

Weil Gesundheit der Schlüssel zum Erfolg ist.

Gesundheitsaktionen in Ihrem Unternehmen

Faktor Gesundheit – Erfolgsgrundlage für Unternehmen.

Rücken-Checks, Fitness-Parcours, Körperbauanalysen, Smoothie-Bars und Entspannungsübungen sind interessant für Ihr Unternehmen? Das und vieles mehr bietet Ihnen die vivida bkk bei einem Gesundheitstag in Ihrem Unternehmen.

Da gesunde Mitarbeiter die Basis für den Erfolg Ihres Unternehmens sind, sollten Sie deren Gesundheit auch fördern. Betrachten Sie nachfolgend unser Leistungsangebot und erfahren Sie mehr über Ihre und über die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter dabei, sich für ein gesundheitsbewusstes Verhalten zu entscheiden.

Wählen Sie Module aus den Handlungsfeldern **Bewegung, Stressbewältigung, Ernährung** und **Sucht** aus. Das Spektrum bietet Ihnen Screenings, Mitmachangebote und Kurzschulungen für Ihren Gesundheitstag. Sämtliche Messungen und Analysegespräche werden durch geschultes Fachpersonal oder Therapeuten mit der entsprechenden Ausbildung durchgeführt. Die Module eignen sich für alle Unternehmensgrößen und können individuell an Ihren Unternehmensbedarf angepasst werden.

Die vivida bkk unterstützt Sie zusammen mit ihren Kooperationspartnern bei der Gestaltung und Umsetzung Ihres geplanten Gesundheitstages. **3**

Was bieten wir Ihnen an einem Gesundheitstag mit der vivida bkk?

- Gesundheitsscreenings in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Sucht
- Mitmachangebote
- Event-Tools mit hohem Spaßfaktor
- Impulsvorträge und Workshops für eine gesunde Lebensweise am Arbeitsplatz und in der Freizeit
- individuelle Gesundheitsaktionen auch außerhalb eines Gesundheitstages

Inhalt

18

Gesunde Ernährung für Ihre Mitarbeiter

04

Mehr Bewegung für Ihre Mitarbeiter

22

Gesünderer Umgang mit Suchtmitteln

14

Ihr Weg zu weniger Stress

26

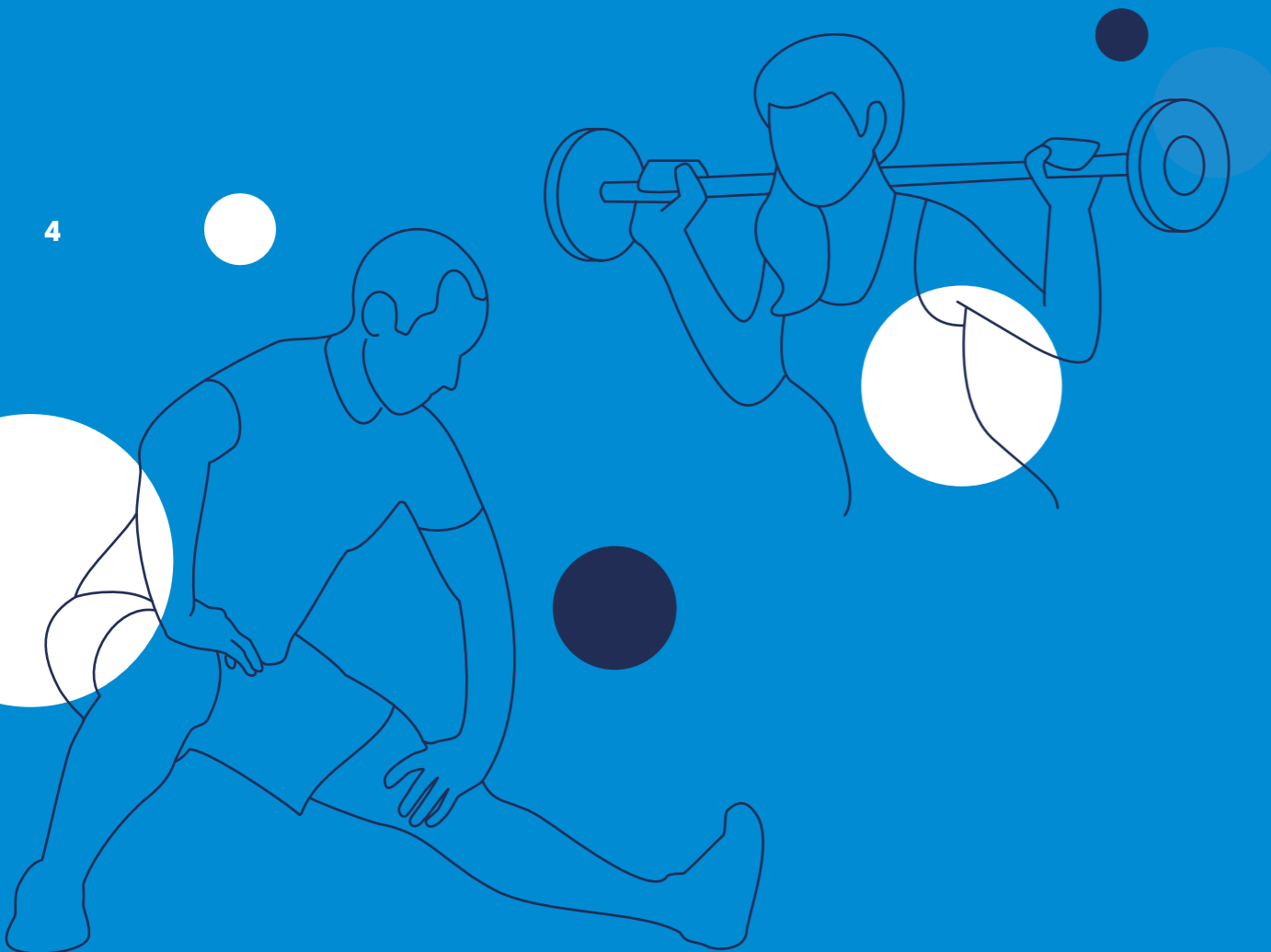
Die Gesundheit im Fokus

Gendergerechte Kommunikation ist uns wichtig. Damit Ihnen das Lesen dieser Broschüre leicht von den Augen geht, verwenden wir der einfacheren Lesbarkeit halber für Genderbegriffe wie Ärzte, Trainer etc. jedoch die maskuline Form. Selbstverständlich beziehen wir damit alle Geschlechter mit ein (m/w/d).



