragung	Seite 4
Seminare	Seite 13
Ausblick	Seite 15
Angebote der Gesundheitspartner	Seite 16
Impressum	Seite 28

Gesundheit ist die erste Pflicht im Leben.

Oscar Wilde (1854 - 1900)



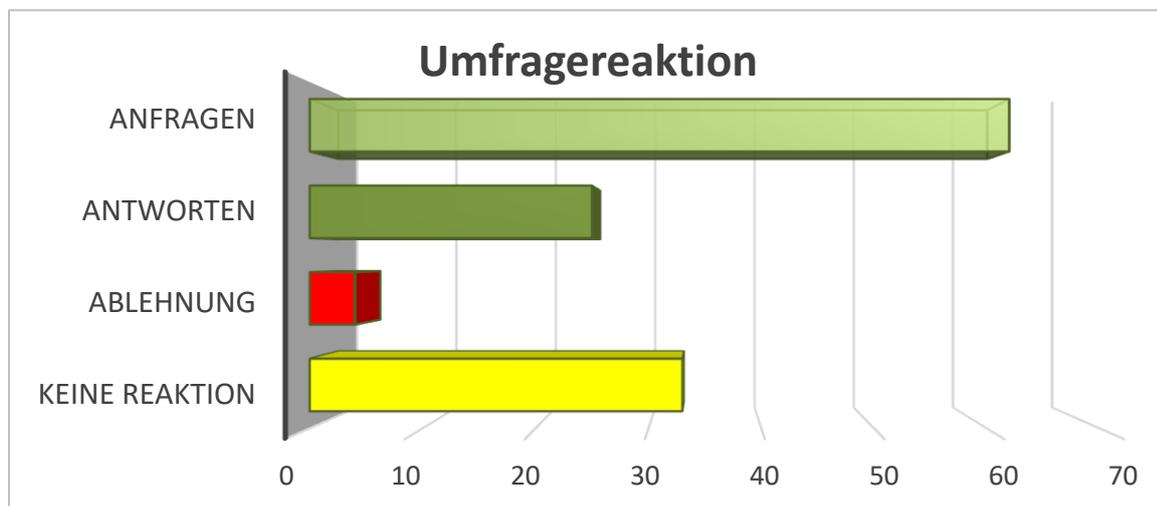
Ergebnisse der Unternehmensbefragung

Die erneute Befragung erfolgte mit dem vom Projektträger entwickelten Fragebogen. Dieser Bogen wurde an 62 Unternehmen unterschiedlicher Unternehmensgröße versendet. Sie bilden repräsentativ die Unternehmenslandschaft des Kreises ab.

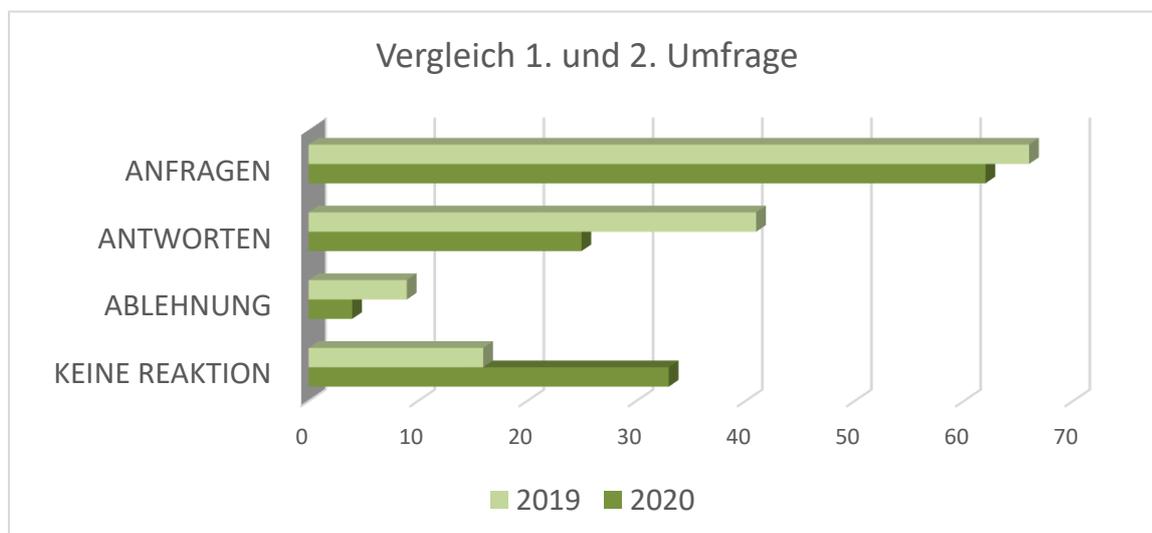
25 bearbeitete Bögen konnten für die Auswertung herangezogen werden. Sie wurden einerseits zurückgesendet oder wurden andererseits in Interviews bei aufgesuchten Unternehmen bearbeitet.

4 Unternehmen haben eine Bearbeitung des Fragebogens abgelehnt.

33 Unternehmen haben überhaupt nicht reagiert.



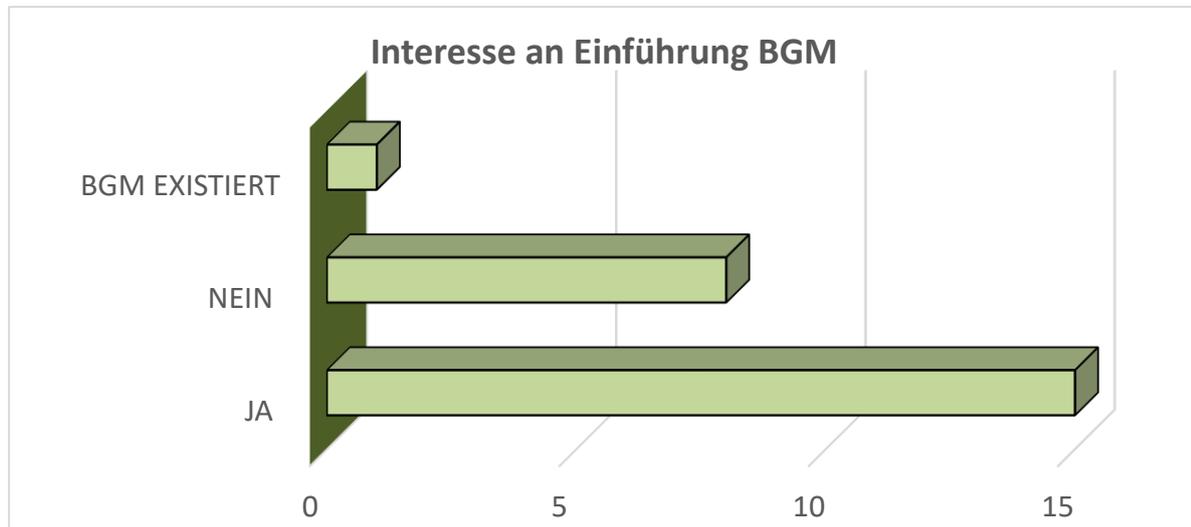
Die Antworten kamen aus allen Bereichen der im Landkreis agierenden kleinen und mittleren Unternehmen. Sie bilden gut einen Branchenmix ab.



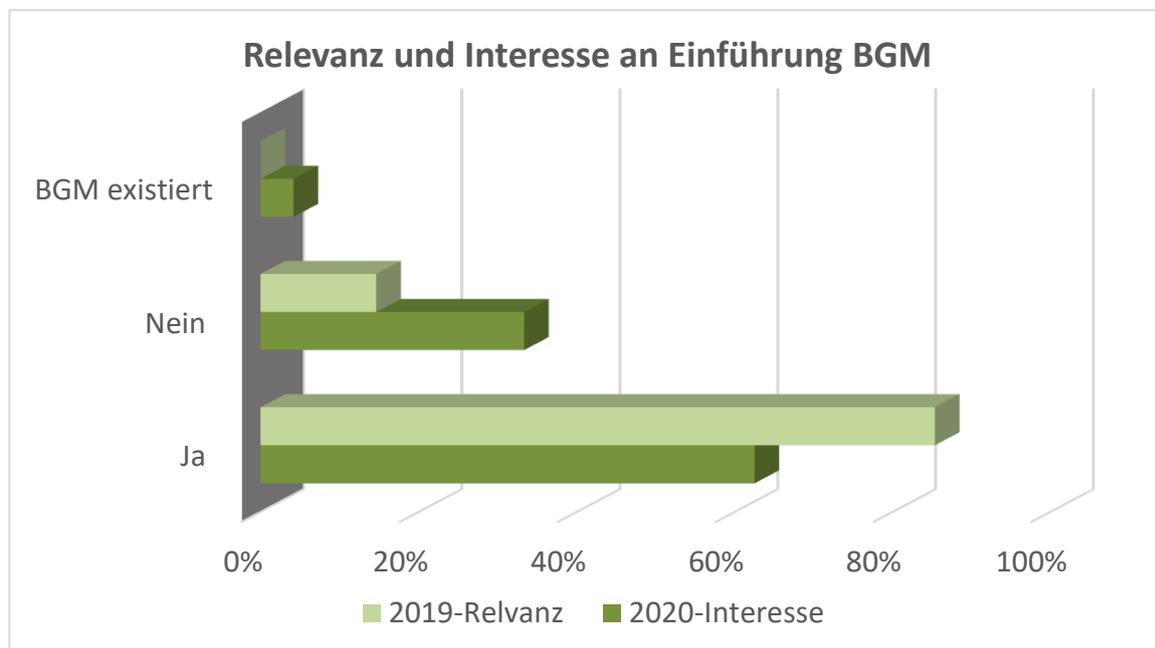
Der Unterschied im Rücklauf der verschiedenen Befragungen ist signifikant und wohl der besonderen Situation der Pandemie geschuldet.