Mehr Bewegung für Ihre Mitarbeiter

4



Bewegungsangebote

Gemeinsam mit Ihrem Berater der vivida bkk setzen Sie den Fokus auf einzelne Maßnahmen aus dem Handlungsfeld Bewegung. Finden Sie die optimalen Angebote für Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen.

		Seite
Screenings	Fitness-Check	6
	Kraft- und Beweglichkeitstest	7
	BIOSWING Balance-Test	7
	Rücken-Rumpf-Check	8
	Rücken-Check	8
	Muskelfunktionsanalyse	9
	Herz-Kreislauf-Check	9
Mitmachangebote	Jede Bewegung ist besser als keine!	10
	Bleiben Sie körperlich und geistig fit	10
	Rund um fit	11
	„Rücken“ Sie Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt	11
	Spielend mehr Bewegung	12
	Impulsvorträge und Workshops	Rückengesundheit
Bewegung und Fitness		

5

Symbolerklärung Das brauchen Sie zur Durchführung



Durchführungs- und Beratungsdauer
(in Minuten)



Platzbedarf



Strombedarf



Fitness-Check



Screening: Fitness-Check Fitness-Basis Test

Beschreibung: Fitness-Check

- Durch kurze Standardtestverfahren werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination getestet.
- Ihre Mitarbeiter erhalten durch die Tests ein Feedback zu ihrem allgemeinen Fitnesszustand.
- Wählen Sie zwischen 4 Standardtestverfahren (es sind auch alle 4 Standardtestverfahren möglich, bitte beachten Sie dann den erhöhten Zeitaufwand pro Messung).
- Wir möchten Ihren Mitarbeitern Anreize geben für mehr sportliche Aktivität – mit dem Ziel, dass Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht.

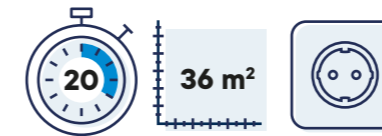
- Begleitend kann ein „Fitness-Pass“ zum Eintragen der individuellen Ergebnisse – ggf. in Verbindung mit einem Gewinnspiel – eingesetzt werden.

Fitness-Basis Test:

- Es werden verschiedene wissenschaftliche Testaufgaben durchgeführt.
- Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden überprüft und Leistungseinschränkungen erkannt.
- Zu den Testergebnissen erhalten die Teilnehmer individuelle Bewegungsempfehlungen.



Kraft- und Beweglichkeitstest



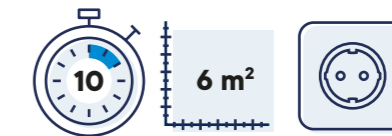
Screening: EasyTorque

Beschreibung:

- Es werden alle großen Muskelgruppen (Rumpf-, Rücken- und Beinmuskulatur) im Hinblick auf ihre Kraft und Beweglichkeit getestet.
- Ihre Mitarbeiter setzen sich auf den EasyTorque und arbeiten mit ihrer Maximalkraft gegen einen statischen Widerstand.
- Die daraus resultierenden Messwerte im Bereich Kraft und Beweglichkeit werden daraufhin mit den Teilnehmern besprochen.



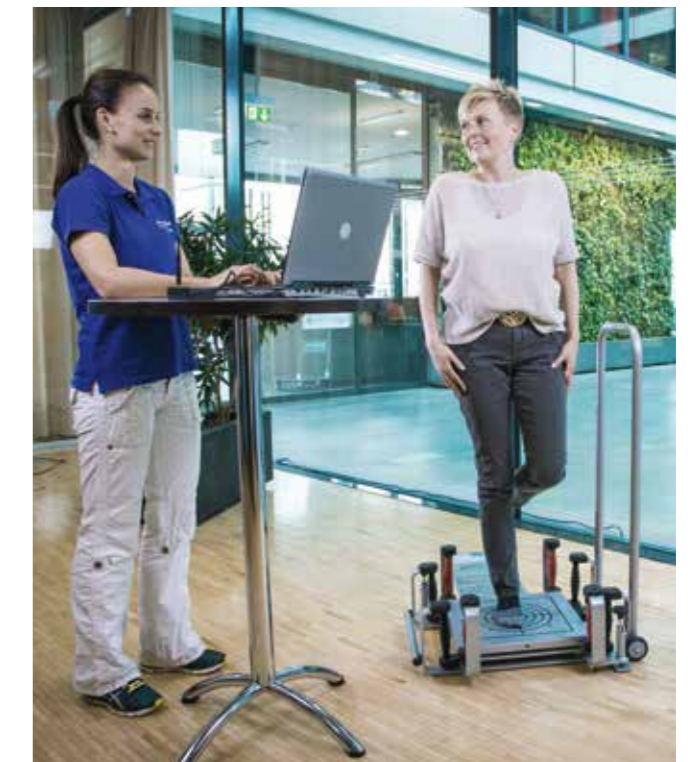
BIOSWING Balance-Test



Screening: Posturomed

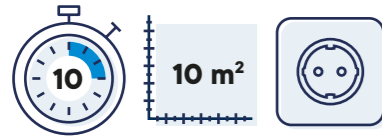
Beschreibung:

- Darstellung der Koordinationsfähigkeit.
- Je besser die Anpassungsfähigkeit des Nerv-Muskelsystems an die ausgelösten Schwingungen des Posturomed ist, desto mehr Punkte sind beim BIOSWING Balance-Test zu erreichen.
- Mögliche Sturz- oder Verletzungsgefährdungen können dargestellt werden.
- Jeder Teilnehmer erhält einen Ergebnisausdruck mit Trainingsempfehlung.





Rücken-Rumpf-Check



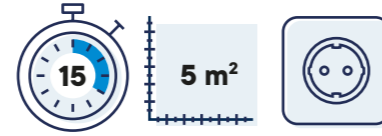
Screening: spineMAXX

Beschreibung:

- Anhand von zwei kurzen Messungen können Aussagen über die Maximalkraft und die Kraftverhältnisse zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur Ihrer Mitarbeiter getroffen werden.
- Ihre Mitarbeiter drücken im Sitzen unter maximalem Kraftaufwand zuerst den Oberkörper und danach den oberen Rücken gegen ein Polster, das mit Drucksensoren versehen ist.
- Die erfassten Werte werden mit einer umfangreichen Referenzdatenbank abgeglichen.
- Erfassung bestehender Kraftdefizite.
- Anzeige ungünstiger Verhältnisse zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur.



Rücken-Check



Screening: Medi-Mouse

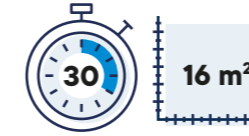
Beschreibung:

- Messung der Beweglichkeit, Haltungskompetenz und Aufbau der Wirbelsäule.
- Form sowie Beweglichkeit der Wirbelsäule und Körpergelenke werden vermessen und dreidimensional dargestellt.
- Untersuchung erfolgt ohne Strahleneinwirkung.
- Hohe Messgenauigkeit.
- Ergebnisse werden den Teilnehmern als Ausdruck zur Verfügung gestellt.

Sie benötigen einen Tisch und einen Stuhl.



Muskelfunktionsanalyse



Screening: Muskelfunktionstest nach Janda Physio-Screening

Beschreibung:

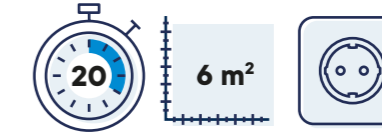
- **Muskelfunktionstest:**
- Mit Hilfe eines Physiotherapeuten werden die Muskeln Ihrer Mitarbeiter auf Kraft und Beweglichkeit getestet.
- Die Muskelfunktionsanalyse dient der Klassifizierung des muskulären Zustandes im Hinblick auf Elastizität und Kraftmangel.
- Der Muskelfunktionstest gibt Auskunft über die Kraft sowie die Dehnbarkeit einzelner Muskeln oder Muskelgruppen.

Physio-Screening:

- Auf Basis physiotherapeutischer Tests werden Muskeln und Gelenke auf Stärken und Schwächen untersucht (z.B. muskuläre Dysbalancen) und die daraus resultierenden Fehlhaltungen bzw. Einschränkungen des Bewegungsapparates ermittelt.
- Daraufhin werden vom Physiotherapeuten individuelle Empfehlungen ausgesprochen.



Herz-Kreislauf-Check



Screening: Herz-Kreislauf-Check

Beschreibung:

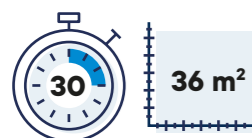
- Es werden die Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauferkrankung ermittelt.
- Blutzucker, Blutdruck, Körperfett und Cholesterinwerte werden hierbei kontrolliert.
- Die Ermittlung des Gesamtcholesterinwertes sowie des Blutzuckerwertes erfolgt über die Entnahme eines Blutropfens aus der Fingerkuppe.
- Ergebnisausdruck.

Sie benötigen einen Tisch und zwei Stühle.





Jede Bewegung ist besser als keine!



Mitmachangebot: Bewegte Pause

Beschreibung:

- Ihre Mitarbeiter werden in einer Gruppe zu einer moderaten körperlichen Aktivität angeleitet.
- Es zeigt auf, wie effektiv kurze Bewegungseinheiten sein können, ohne dabei ins Schwitzen zu kommen.
- Der Nutzen für Sie und Ihre Mitarbeiter:
 - Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
 - Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
 - Stärkung der sozialen Kontakte
 - Dauerhafte Verbesserung des Arbeitsklimas
- Die bewegte Pause kann fast überall durchgeführt werden, zum Beispiel in Besprechungsräumen oder auch in einer Lagerhalle.
- Es sind keine Materialien und keine Sportbekleidung notwendig.

10



Bleiben Sie körperlich und geistig fit



Mitmachangebot: Brainfit

Beschreibung:

- Ihre Mitarbeiter können an einer Trainingsform teilnehmen, die die körperliche und geistige Fitness trainiert.
- Durch nicht alltägliche koordinative, kognitive und visuelle Aufgaben wird das Gehirn ständig herausgefordert.
- Es entstehen neue Verbindungen im Gehirn, die die Leistungsfähigkeit steigern.
- Weitere positive Effekte: Anregung neuronaler Lernvorgänge, Verzögerung demenzieller Symptome, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Erhöhung der Aufnahmekapazität und Steigerung des visuellen Systems.



Rundum fit



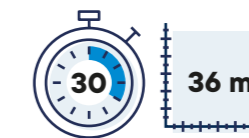
Mitmachangebot: Bewegungs-Workshop

Beschreibung:

- Spaß an der Bewegung steht hierbei im Mittelpunkt.
- Es werden abwechslungsreiche Übungen ohne spezielle Zusatzgeräte zur Verbesserung der allgemeinen Fitness durchgeführt.
- Es können zum Beispiel Übungen mit der Faszienrolle oder einem Fitnessband integriert werden.
- Um körperliche Verspannungen zu lösen und wieder neue Energie zu tanken, endet der Kurs mit einigen Entspannungsübungen.
- Inhalte werden individuell an die Teilnehmergruppe angepasst.



„Rücken“ Sie Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt



Mitmachangebot: Alltagsparcours

Beschreibung:

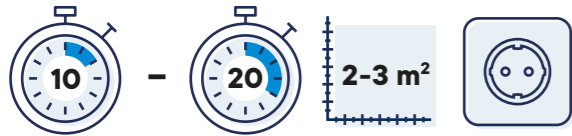
- Der Alltagsparcours ist eine Art Zirkeltraining.
- An den einzelnen Stationen werden gesundheits- und rückengerechte Bewegungsformen geübt, die im Alltag (Arbeit, Haushalt, Einkauf etc.) häufig vorkommen, wie zum Beispiel Heben von Wasserkisten, Aufheben oder Tragen von Gegenständen, Sitzen am Schreibtisch oder langes Stehen.
- Die Übungen sind leicht im Alltag umzusetzen.
- Die Akzeptanz von gesundheitsförderlichen Arbeitstechniken und Ausgleichsübungen wird gefördert.