→ Relevanz der betrieblichen Gesundheitsförderung

Auf die Frage nach einem Interesse an der Einführung gesundheitsfördernder Maßnahmen gibt es eine deutliche Antwort. **Eine große Mehrheit ist interessiert**, ein Unternehmen hat



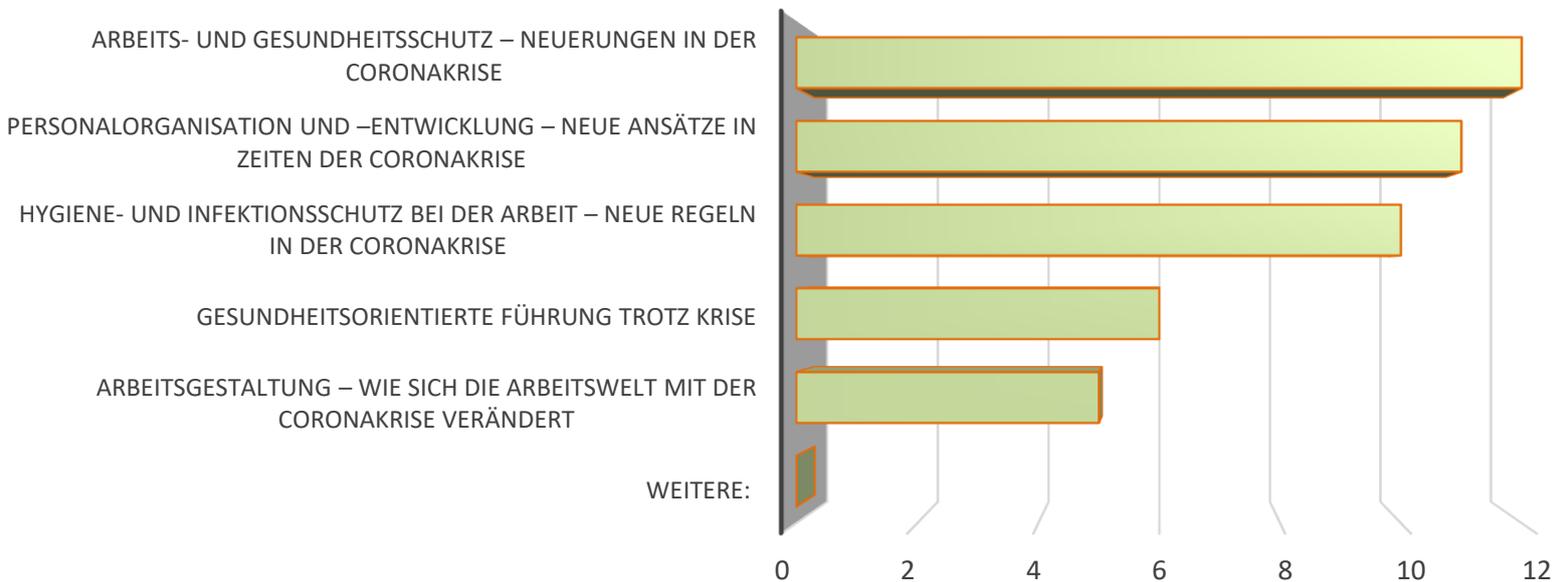
bereits diese Maßnahmen. Einerseits ergibt sich durch die neue Fragestellung „Interesse an Einführung“ eine veränderte Situation. Offensichtlich gibt es andererseits auch eine unterschiedliche Wertigkeit der **Einsicht** „Relevanz“ und der **Aktivierung** „Einführung“.



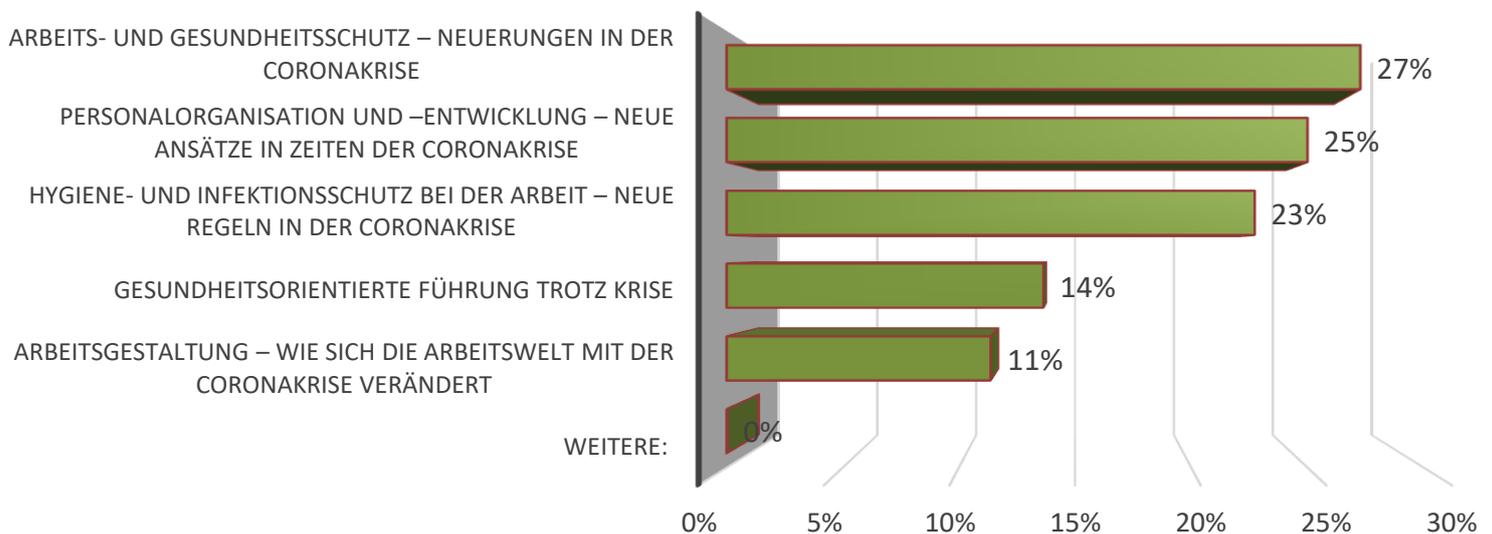
Unverändert sind die betrieblichen Entscheider sensibilisiert für ein **betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)**. Mit der neuen Fragestellung zu Themen, die insbesondere die Herausforderung in der Corona-Krise würdigen, war ein neuer Ausblick für die zukünftige Arbeit im Netzwerk „Aktiv & Gesund im Beruf“ beabsichtigt. Diese relevanten Themen bei der Einführung werden betrachtet:



Themen



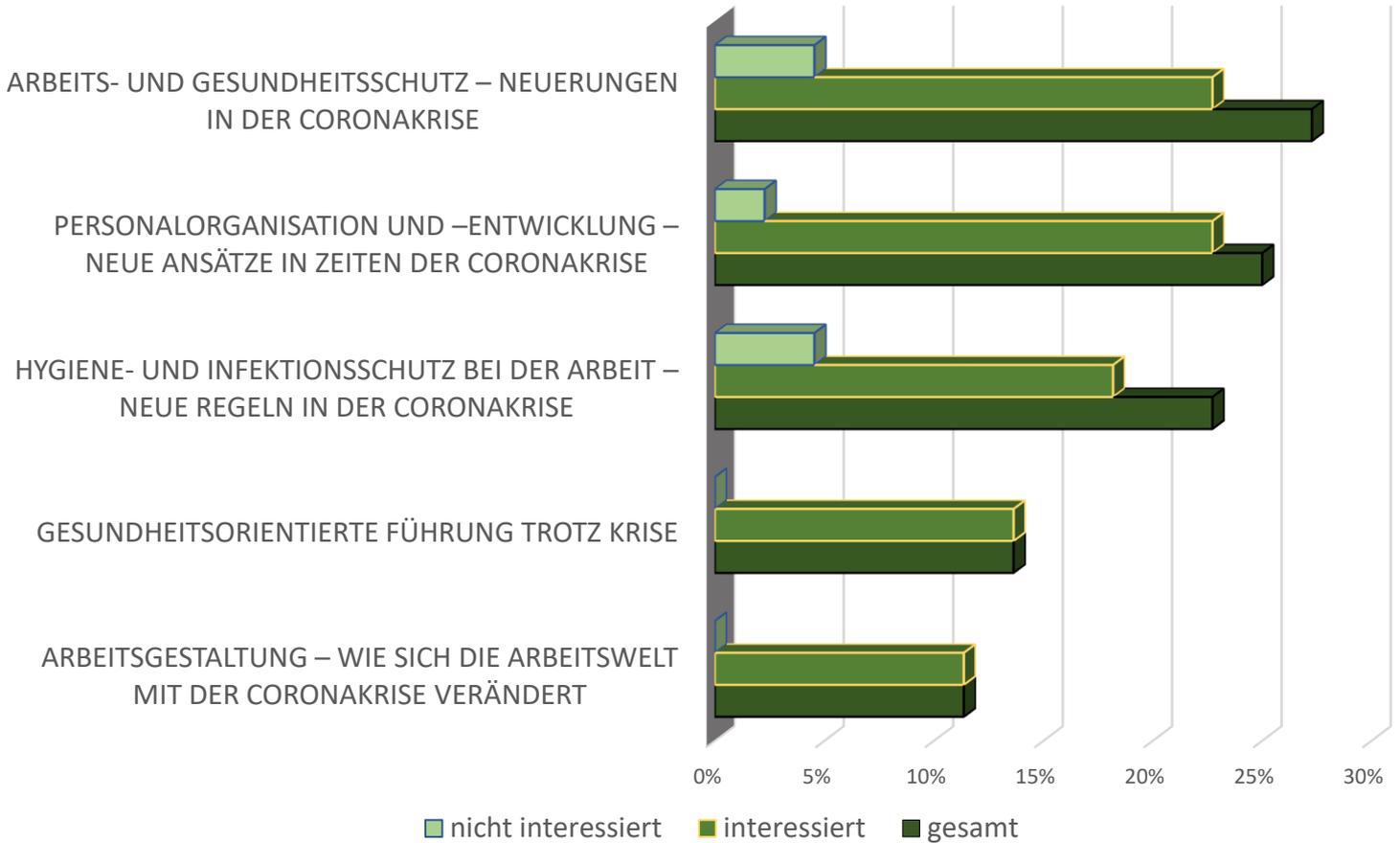
Themen prozentual



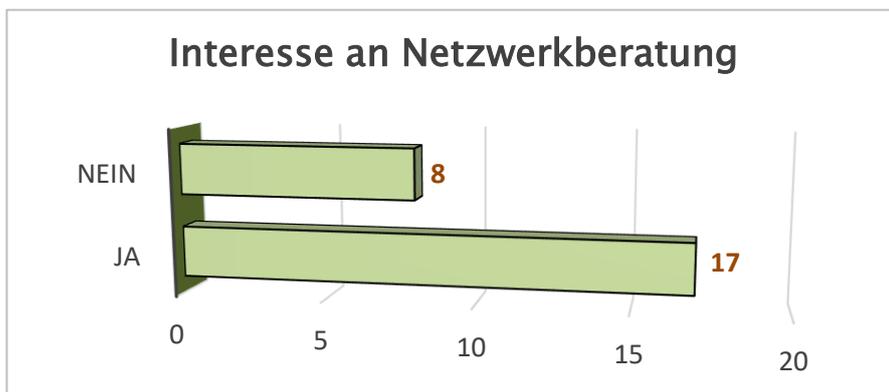
Gut erkennbar ist das Interesse im Bereich Schutz und Reaktion auf Corona. 50 % der Nennungen im Bereich „Hygiene- und Infektionsschutz bei der Arbeit“ und „Arbeits- und Gesundheitsschutz“ sowie knapp eine Viertel für „Personalorganisation und –entwicklung“ sind deutlicher Beleg. Hier gibt es sogar das Interesse bei Unternehmen, die nicht an einer Einführung interessiert sind.



Themen differenziert



→ Beratungs- und Informationsmöglichkeiten



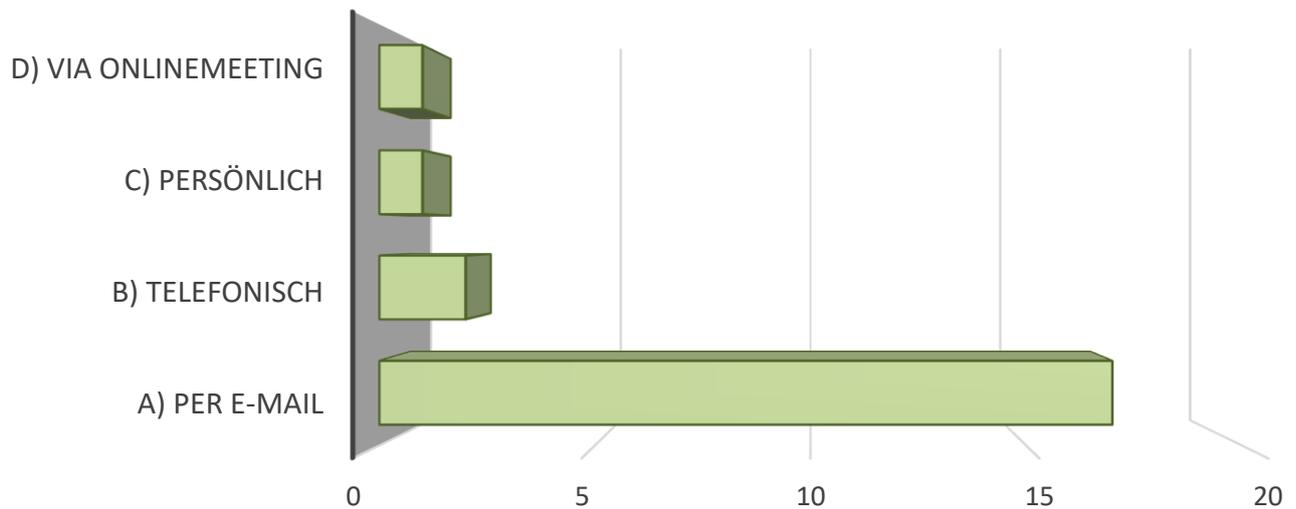
Wie und mit welchen Veranstaltungsformaten kann im Netzwerk an den relevanten Themen gearbeitet werden?

Erste Erkenntnis: Interessenten an der Einführung gesundheitsfördernder Maßnahmen sind auch die Interessenten an der Netzwerkarbeit.

Auf die Frage, wie der Austausch stattfinden soll, gibt es eine sehr eindeutige Antwort: per E-Mail! Sehr offensichtlich ist die zeitliche und örtliche Unabhängigkeit für den Kontakt sehr wichtig.



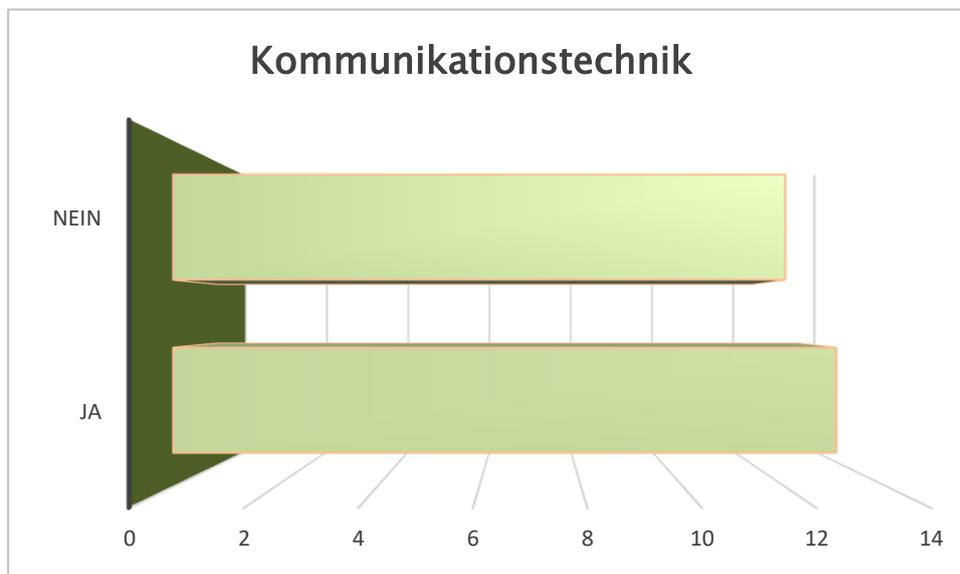
Beratungskontakt



Zweite Erkenntnis: Der Netzwerkaustausch sollte per E-Mail stattfinden.

Zwei Fragen sollten Erkenntnisse darüber liefern, ob Lösungen im Rahmen von Informationen und Beratungen oder als Videokonferenzen und virtuelle Workshops vorgestellt und diskutiert werden können.

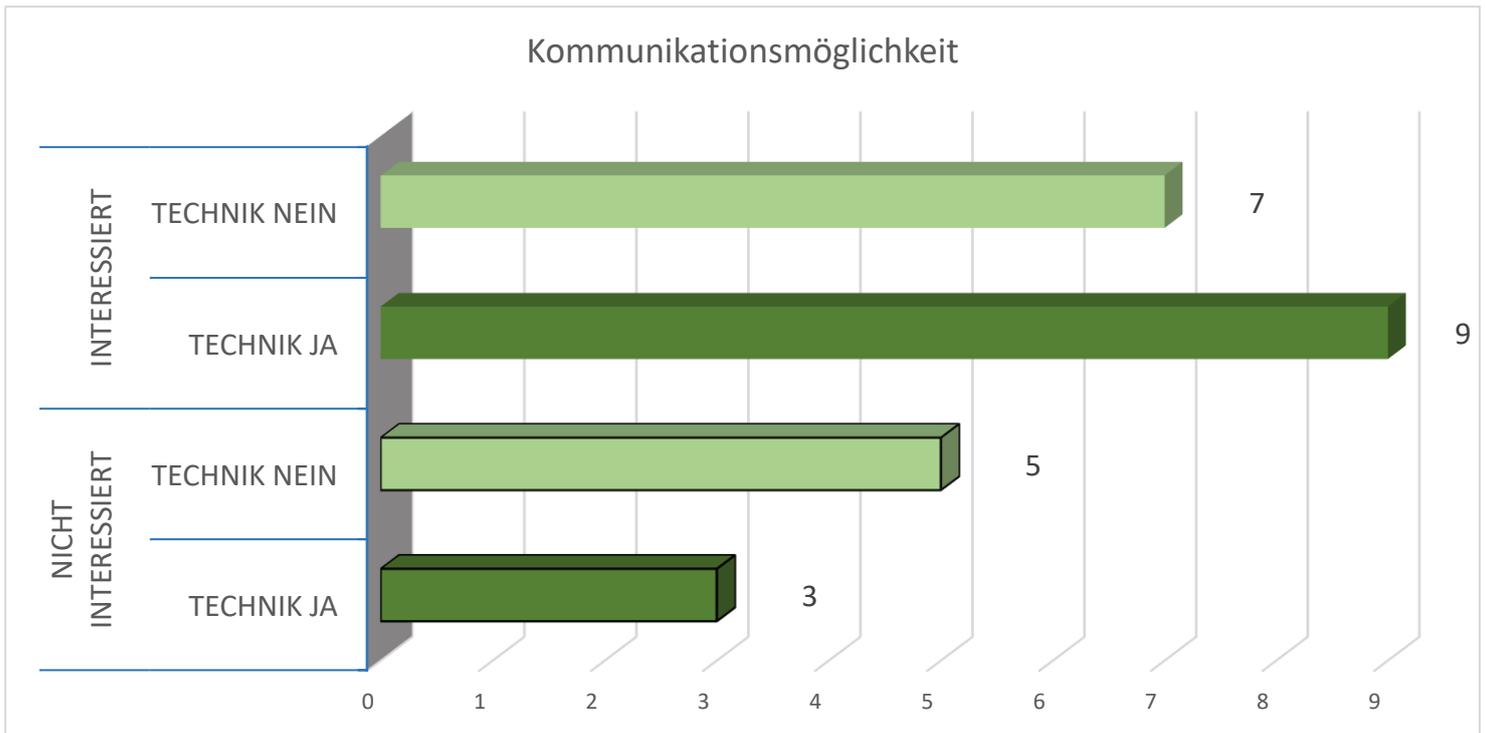
Verfügen die Unternehmen über Kommunikationstechnik (z.B. Headset, Mikrofon), um Onlineangebote wahrzunehmen?



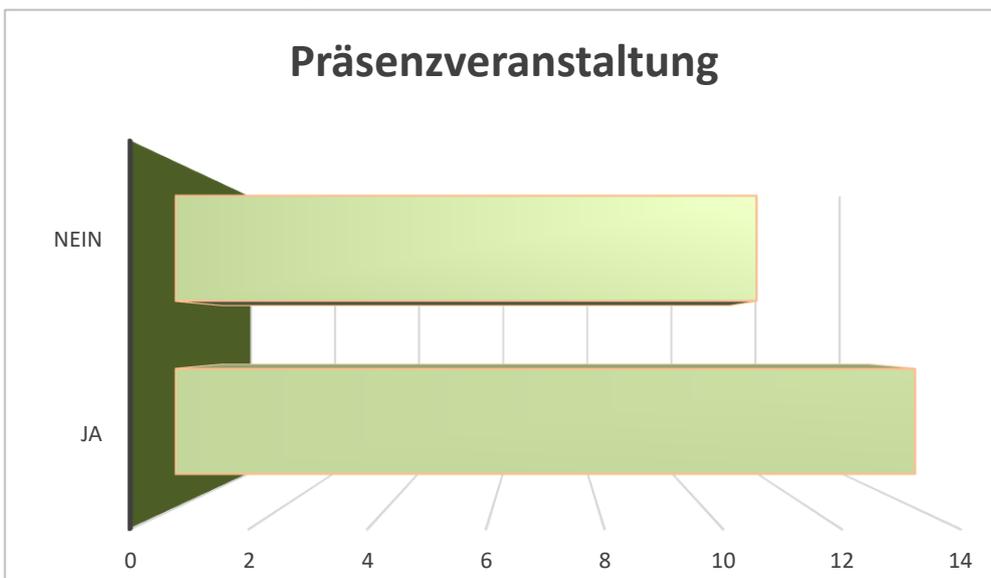


Dritte Erkenntnis: Nur gut die Hälfte der befragten Unternehmen verfügt über geeignete Kommunikationstechnik!

Auch die differenzierte Darstellung nach Interesse an Netzwerkberatung ändert diese Erkenntnis nicht!