11





Spielend mehr Bewegung

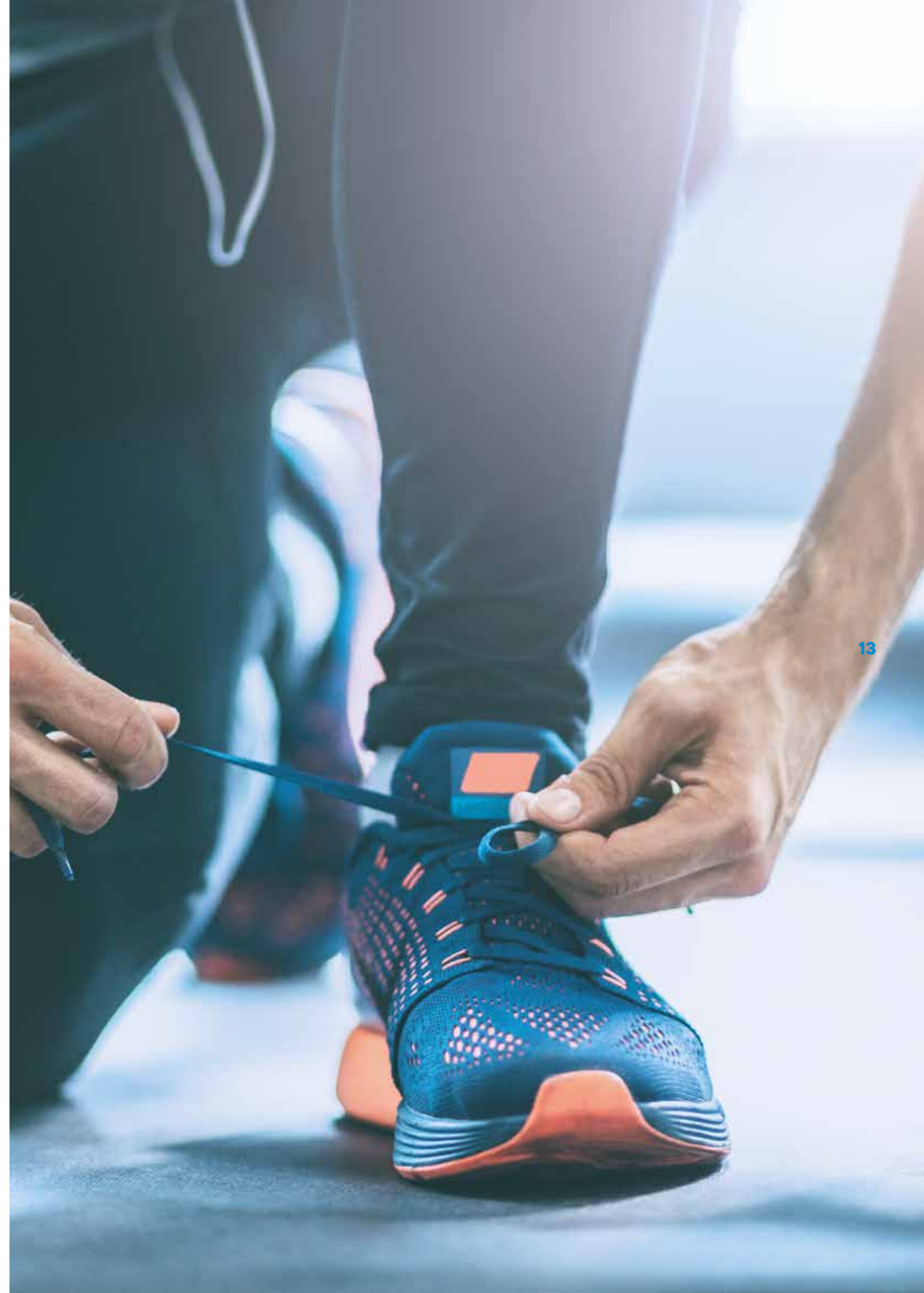


Mit unterschiedlichsten Aktionen den Spaßfaktor fördern und dabei noch Balance, Schnelligkeit und Koordination trainieren – das bieten die Event-Tools der vivida bkk. Die Tools eignen sich für Einzelpersonen oder für kleine Wettbewerbe mit mehreren Kollegen – das erhöht den Spannungs- und Spaßfaktor noch zusätzlich.

Beschreibung:

- Nintendo Wii – sportliche Spiele mit Wettkampfcharakter
- Mini Tischtennisplatte – kleines Match für zwischendurch
- Golf-Puttingmatte – Handicap verbessern
oder nur zum Spaß golfen
- Mobile Slackline – zum Trainieren der Balance
- Challenge Disk – zum Test der Koordination
- Sensoboard – das Gleichgewicht im Mittelpunkt