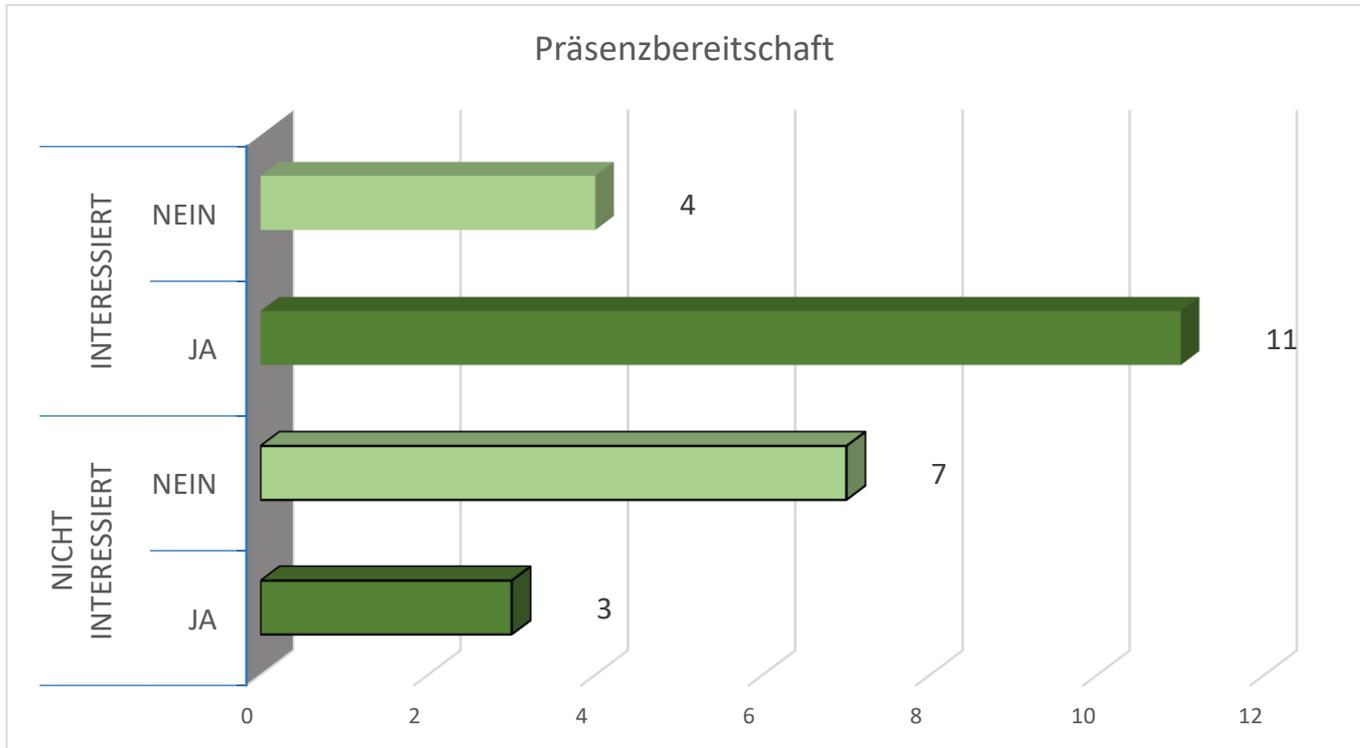
Unabhängig von Einschränkungen der jeweils aktuell geltenden Thüringer Grundverordnung zur Eindämmung der Coronavirus-Pandemie sind die Unternehmen befragt worden, ob sie



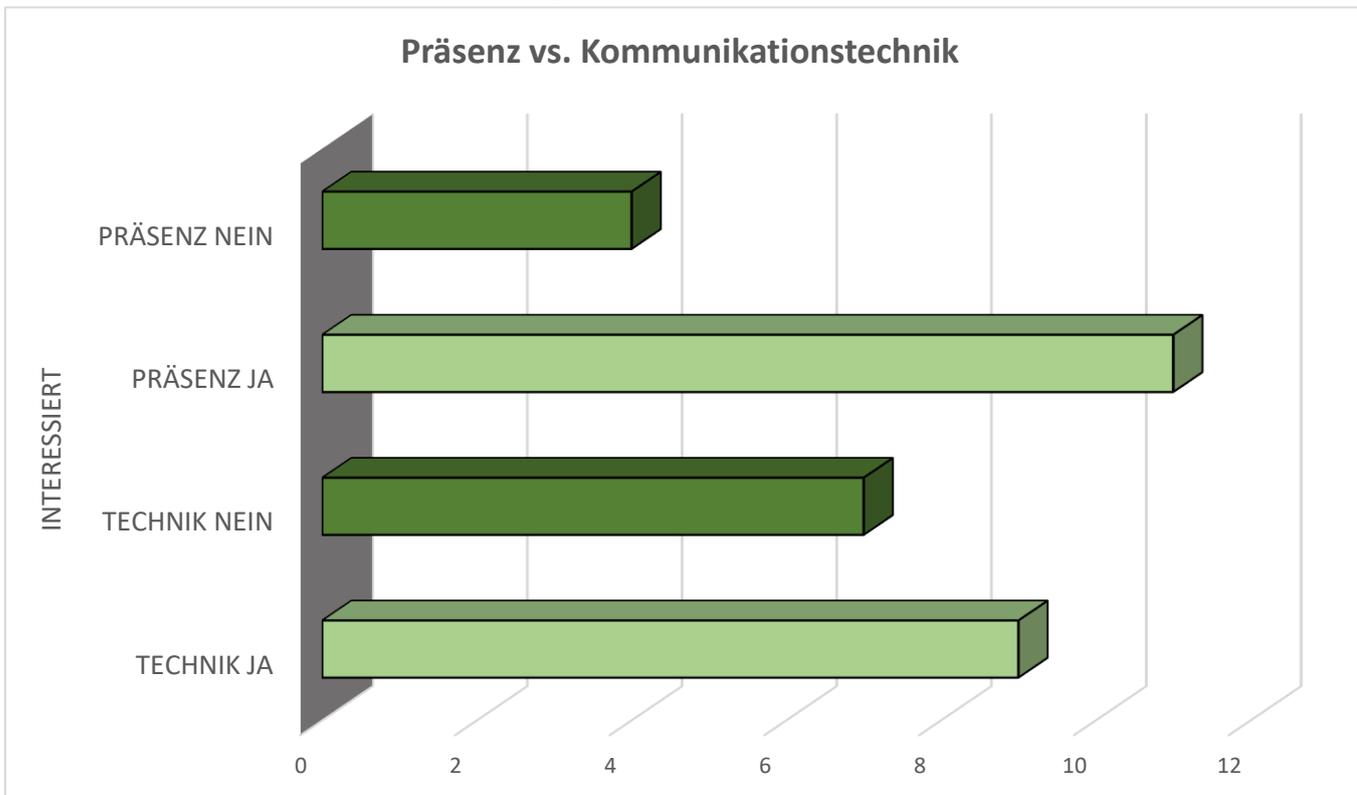
sich eine Teilnahme an Präsenzveranstaltungen (z. B. Seminare oder Netzwerktreffen) in diesem Jahr vorstellen können.

Vierte Erkenntnis: knapp die Hälfte der befragten Unternehmen können sich die Teilnahme an Präsenzveranstaltung derzeit nicht vorstellen. Die differenzierte

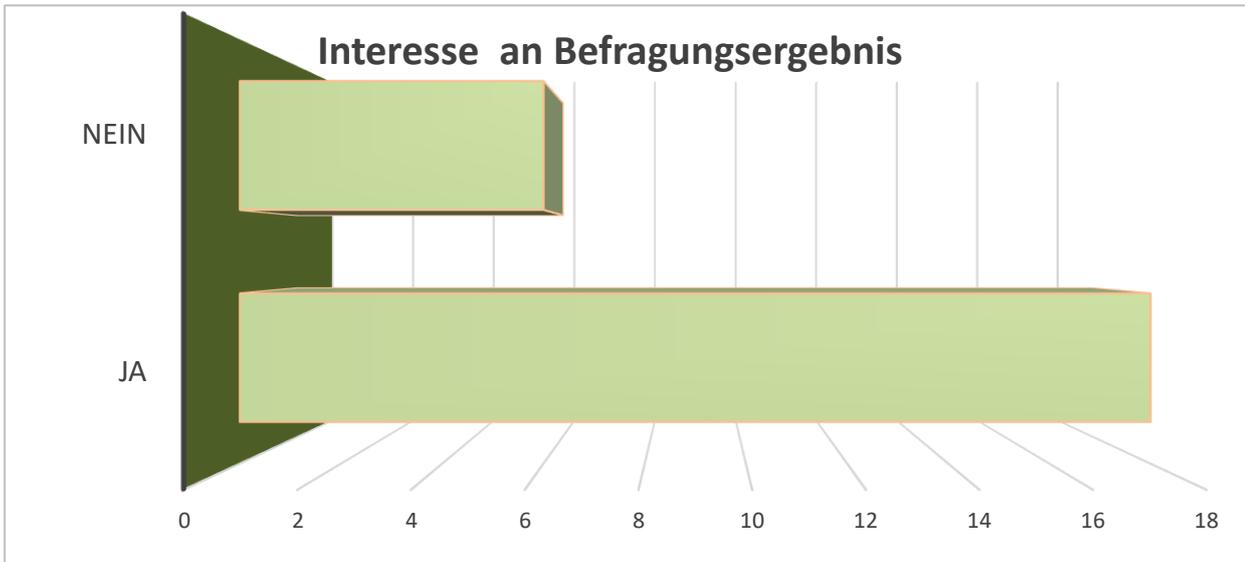
Darstellung nach Interesse an Netzwerkberatung ändert diese Erkenntnis, der Großteil der Interessierten können sich eine Teilnahme vorstellen!



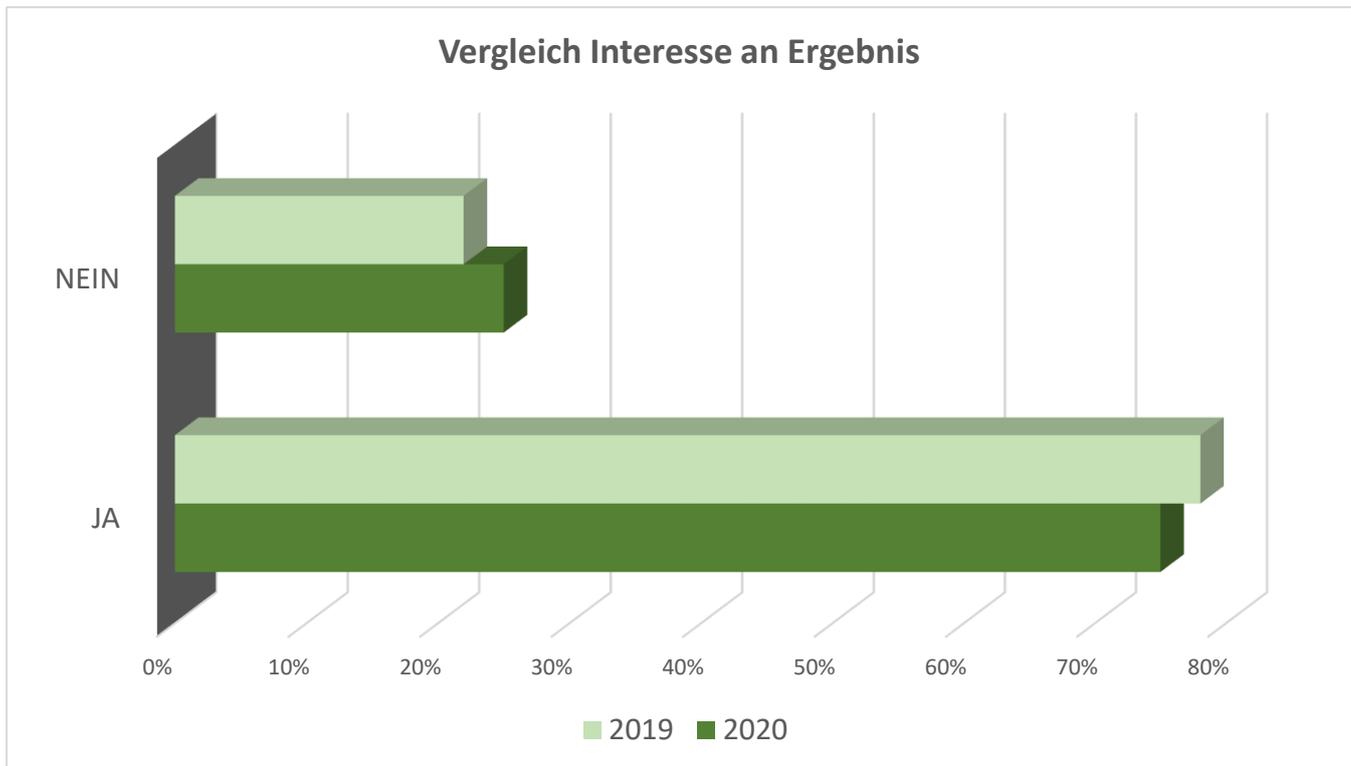
Fünfte Erkenntnis: Vorhandene Kommunikationstechnik schränkt die Bereitschaft zur Teilnahme an Präsenzveranstaltungen überhaupt nicht ein!



Der Großteil der Unternehmen, die auf die Befragung reagiert haben, hat Interesse an den Befragungsergebnissen:



Der Vergleich zur ersten Befragung ergibt recht genau das gleiche Ergebnis: etwa drei Viertel der Unternehmen, die auf die Befragung reagiert haben, sind an den Ergebnissen der Befragung interessiert.

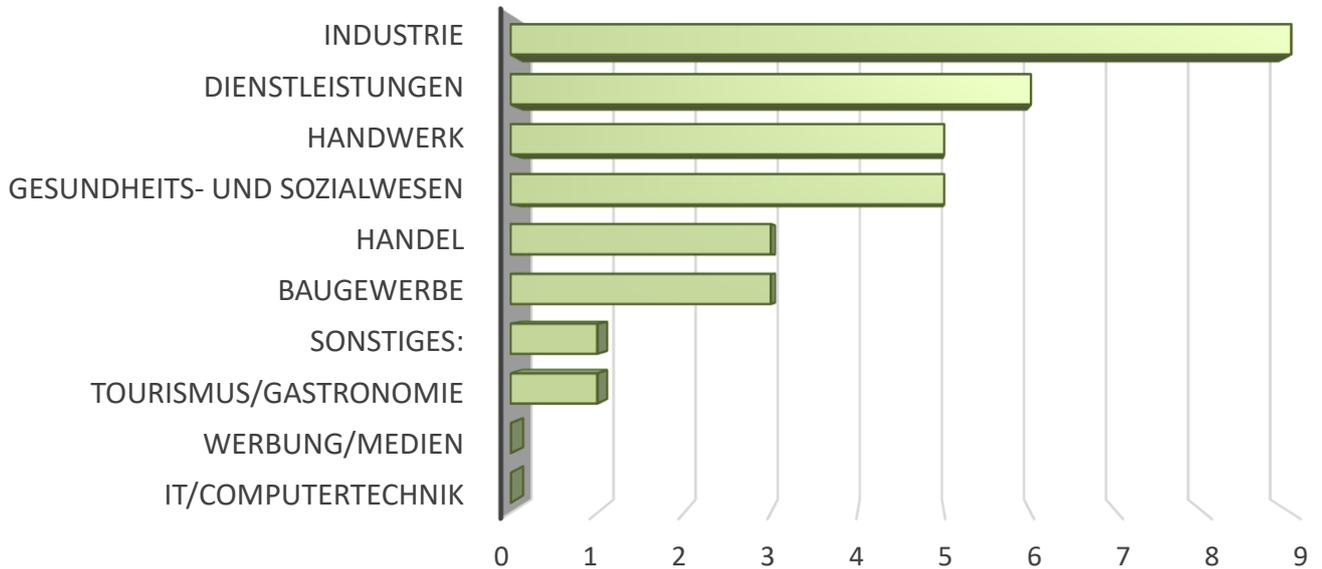


→ Eckdaten zum Unternehmen

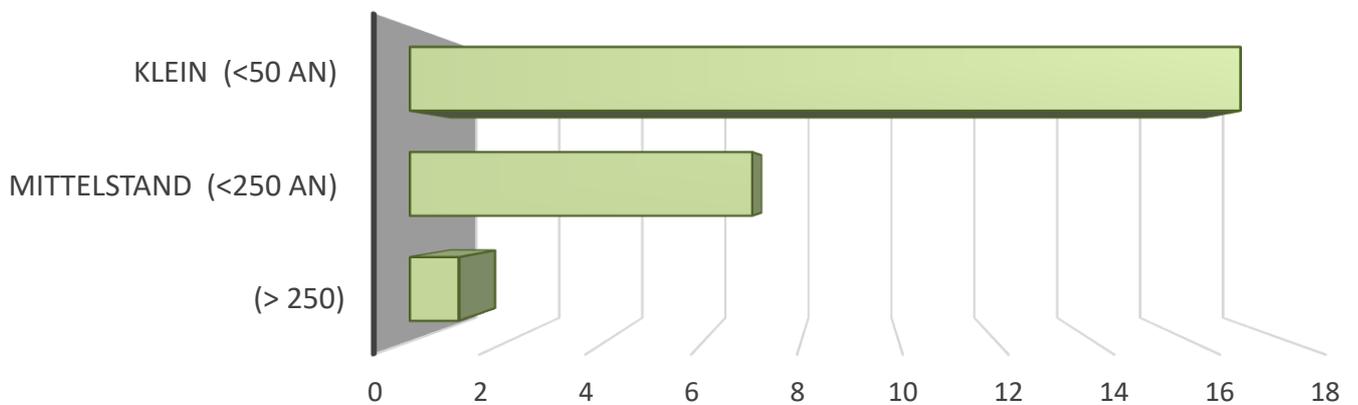
Hinweis: teilweise gab es Mehrfachnennung der im Unternehmen vertretenen Branchen (zum Beispiel hat ein Handwerksunternehmen auch Handel und Dienstleistung).