12

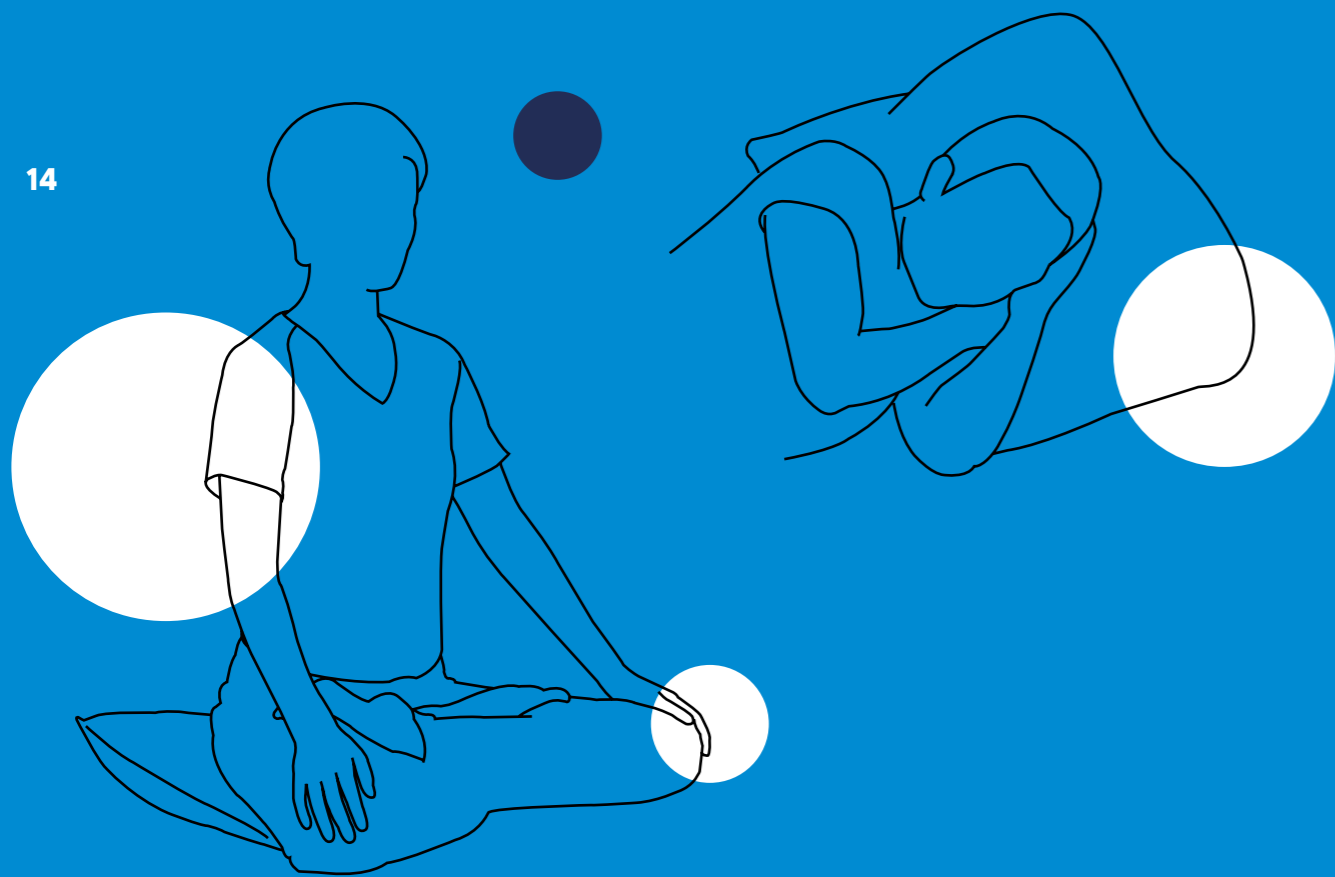


13



Ihr Weg zu weniger Stress

14



Angebote zur Stressbewältigung

Dies ist eine Auswahl der Angebote aus den Bereichen Stressbewältigung und Ressourcenstärkung. Wählen Sie nach Bedarf und Interesse mit Ihrem Berater der vivida bkk aus und informieren Sie sich über weitere Angebote.

		Seite
Screenings	Stress-Test	16
	Stress-Index-Check	16
Mitmachangebote	Genießen Sie die passive Entspannung	17
	Lernen Sie, sich aktiv zu entspannen	17
Impulsvorträge und Workshops	Stressmanagement und Entspannung	
	Resilienz und Achtsamkeit	
	Gesunder Schlaf	

Symbolerklärung Das brauchen Sie zur Durchführung



Durchführungs- und Beratungsdauer
(in Minuten)



Platzbedarf

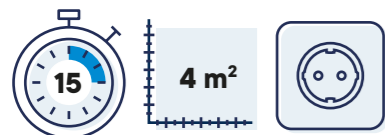


Strombedarf

15



Stress-Test



Screening: Stress Pilot

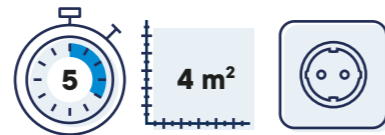
Beschreibung:

- Mit Hilfe der Herzratenvariabilität werden die Parameter Atmung und Herzschlag in Anspannungs- und Entspannungssituationen erfasst.
- Nach dem Test folgt eine individuelle Beratung mit Handlungsempfehlungen.

16 Sie benötigen einen Tisch und zwei Stühle.



Stress-Index-Check



Screening: Cardio Scan Viport

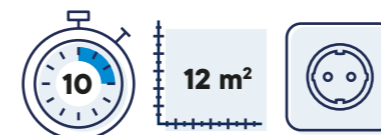
Beschreibung:

- Es wird analog eines EKGs ein dreidimensionales Herzportrait aufgezeichnet.
- Dadurch wird der individuelle Stress-Index und das Fitness-Level ermittelt.
- Anschließend findet eine individuelle Beratung mit Handlungsempfehlungen statt.

Sie benötigen einen Tisch und zwei Stühle.



Genießen Sie die passive Entspannung



Screening: brainLight®

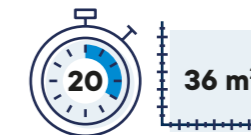
Beschreibung:

- Ihre Mitarbeiter werden sich auf diesem Entspannungssystem ausruhen und abschalten.
- Es wird eine geistige und körperliche Entspannung hervorgerufen.
- Steigerung der Gedächtnisleistung und Entscheidungsfähigkeit.
- Verbesserung der Aufnahmefähigkeit.

Durch eine Anleitung und Infoblätter kann sich Ihr Mitarbeiter die Gerätefunktion selbst einstellen oder von unseren Experten beraten werden.



Lernen Sie, sich aktiv zu entspannen



Screening: Kurzentspannung

Beschreibung:

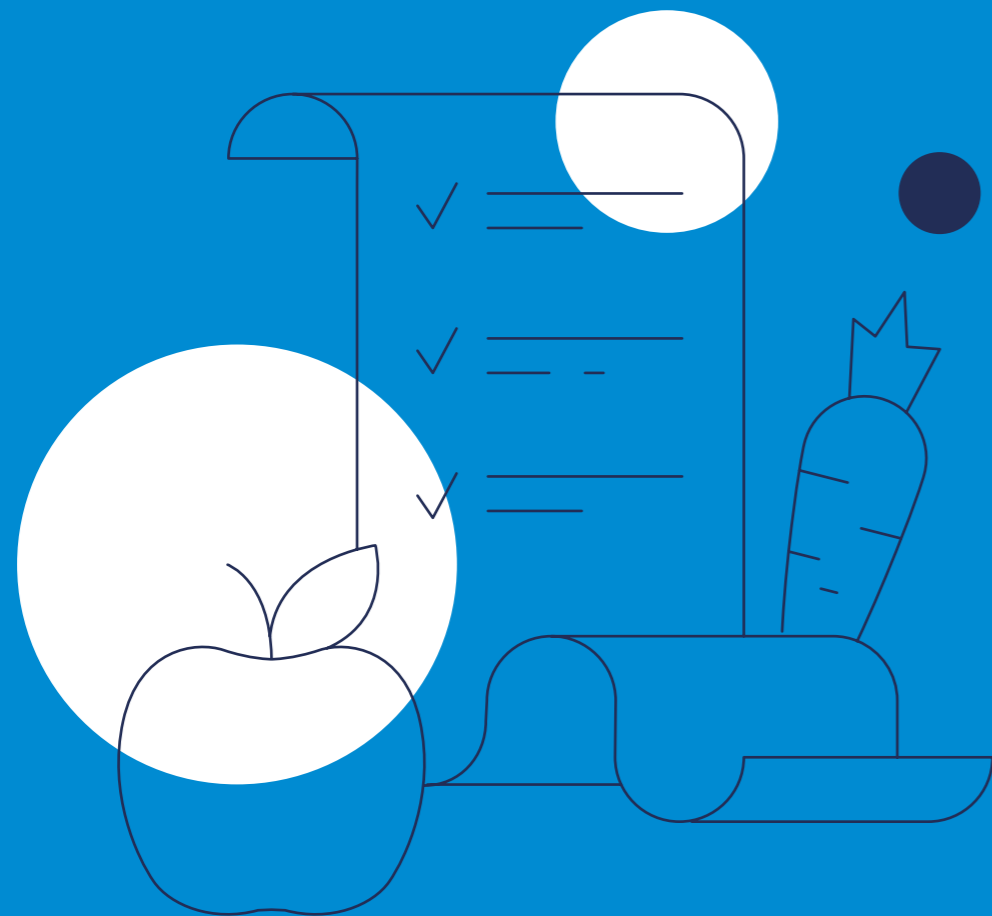
- Lernen Sie die Vielfalt an Entspannungsmöglichkeiten kennen.
- Ihre Mitarbeiter können je nach Interesse verschiedene Entspannungsverfahren austesten und eventuell eine geeignete Methode für sich entdecken.
- Folgende Methoden können Ihre Mitarbeiter erproben: Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Blitzentspannung am Arbeitsplatz, Atementspannung und Phantasiereisen.

17





Gesunde Ernährung für Ihre Mitarbeiter



Angebote zu gesunder Ernährung

Wie hoch ist mein Körperfettanteil? Wie kann ich mich am Arbeitsplatz und in der Freizeit gesund ernähren? Diese Fragen können Sie sich und Ihren Mitarbeitern mit dem Modul Ernährung beantworten lassen. Suchen Sie sich gemeinsam mit der vivida bkk die für Ihr Unternehmen passenden Maßnahmen aus.

		Seite
Screenings	Körperfettanalyse	20
	Körperbauanalyse	20
	Ernährungs-Check	21
Mitmachangebote	Gesunde Ernährung – einfach, lecker und hilfreich!	21
Impulsvorträge und Workshops	Gesunde Ernährung	

Symbolerklärung Das brauchen Sie zur Durchführung



Durchführungs- und Beratungsdauer
(in Minuten)



20 m²
Platzbedarf



Strombedarf



Körperfettanalyse



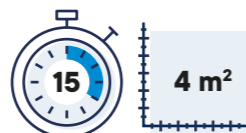
Screening: Körperfettmessgerät

Beschreibung:

- Durch die bioelektrische Impedanzanalyse wird der Körperfettanteil ermittelt.
- Errechnung des BMI (Body-Mass-Index).

Sie benötigen einen Tisch.

Körperbauanalyse



Screening: Tanita

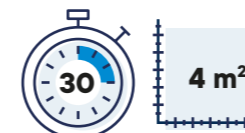
Beschreibung:

- Durch die bioelektrische Impedanzmessung kann eine genaue Aussage über die persönliche Körperzusammensetzung getroffen werden.
- Erhebung von Körperfett- und Viszeralfettanteil, Muskel- und Knochenmasse, Körperwasser, Grundumsatz, Stoffwechselalter, Körperbautyp.
- Ergebnisse werden bezüglich Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht analysiert.

Der Aufbau findet auf einem festen Untergrund statt. Zusätzlich benötigen Sie einen Stuhl.



Ernährungs-Check



Screening: Ernährungs-Check Ernährungs-Check Premium

Beschreibung:

Ernährungs-Check

- Anhand der Ernährungspyramide wird das individuelle Ernährungsverhalten analysiert
- Nach der Analyse erfolgt eine kurze Beratung zu den Stärken und Schwächen des individuellen Ernährungsverhaltens
- Auf Basis der Analyse werden Ernährungsempfehlungen gegeben

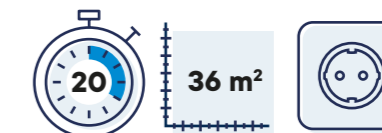
Ernährungs-Check Premium

- Während des Premium Ernährungs-Checks führt der Mitarbeiter gewissenhaft über einen bestimmten Zeitraum (meist 7 Tage) ein standardisiertes Ernährungsprotokoll.
- Die Ernährungsprotokolle werden analysiert und ausgewertet und geben so auch Auskunft über die Versorgungszustände Ihrer Mitarbeiter (Energie, Makro- und Mikronährstoffe).
- Ihr Mitarbeiter erhält durch einen Ernährungsberater individuelle Ernährungsempfehlungen.

Sie benötigen zwei Stehtische.



Gesunde Ernährung – einfach, lecker und hilfreich



Mitmachangebot – mögliche Inhalte: Ernährungsparcours

Smoothie- und Müslibar „Brainfood“ Fett-, Zucker- und Saft-Quiz

Beschreibung:

Ernährungsparcours

- Ihre Mitarbeiter erhalten einen anschaulichen Einblick in das Thema gesunde Ernährung
- An mehreren Stationen wird immer eine Mahlzeit (Frühstück, Mittag- und Abendessen, Snacks und Getränke) in den Mittelpunkt gestellt

Smoothie- und Müslibar

- Obst und Müsli sind gesund und lecker!
- Hier erfahren Ihre Mitarbeiter, wie man Obst und Müsli schnell und lecker zubereitet
- Außerdem lernen die Mitarbeiter, wie sie Zwischenmahlzeiten am Arbeitsplatz gesundheitsbewusst gestalten können