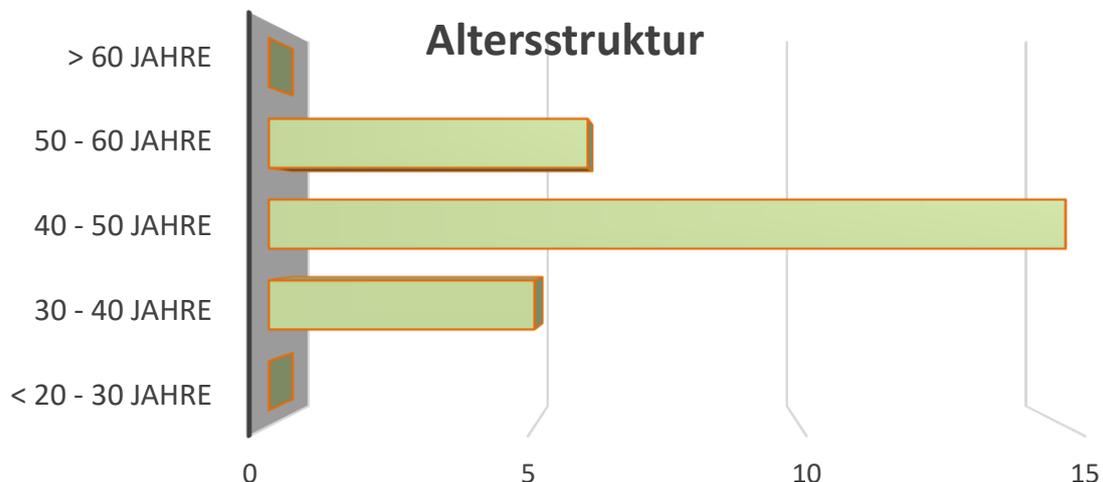
Branchen



Unternehmensgröße

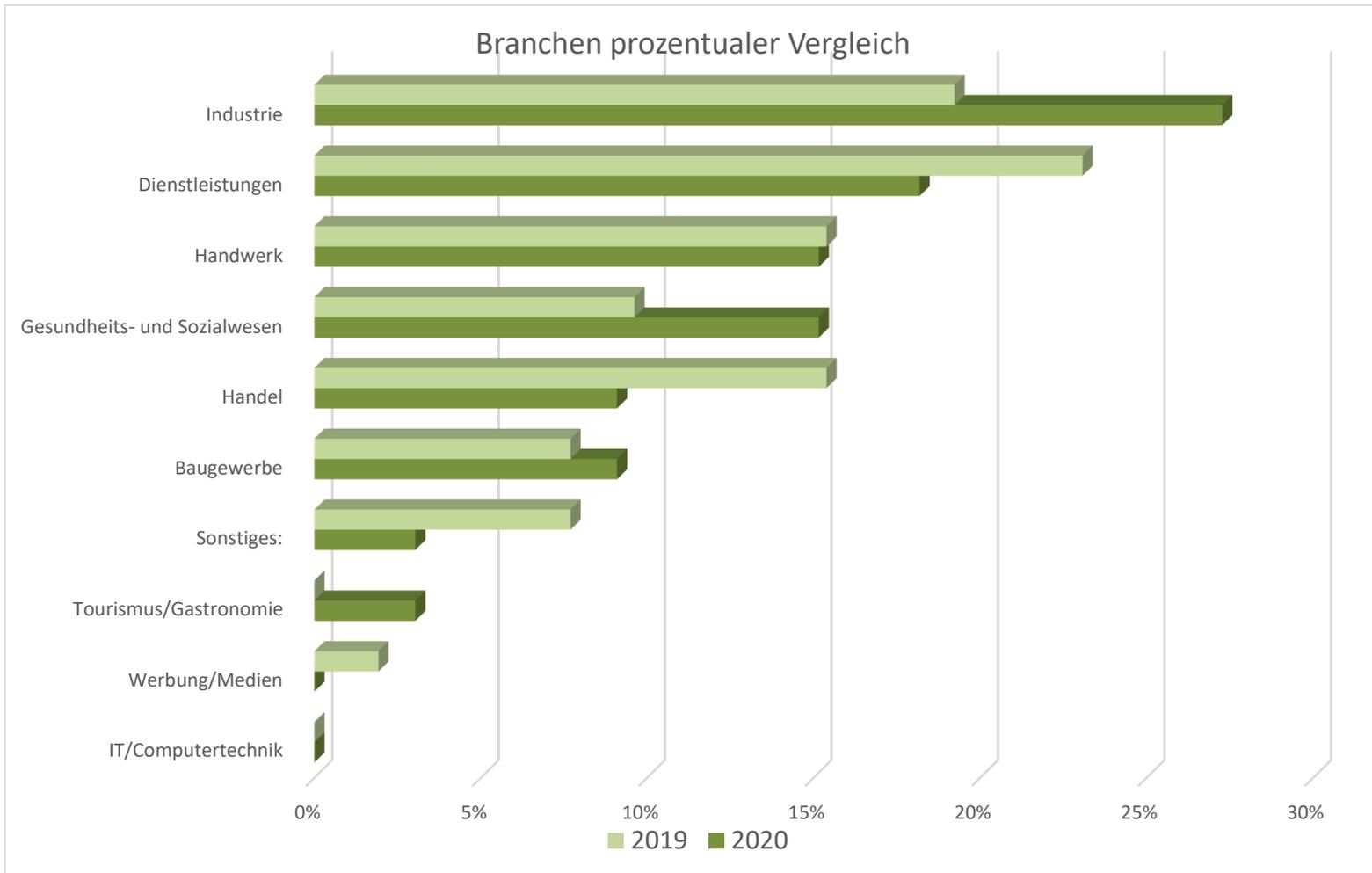


Altersstruktur





Der Vergleich der Branchenstruktur beider Befragungen ergibt eine bemerkenswerte Verschiebung durch einen Pandemie-Einfluss.



Eine Erkenntnis der Umfrage ist: Die Bereitschaft der Unternehmer zur Teilnahme an **Präsenzveranstaltungen** ist nicht eingeschränkt.

Der Projektträger hatte daher eine **attraktive Marktplatzveranstaltung** mit vielen Gesundheitspartnern in Kooperation mit der Volkshochschule des Unstrut-Hainich-Kreises konzipiert. Dank an die Leiterin der Volkshochschule Petra Franke.

Ebenfalls wurden **drei thematische Seminare** konzipiert.

Die Auflagen der Thüringer Corona-Verordnung haben die Marktplatzveranstaltung leider nicht zugelassen. In der Vorbereitung dieser Veranstaltung sind jedoch zusätzliche Gesundheitspartner gewonnen worden, die den Angebotskatalog erweitern.

Die drei Seminare konnten stattfinden:

1. Seminar „Gesund und Leistungsstark“ am 12.10.2020, Dozent Herr Dr. Wilhelm Ambold

- ganzheitliche Gesundheitsberatung zur Gesunderhaltung und Leistungssteigerung sowie Erhöhung der Lebenserwartung.
- psychologische, physiologische sowie verhaltensbiologische Aspekte
- Stressmechanismus und Stressbewältigung sowie Harmonie von Körper, Geist und Seele aus psychosomatischer Sicht.
- Qualität der Gedanken hat einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Ärger zieht sich bis in jede Körperzelle und dies hat negative Auswirkungen auf die Emotionen, das vegetative Nervensystem sowie die Muskulatur.
- bewusst bewegen, ernähren und atmen, da diese Lebensweise nachweislich länger leben lässt.

2. Seminar „Arbeits- und Gesundheitsschutz im Unternehmen – Neuerungen in der Coronakrise“ am 5.11.2020, Dozent Frank Wilhelm

Ziel des Seminars

Die Corona-Pandemie betrifft alle wirtschaftlichen Aktivitäten und somit die gesamte Arbeitswelt. Um einen mittelfristig andauernden Zustand flacher Infektionskurven zu gewährleisten, sind besondere Arbeitsschutzmaßnahmen nötig.

Diese verfolgen das Ziel, die Gesundheit der Beschäftigten zu sichern, die Wirtschaft wiederherzustellen und durch die Unterbrechung der Infektionsketten die gesamte Bevölkerung zu schützen.

Um das zu erreichen, sind sowohl personenbezogene Schutzmaß-

Verdachtsfälle im Unternehmen

Handlungsanweisungen:

1. Treffen Sie Regelungen, um Verdachtsfälle rasch aufklären zu können!
2. Weisen Sie Ihre Mitarbeiter auf die Anzeichen (Fieber, Husten & Atemnot) einer Infektion hin, um im Bedarfsfall schnell handeln zu können!
3. Stellen Sie hierfür sicher, dass eine kontaktlose Fiebermessung im Unternehmen möglich ist!
4. Sollten Mitarbeiter Symptome aufweisen, müssen diese die Arbeitsstätte umgehend verlassen bzw. zu Hause bleiben
5. telefonisch sollen sich die Betroffene bei einem Arzt oder dem Gesundheitsamt melden
6. bis zur endgültigen Diagnose, soll von Arbeitsunfähigkeit des Mitarbeiters ausgegangen werden
7. In der betrieblichen Pandemieplanung sollten Regelungen festgehalten werden, wie die Kontaktpersonen eines positiv getesteten Mitarbeiters ermittelt und über das Infektionsrisiko informiert werden können

3. Seminar „Körperliche Fitness – Power für den Alltag“ am 17.11.2020, Dozent Thomas Warnke

Woher kommen Rückenschmerzen?



Bewegung ist das beste Mittel

Es gibt eine Reihe von möglichen Ursachen und Risiken, die gehören zum Beispiel:

- Dauerhaft einseitige Tätigkeit
- Überlastung der Muskulatur, Verspannungen
- Familiäre oder berufliche Probleme
- Mangel an Bewegung; schwache Muskulatur
- Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, negativer Stress
- Psychische Probleme
- Nervenreizung, Blockaden
- Erhöhte Muskelanspannung



Rückenschmerzen sind selten nur einem Faktor

- Atementspannung
- Igelballmassagen oder alternative Massage-„Geräte“
- Schüttelungen, Klopfungen, Streichungen, Massagen
- Fantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Yoga
- Tai Chi/Qi Gong

Jede Bewegung nützt

Beispiele aus dem Lebensalltag, Life-time Sportarten

Aktive Übungsprogramme erzielen langfristig eine bessere Wirkung als passive Therapien

Praxistipps und Übungen

Eine bewusst eingesetzte und gut trainierte Rumpfmuskulatur stützt und schützt die Wirbelsäule

Übungen für Rücken und Bauch

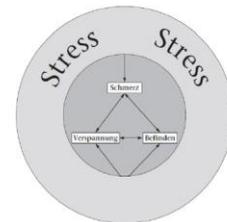
Gestalten Sie ihren Lebens- und Arbeitsalltag aktiver

Aktivpause

Wie können Sie entspannen?



Gesundheit
Unternehmen leben



Durchführung ausgewählter Übungsbeispiele

Ausblick

Als kompetenter Ansprechpartner steht für das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) auch nach Projektende das Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V. als Vermittler, Impulsgeber und Netzwerkinitiator für Fragen und Anregungen zur Verfügung.

Kontakt:

Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e.V.

Bahnhofstraße 1

99974 Mühlhausen

Tel.: 03601 – 40 30 78

E-Mail: info@muehlhausen.bwtw.de

www.bwtw.de

Bleiben Sie Aktiv & Gesund!



Volkshochschule
Unstrut-Hainich-Kreis

Ihre Ansprechpartnerin

Petra Franke

Telefon

03601 - 812692

E-Mail

franke@vhs-uh.de

Volkshochschule Unstrut-
Hainich-Kreis
Meißnersgasse 1b
99974 Mühlhausen

Bundesweit ist die Volkshochschule einer der größten Anbieter der Gesundheitsbildung. Qualität, Erfahrung und flächendeckende Präsenz zeichnen die vhs als Partner in der Gesundheitsförderung aus. Von Bewegungskursen, die die körperliche Fitness fördern, über Ernährungskurse bis hin zu Angeboten für die mentale Gesundheit: Die Volkshochschule Unstrut-Hainich-Kreis kümmert sich um Ihr psychisches und physisches Wohlbefinden. Im Kurspektrum ist für Jeden etwas dabei. Bei uns werden für Jung und Alt gesundheitserhaltende Ressourcen und das Wohlbefinden gefördert. Unsere Kurse sind nicht nur als Privatperson buchbar - auch Firmenveranstaltungen ermöglichen es Ihnen und Ihrem Team gemeinsam vorzusorgen! Ob ein gemeinsamer Entspannungskurs, Ernährungsberatung, Live-Cooking-Events oder Sportkurse - stärken Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch den (Team-) Geist in Ihrer Firma!





Ihre Ansprechpartnerin

Susan Rinneberg

Bezirksbeauftragte

Telefon

0160-7767864

03601-40530

E-Mail

susan.rinneberg@debeka.de

Debeka Servicebüro

Görmarstr.52

99974 Mühlhausen/Thür.



Mensch, ärgere Dich nicht

Dr. Wilhelm Ambold

Telefon

036204 - 51834

E-Mail

wilhelm.ambold@gmx.de

Anschrift

Schrödergasse 2

99095 Erfurt - Schwerborn



Unternehmensvorstellung:

Absichern von Familie und Eigentum? Vorsorgen fürs Alter oder Bausparen fürs Eigenheim? Versicherungen begleiten Menschen durch alle Lebenslagen. Die Debeka ist eine der größten Versicherungsgruppen und Bausparkassen in Deutschland. Unser Unternehmensziel ist ausschließlich darauf ausgerichtet, den Kunden das bestmögliche Preis-Leistungs-Verhältnis zu bieten. Mit rund 1.600 Lehrlingen sind wir nicht nur der größte Ausbilder der Versicherungsbranche, sondern auch – wie DEUTSCHLAND TEST und FOCUS MONEY bestätigen – der beste. Bundesweit arbeiten 16.000 Mitarbeiter an über 4.500 Orten.

Was bieten wir Ihnen?

Neben Gewerbeversicherung und betrieblicher Altersvorsorge bieten wir Arbeitgebern auch die Möglichkeit der betrieblichen Krankenversicherung für die Mitarbeiter. Mit dieser steuer- und sozialabgabenfreien Sondervergütung steigern Sie die Motivation Ihrer Mitarbeiter, reduzieren den Krankenstand oder gewinnen und binden Sie Ihre Fachkräfte stärker an Ihr Unternehmen. Wir beraten Sie gern zu einem ganzheitlichen Konzept.

Als freier Dozent für ganzheitliche Gesundheitsberatung widme ich mich in meiner Beratungsphilosophie der 4-dimensionalen Gesundheit unter Einbeziehung von humangenetischen und verhaltensbiologischen Aspekten. Mein Credo lautet u.a. „Gesundheit ist im Leben nicht alles, aber ohne Gesundheit ist vieles einfach nichts“.

Die physische, psychische, soziale und ökologische Gesundheit sind die tragenden Säulen der 4 Dimensionen.

Nicht nur in Coronazeiten sollte uns Menschen die Kompetenz erwachsen, die primäre Bedeutung von Gesundheit in unserem beruflichen und privaten Tagesablauf zu integrieren und durch erlernte Verhaltensmuster täglich anzuwenden.

Nicht nur Firmen, sogar die ganze Gesellschaft kann ins Wanken geraten, wenn wir uns so weiter Verhalten wie bisher. Einige Firmen haben bereits erkannt, wie wichtig der Mensch als Leistungsfaktor ist.

Zu einer Vielzahl von Seminarthemen biete ich an, Sie und ihre Mitarbeiter in verschiedenen Präventionsmaßnahmen anzuleiten.

Dabei reichen die Angebote von Motivationstraining über Ernährungsberatung, verbaler und nonverbaler Kommunikation, bis hin zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention sowie Möglichkeiten zur Stärkung des Immunsystems mit einem öko-psykosomatischen Ansatz.

Nach Absprache wird das Themenangebot auf ihren firmeninternen Bedarf zugeschnitten.

Über ihre Kontaktaufnahme würde ich mich sehr freuen.



Ihre Ansprechpartnerin

Anke Fernschild

Beratung Aktivzentrum

Telefon

03601 - 401263

E-Mail

aktivzentrum@thueringentherme.de

Thüringentherme

Lindenbühl 10

99974 Mühlhausen



Das „Aktivzentrum“ in der Thüringentherme ist ein separater Sportbereich. Hier kann man unter professioneller Anleitung durch erfahrene Therapeuten sowohl Wasser- als auch Gerätesport und vielfältige Trockenkurse wie z.B. Rückenschule machen – auch im Rahmen des Rehabilitationssportes.

Das Aktivzentrum verfügt über ein separates Kursbecken, einem Gymnastik- und einem Trainingsraum. Der Trainingsraum bietet mit einer Vielzahl professioneller Sportgeräte allerbeste Voraussetzungen für Herz-Kreislauf-, Rücken- oder Krafttraining. In Kombination mit einer Schwimmbadnutzung ist das im Umkreis einmalig.

Natürlich gehört zu alledem auch das leibliche Wohl. Die vielgelobte Küche der Thüringentherme verwöhnt den hungrigen Gast sowohl im Bad- und Saunabereich, als auch im Restaurant „Zur Quelle“ und im hauseigenen „Bowlingtreff“ mit seinen drei Bahnen. Eine umfangreiche Speisekarte mit leckeren regionalen Gerichten der Saison lässt einem das Wasser im Mund zerlaufen. Mit einer telefonischen Tischreservierung unter 03601/401253 sind sie immer auf der sicheren Seite.

Neugierig? Am besten Sie schauen sich selbst einmal in der Thüringentherme um.



Ihre Ansprechpartnerin

Sandra Keyser

Beratung Thüringentherme

Telefon

03601 - 401240

E-Mail

info@thueringentherme.de

Thüringentherme
Lindenbühl 10
99974 Mühlhausen



Die Thüringentherme in Mühlhausen nicht nur ein Schwimmbad für große und kleine Leute. Sie ist mit den Erwartungen und Anforderungen der Zeit gewachsen und hat sich zu einem multifunktionalen Ort gemausert, an dem man sich trifft um zu entspannen, zu trainieren, zu schwimmen, zu essen oder einfach nur um in netter Gesellschaft zu sein.

So kann man z.B. in der „Fünf-Sterne-Premium-Saunalandschaft“ auf höchstem Niveau entspannen. Dafür wird dem Saunaliebhaber ein Potpourri aus sechs unterschiedlichem Saunen und einem Dampfbad geboten. In der Aufgussauna werden stündlich wechselnde Aufgüsse zelebriert. Der Gast kann im Massagebereich aus einem reichen Angebot wählen. Der hier neu angeschaffte SLIMYONIC® AIR- Bodystyler ist vor allem bei den Damen sehr gefragt. Freiluft- oder Sonnenanbeter finden auf der Dachterrasse mit Whirlpool und Liegemöglichkeiten oder im Saunagarten mit Pool, Biergarten und Liegeflächen hierfür die besten Voraussetzungen.

Im Schwimmbad selbst lockt eine Gesamt-Wasserfläche von rund 800 m², aufgeteilt in das Sport- und Wellenbecken, das Lehrschwimmbecken, den Wasserspielgarten für die Kleinsten, das Spaßbecken innen und außen und vier Whirlpools. Dieses Angebot gestaltet sich durch folgende Attraktionen sehr abwechslungsreich: 70-Meter-Riesenrutsche, Drei- und Ein-Meter-Sprunganlage, Gegenstromanlage, Strömungskanal, Nackendusche, Massagedüsen, Wasserschleier, Luftbodensprudler und als Hauptattraktion der stündliche Wellenbetrieb. Außerdem kann man im Dampfbad mal wieder so richtig ins Schwitzen kommen.



BARMER

Ihre Ansprechpartnerin

Daniela Carius

Fachkraft für Betriebliches
Gesundheitsmanagement

Telefon

0800-333 004 201 344

E-Mail

daniela.carius@barmer.de

BARMER Mühlhausen

Untermarkt 28

99974 Mühlhausen

Die BARMER ist mit rund 9 Millionen Versicherten Deutschlands zweitgrößte Krankenkasse und ist überzeugt, dass Gesundheitsförderung zugleich auch Wirtschaftsförderung bedeutet. Das Thema Gesundheit gewinnt für Unternehmen immer mehr an Bedeutung. Für Großunternehmen gilt das ebenso wie für kleinere, mittelständische und Kleinstunternehmen. Es geht darum, Fachkräfte an sich zu binden und neue hinzu zu gewinnen, indem Arbeitgeber sich für die Gesundheit ihrer Belegschaft engagieren. Um diese Herausforderung zu meistern, bietet die BARMER individuell zugeschnittene Lösungen, weitreichende Netzwerke und Manpower. Als Gesundheitspartner ist die BARMER in Thüringen mit 13 Geschäftsstellen präsent und bietet thüringen- und branchenspezifische Lösungen für Unternehmen.

Kleine, mittlere und Kleinstunternehmen unterscheiden sich vielfach von großen Firmen. Hier müssen spezielle Strategien entwickelt werden, wobei die BARMER unterstützt. Beschäftigte sollen leicht nutzbare Angebote erhalten, um Bewegung und gesundheitsbewusstes Verhalten in den Alltag zu integrieren. Die Möglichkeiten sind so vielfältig, wie die Arbeitswelt selbst. Eine Auswahl:

Fitnesstracker: Der Schweinehund-Besieger am Handgelenk motiviert zu mehr Bewegung und Fitness. Er macht sportliche Leistungen von Mitarbeitern messbar und vergleichbar.

Live-Kinetik: Training für Gehirn und Körper durch nicht alltägliche koordinative und visuelle Aufgaben. Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung.

Screenings und Gesundheitstage: Durch Aufklärung und Beratung werden Mitarbeiter in die Lage versetzt, Frühstadien von Krankheiten zu erkennen, Gesundheitsrisiken zu vermeiden, Gewohnheiten positiv zu verändern und rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Besonders beliebt: Haut- und Rückenscreenings.



Kordula Arnold

Bezirksleiterin Nordthüringen
DAK-Gesundheit

Brückenstraße 5

99974 Mühlhausen

Tel: 0361-7892491901

Mobil: 0174-9049855

Mail: kordula.arnold@dak.de

Wir, die DAK-Gesundheit, sind nicht nur eine der großen deutschen gesetzlichen Krankenkassen – wir sind auch ein traditionsreiches Unternehmen, ein sozialer Arbeitgeber und fairer Partner zahlreicher Akteure im Gesundheitswesen.



Profitieren Sie von einem starken Partner

Die DAK-Gesundheit, deren Vorgängerkasse bereits 1774 gegründet wurde, ist eine der führenden Krankenkassen Deutschlands. Mit bundesweitem Service und rund 22 Milliarden Euro Leistungsvolumen betreuen wir aktuell ca. 6 Millionen Versicherte und rund 1 Million Arbeitgeber.

Insbesondere auch für Arbeitgeber und Arbeitnehmer sichern wir einen bundesweit kompetenten Service zu: Egal, wo Sie sind oder Ihre Mitarbeiter hingehen – wir sind schon für Sie da. Deutschlandweit.



Jens Harksel

Bezirksleiter Firmenkunden
DAK-Gesundheit

Juri-Gagarin-Ring 51-53

99084 Erfurt

Tel: 0341-2417501107

Mobil: 0172-1514762

Mail: jens.harksel@dak.de



Wir haben die Kompetenz – nutzen
Sie diese gern zu Ihrem Vorteil.

Gesunde Mitarbeiter –
gesundes Unternehmen



Hotel Stadt Mühlhausen
Kasseler Strasse 5
99974 Mühlhausen

Telefon: +49 36014980

Website:

www.hotelstadtmuehlhausen.de

E-Mail:

info@hotelstadtmuehlhausen.de

Das neue „alte“ Hotel Stadt Mühlhausen begrüßt Sie herzlich in der Thomas-Müntzer-Stadt Mühlhausen in Thüringen, eingebettet zwischen den Höhenzügen des Nationalparks Hainich und des Eichsfeldes. Allein elf mittelalterliche Kirchen und eine sehr gut erhaltene Stadtmauer mit ihren Wehrtürmen zeugen von Mühlhausens bedeutender und bewegender Geschichte. Entdeckertouren zu diesen alten Gemäuern versprechen spannende Erlebnisse.

Sie möchten mit Ihrem Verein, Freunden, der Familie oder Ihrer Firma ein paar schöne Tage bei uns verbringen? Wir haben ausreichend Kapazitäten um Ihnen und Ihren Gästen ein unvergessliches Erlebnis zu bereiten. Unsere 44 Zimmer sind ausgestattet mit Flatscreen-TV, Schreibtisch, Minibar, Dusche/WC und Fön. Teilweise sind die Zimmer für Drei- oder Vierbettbelegung ausgestattet.