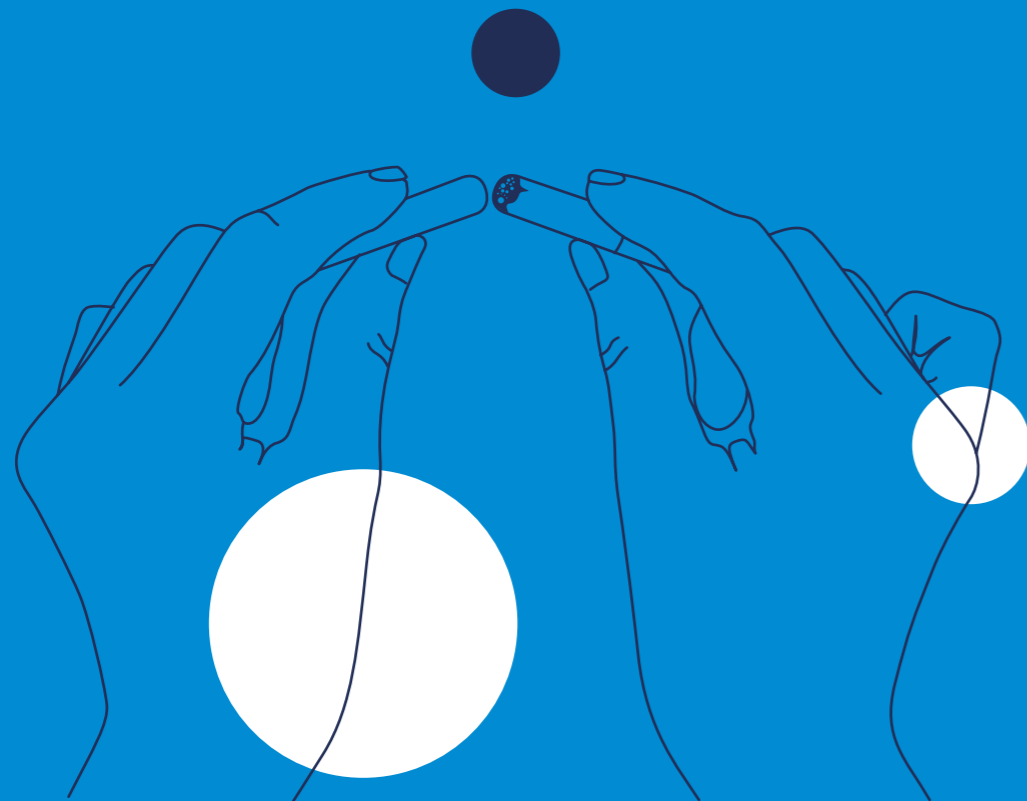
„Brainfood“

- Vorträge oder praktische Darstellungen
- Lebensmittelausstellung zur Veranschaulichung des Themas Brainfood
- An einer Station können Ihre Mitarbeiter ihr eigenes Brainfood zusammenstellen
- Zur Stärkung der Mitarbeiter werden von der Kantine oder dem Caterer kleine Brainfood-Pausensnacks zum Probieren angeboten

Zusätzlich können Ihre Mitarbeiter an unseren **Fett-, Zucker- und Saft-Quizen** teilnehmen und sehen, was sie über diese Bereiche schon wissen.



Gesünderer Umgang mit Suchtmitteln



Angebote zur Überwindung einer Sucht

Probleme des Suchtmittelkonsums beziehen sich nicht nur auf illegale Drogen und Medikamente mit Suchtpotential, sondern ebenso auf legale Drogen wie Alkohol und Nikotin. Die gute Nachricht ist: Sucht ist behandelbar. Lassen Sie sich beraten und wählen Sie aus dem Spektrum zum Handlungsfeld Sucht die passende Maßnahme aus.

		Seite
Screenings	Rauchertest	24
	Lungenaltertest	24
Mitmachangebote	Orientierungstest	25
Impulsvorträge und Workshops	Raucherentwöhnung	

Symbolerklärung Das brauchen Sie zur Durchführung



Durchführungs- und Beratungsdauer
(in Minuten)



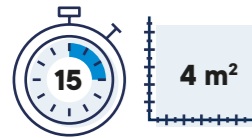
20 m²
Platzbedarf



Strombedarf



Rauchertest



Screening: Smokerlyzer®

Beschreibung:

- Messung des Kohlenstoffmonoxid (CO)-Gehaltes in der Atemluft.
- Durch den CO-Messwert werden Rückschlüsse auf die Raucherqualität, -quantität und den Grad der Abhängigkeit bestimmt.
- Zusätzlich wird die Nikotinabhängigkeit anhand des Fragerström-Tests gemessen.
- Anhand der erhobenen Werte wird eine individuelle Beratung zur Raucherentwöhnung mit allen wichtigen Informationen durchgeführt.

24

Sie benötigen einen Tisch und zwei Stühle.



Lungenaltertest



Screening: Vitalograph

Beschreibung:

- Das Gerät schätzt mit Hilfe der Atemluft das Lungenalter.
- Es wird die Funktionsfähigkeit von Lunge und Bronchien kontrolliert.
- Individuelle Beratung und Informationen zur Raucherentwöhnung.

Sie benötigen einen Tisch und zwei Stühle.



Orientierungstest



Mitmachangebot: Rauschbrillen

Beschreibung:

- Hier wird simuliert, wie sich die Augen und die Orientierung unter Alkohol- oder Drogeneinfluss verhalten.
- Ihre Mitarbeiter erleben eine eingeschränkte Rundumsicht, Doppeltsehen, Fehleinschätzungen für Nähe und Entfernungen, Verwirrung, verzögerte Reaktionszeit und das Gefühl von Verunsicherung.
- In einem kleinen Parcours werden Alltagssituationen nachgestellt.

25





Die Gesundheit im Fokus



Weitere interessante Angebote

Neben den bereits dargestellten Handlungsfeldern finden Sie im folgenden Modul diverse weitere interessante Angebote. Finden Sie die optimalen Angebote für Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen.

		Seite
Screenings	Handhygiene- und Hautschutz-Check-Up	28
Mitmachangebote	Hätten Sie's gewusst?	29
	Wie fühlt man sich im Alter?	29
	Einfach mal genießen!	30
Impulsvorträge und Workshops	Ergonomie am Arbeitsplatz	
	Fit und entspannt im Büro	
	Besser leben mit Schichtarbeit	

Symbolerklärung Das brauchen Sie zur Durchführung



Durchführungs- und Beratungsdauer
(in Minuten)



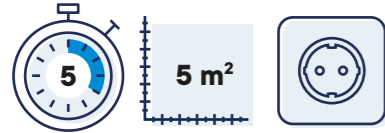
Platzbedarf



Strombedarf



Handhygiene- und Hautschutz-Check-Up



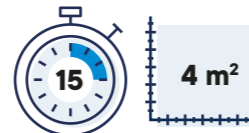
Screening: Dermalux® Fluoreszenztest

Beschreibung:

- Kurz-Test der Handhygiene und des Hautschutzes mittels fluoreszierendem Testmittels und Schwarzlichtprojektor.
- Ihre Mitarbeiter werden aufgeklärt und motiviert, entsprechende Gegenmaßnahmen zur Hygiene- und Hautschutz einzuleiten.