In unserem modern gestalteten Fitnesspark finden Sie auf über 650m² ein riesiges Angebot an Fitnessgeräten und Kursen. Unser Kompetenzteam besteht aus qualifizierten Fitnesstrainern, die Sie bei Ihren Zielen zur besten Gesundheit unterstützen. Wir bieten verschiedene Preisangebote, angefangen von einer **Tageskarte**, über die **monatlich kündbare** Mitgliedschaft bis hin zum Zwei-Jahres-Vertrag. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Indoor-Soccer

Indoor Soccer ist deutlich intensiver als normaler Hallenfußball. In unserer neuen 30 x 15 Meter großen Soccer-Arena bieten wir perfekte Bedingungen für den schnellen Sport. Anders als beim normalen Hallenfußball gibt es beim Indoor-Soccer kein Tor aus oder Seitenaus. Von stabilen Banden begrenzt und rundherum gespannten Netzen, wird der Ball im Spiel gehalten, sofern er nicht gerade im Tor gelandet ist. Da ist der Spaßfaktor garantiert!



IKK classic

Lutherstraße 7

37327 Leinefelde

www.ikk-classic.de

0800 455 1111

Ihr persönlicher Ansprechpartner:



Nadine Beck

Tel.: 03605-5794-93211

Mobil: 0151-10217125

E-Mail:

nadine.beck2@ikk-classic.de



Machen Sie Ihre Firma fit:

mit den IKK-Gesundheitsbausteinen vom Einsteiger-Angebot bis zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Lassen Sie sich persönlich von Ihrem Gesundheitsmanager der IKK classic beraten und entdecken Sie die beste Lösung für Ihren Betrieb. [Mehr Informationen unter www.ikk-classic.de/fit](#)



Ein wichtiger Schwerpunkt ist das betriebliche Gesundheitsmanagement, bei dem die IKK classic den Unternehmen zur Seite steht. Gerade kleine und mittlere Firmen schätzen die flexiblen Angebote, die sich immer am jeweiligen Bedarf des Unternehmens und den vorhandenen Ressourcen ausrichten.

Das Gesundheitsangebot der IKK classic ist kostenlos.

Das betrifft die Beratung, Analyse, Auswertung und Umsetzung des jeweiligen Handlungsfelds aus den möglichen Bereichen Bewegung und Verpflegung am Arbeitsplatz sowie Stressmanagement, Suchtprävention und „Gesundes“ Führen.

Machen Sie Ihre Firma fit und profitieren Sie gleich doppelt!



**500 Euro
Bonus
Arbeitgeber***



**150 Euro
Bonus
Arbeitnehmer**

** Voraussetzung: Teilnahme von mindestens drei IKK-versicherten Mitarbeitern*



Ambulantes Rehasentrum Mühlhausen GmbH

St. Jakobi 7-11
99974 Mühlhausen

Fon:03601/440944
Fax:03601/440892

Mail Reha:
info@reha-muehlhausen.de

Mail Fitness: sgz@sgz-mhl.de

www.sgz-mhl.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag
08:00 – 22:00 Uhr

Freitag
07:00 – 22:00 Uhr

Samstag
09:00 – 15:30 Uhr

Besuchen Sie uns auf Face-
book:

www.facebook.com/SGZMHL

Das Sport- und Rehasentrum in Mühlhausen freut sich auf Ihren Besuch.

Wir bieten Ihnen seit nunmehr 24 Jahren ein individuelles und speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes ambulantes Rehakonzept, Gesundheitsprogramme zur Vor- und Nachsorge, Freizeitsportmöglichkeiten sowie Wellnessbehandlungen. Das Therapie- und Trainingsspektrum wird durch unser qualifiziertes Team stets aktualisiert und individuell auf jeden Einzelnen abgestimmt. Starten Sie den Tag mit Ihrer medizinischen Behandlung und lassen Sie sich anschließend von uns verwöhnen - all das bieten wir unseren Kunden unter einem Dach.

In familiärer Atmosphäre und reich an medizinischer Erfahrung sind Sie bei uns in guten Händen. Wir helfen Ihrer Gesundheit auf die Sprünge und Sie fühlen sich zeitgleich ein wenig wie im Urlaub.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Jahrelange einseitige Belastung führt langfristig zu Beschwerden des Stütz- und Bewegungsapparates. Darüber hinaus können Leistungsdruck, Zeitmangel, Stress und Bewegungsmangel weitere orthopädische Leiden verursachen.

Um dem entgegenzuwirken bieten wir Ihnen in unserer Einrichtung ein breites und professionelles Spektrum vorbeugender Maßnahmen an.

Bei der betrieblichen Gesundheitsförderung handelt es sich um Angebote der Primärprävention aus den Bereichen Bewegung, Stressbewältigung/Entspannung, gesunder Ernährung und Vermeidung/Reduktion von Übergewicht. Gerne können Sie sich über aktuelle Fitness- und Kursangebote, auf unserer Homepage, informieren.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, dann melden Sie sich einfach bei uns an.

Ihr Team vom Sport- und Rehasentrum



Bettina Michel

- Ernährungsberaterin
- Diätassistentin
- Ernährungsberaterin
VDD



Anschrift:

**99991 Unstrut-Hainich
OT Altengottern
Feldstraße 4**

Kontakt:

Telefon: 036022/90557

Mobil: 0157/39346703

Mail: bettina.ernaeh-
rung@web.de

*Präventionsangebote: §20 SGB V
Ernährungstherapie: §43 SGB V
(Beratung auf ärztliche Verord-
nung)*

*Beratungskosten werden von
Krankenkassen erstattet!*

Machen Sie den ersten Schritt... ich helfe Ihnen gern dabei.

Mein Name ist Bettina Michel. Ich bin gelernte Diätassistentin.

Seit 2003 arbeite ich freiberuflich als zertifizierte Ernährungsberaterin des VDD in ganz Thüringen mit vielen Krankenkassen zusammen.

Ich helfe bei der Durchführung von Gesundheitstagen in ihrem Unternehmen.

Gesundheit im Team steht im Vordergrund sowie Ausrichtung der Gruppenkurse auf Bedürfnisse der Mitarbeiter.

In Absprache erstelle ich Konzepte zu verschiedenen Ernährungsthemen.

Ich unterstütze Veranstaltungen mit Fachvorträgen und Ernährungsständen, auf denen ich Verkostungen anbiete. zu unterschiedlichen Themenfeldern.

BGM

Gesundheit im Team steht im Vordergrund sowie Ausrichtung der Gruppenkurse auf Bedürfnisse der Mitarbeiter

- Praktische und anschauliche Hinweise zur Ernährung im Schichtbetrieb und in der Nachtschicht
- Grundlegende Wissensvermittlung zu gesunder Ernährung
- Herzgesunde Ernährung
- die süße Gefahr Zucker reduzieren mit ausgewogener Ernährung
- Richtig trinken im Job

Tätigkeitsgebiete allgemein:

- Diät- und Ernährungsberatung für verschiedenste Krankheitsbilder
- Einzelberatung/ Gruppenberatung
- Kochkurse
- Betriebliches Gesundheitsmanagement



Rehasportverein

Mühlhausen e.V.

Tonbergstraße 51

99974 Mühlhausen

03601/407370

rehasportverein@t-online.de

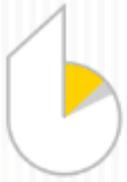
Ihr Ansprechpartner:

Thomas Warnke

Der **Rehasportverein Mühlhausen e.V.** besteht seit dem Jahr 2004. Er setzt sich zusammen aus einem jungen Team aus speziell ausgebildeten Physio- und Sporttherapeuten. Unser Anliegen ist es durch persönliche Beratung, fachliche Betreuung und individuelle Trainingssteuerung Ihre präventiven oder rehabilitativen Ziele zu erreichen. Neben dem Rehabilitationssport bieten wir auch Präventionskurse, Ernährungsberatung, Kindersport, Laufsport und Betriebliche Gesundheitsförderung an.

Wir möchten Unternehmen dabei unterstützen, Belastungen am Arbeitsplatz zu reduzieren und gesundheitliche Ressourcen der Mitarbeiter zu stärken. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bieten wir folgende Maßnahmen an:

- Analysen von Arbeitsprozessen/ Ergonomie
- Planung von „Gesundheitstagen“
- Gesundheits-Check-up
- mobile Massage
- Durchführung von Präventionskursen
 - Aquagymnastik
 - Nordic Walking
 - Entspannung (PMR, Autogenes Training)
 - Rückenschule
 - Präventives Ausdauertraining
 - Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining



PRAXIS YOGA & PSYCHOTHERAPIE GUIDO VETTER

Praxis Yoga & Psychotherapie (HPG)

Guido Vetter

- Heilpraktiker
- Psychotherapie
- Yoga-Therapeut
- Meditationslehrer

BarfußTempel

Bonatstraße 46

99974 Mühlhausen

info@yoga-muehlhausen.de

www.yoga-muehlhausen.de

Mobil: 0152-2756 3821

Eine wesentliche Voraussetzung für Gelassenheit und Wohlbefinden ist Achtsamkeit.

Denn nur wenn wir bemerken, was in uns und um uns herum geschieht, haben wir die Chance zu wählen und uns von dem zu befreien, was uns schadet, unseren Geist und unseren Körper vergiftet und das zu fördern, was uns gut tut und inspiriert.

Zum Erhalt der Gesundheit und zum Schutz vor Überlastung, Burnout und Depression habe ich Kurse und Seminare entwickelt, welche traditionelle Methoden des Yoga mit modernen psychotherapeutischen Verfahren verbinden.

Die meisten dieser Kurse sind von der AOK gefördert und beinhalten die Themen:

- Achtsamkeit
- Gelassenheit
- Selbstliebe
- Meditation
- Hatha-Yoga
- Raja-Yoga
- Karma-Yoga

Vorbeugen ist noch immer besser als heilen!



Impressum

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projektes „Aktiv & Gesund im Beruf“ erstellt.

Anmerkung:

Die in der Broschüre enthaltenen Angaben beziehen sich grundsätzlich auf die männliche als auch die weibliche Form. Der besseren Lesbarkeit halber wurde auf die zusätzliche Bezeichnung der weiblichen Form verzichtet.

Herausgeber:

Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e. V.
Hochheimer Straße 47
99094 Erfurt

Redaktion:

Projektteam „Aktiv & Gesund im Beruf“ Matthia Rahn und Thomas Kretschmer

Texte und Bilder:

Verantwortlich für die Inhalte der Partnerpräsentationen sind die jeweils angegebenen Personen. Die Bildrechte liegen bei den jeweiligen Unternehmen.

Stand:

Dezember 2020

Druck:

Medienagentur K. Frisch, Eisenach

Sport ist Rostschutz für die eiserne Gesundheit.

Gerhard Uhlenbruck (*1929), deutscher Immunbiologe und Aphoristiker