Sie benötigen einen Tisch und zwei Stühle.

Hätten Sie's gewusst?



Mitmachangebot: Gesundheits-Quiz

Beschreibung:

- Das spannende Quiz zum Mitraten und Buzzern bei Fragen rund ums Thema Gesundheit.
- Geeignet für zwei bis drei Personen, die ihr Gesundheits-Wissen testen und dabei zusammen mit anderen Spaß haben.
- Wer als erstes die Antwort weiß, drückt auf den Buzzer.

Wie fühlt man sich im Alter?



Mitmachangebot: Alterssimulationsanzug

Beschreibung:

- Mit diesem Anzug wird die Testperson in den körperlichen Zustand eines älteren Menschen versetzt.
- Alltägliche Wege wie Treppensteigen oder das Gehen in der Ebene werden hierdurch erschwert.
- Diese Simulation dient der Sensibilisierung und Entwicklung eines besseren Verständnisses für die Herausforderungen des Älterwerdens.

Sie benötigen einen Tisch und einen Stuhl. Der Aufbau kann an einer Treppe stattfinden.



Einfach mal genießen



Mitmachangebot: Genussparcours

Beschreibung:

- Steigende Erwartungen und Ziele sowie ein höheres Maß an Flexibilität sind Gründe dafür, dass der bewusste Umgang mit sich selbst in Vergessenheit gerät.
- An mehreren Stationen dreht sich alles um die verschiedenen Sinne (Sehen, Tasten, Schmecken, Riechen).
- Ihre Mitarbeiter reflektieren auf eine spielerische Art, wie sensibel sie auf Reize reagieren.
- Außerdem gibt es bei diesem Parcours zusätzlich die „Acht Gebote des Genießens“ und einen Fragebogen zur individuellen Achtsamkeit im Alltag.



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Schaffen Sie die Grundlagen für Ihr gesundes Unternehmen. Wir unterstützen Sie dabei.

Sind Sie an einer weiteren Kooperation mit der vivida bkk interessiert und möchten Sie langfristig die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter unterstützen, so fragen Sie bei Ihrem Berater der vivida bkk nach der BGM-Broschüre.

30



Gesundheit ist das Wertvollste im Leben.

Bewahren Sie Ihre Gesundheit – wir zeigen Ihnen gerne wie und unterstützen Sie mit starken Leistungen.



Bonusprogramm

Sie tun aktiv etwas für Ihre Gesundheit und gehen beispielsweise regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen, lassen sich impfen oder sind im Sportverein oder Fitnessstudio? Dann belohnen wir Sie mit unserem Aktiv-Bonus oder unserem Vorsorge-Bonus. Beim **Aktiv-Bonus** kommen die Sportler in den Genuss von **bis zu 100 Euro**. Wer regelmäßig sportlich aktiv ist, erhält durch entsprechenden Nachweis pauschal 50 Euro. Ganz einfach lässt sich der Bonus auf 100 Euro erhöhen, wenn ein Gesundheitswert im Normbereich nachgewiesen wird. Kinder bis 14 Jahre erhalten im Aktiv-Bonus bis zu 50 Euro. Der **Vorsorge-Bonus** bonifiziert einzelne Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen mit 10 Euro bei Erwachsenen ab 15 Jahren. Kinder erhalten 5 Euro je Maßnahme.



Gesundheitskurse – online oder vor Ort

Regelmäßige Bewegung als Motor für unser Wohlbefinden – ausgewogene Ernährung als passender Kraftstoff und ein gesunder Umgang mit Stress damit uns der Kraftstoff nicht ausgeht. Prävention ist der Schlüssel,

um unsere Gesundheit zu erhalten. Wir unterstützen Sie mit **bis zu 300 Euro** jährlich für zwei zertifizierte Gesundheitskurse. Pro Kurs erstatten wir 80 Prozent der Kosten – bis zu 150 Euro pro Kurs. Nutzen Sie die Gesundheitskursangebote aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung/Entspannung und Suchtmittelkonsum. Auf den gewohnten Qualitätsanspruch können Sie sich dabei immer verlassen. Denn Ihre Gesundheit vertrauen wir ausschließlich geprüften und zertifizierten Trainern an. Unsere Datenbank mit Online- und Präsenzkursen in ganz Deutschland finden Sie unter: www.vividabkk.de/kursdatenbank



Osteopathie für die ganze Familie

Wir bieten Ihnen und Ihren Kindern diverse medizinische Möglichkeiten: Die **Osteopathie** ist zwar aufgrund des fehlenden wissenschaftlichen Wirkungsnachweises in der Schulmedizin umstritten, allerdings sind die Erfahrungen in der Naturheilkunde sehr positiv – insbesondere bei Kindern. Die rein manuelle Behandlung der Beschwerden ist eine sanfte Methode, um den Körper dabei zu helfen, wieder gesund zu werden. Wir übernehmen die Kosten der osteopathischen Behandlung altersunabhängig, unter bestimmten Voraussetzungen, in Höhe von **bis zu 160 Euro** (maximal 4 Sitzungen à 40 Euro) pro Jahr.



Gründlich saubere Zähne

Kaffee, Tee und Zucker: Unsere Zähne werden jeden Tag stark in Anspruch genommen. Die Folge: Ablagerungen und Verfärbungen. Bei der **professionellen Zahnreinigung (PZR)** wird in der Zahnarztpraxis eine intensive Reinigung der Zähne durchgeführt und dabei Beläge entfernt, die das Risiko für Karies und Parodontitis erhöhen. Für Ihr strahlendes Lächeln bezuschussen wir die PZR mit **bis zu 50 Euro** im Kalenderjahr.



Wahltarif Beitragsrückerstattung

Sind Sie gesund und gehen selten zum Arzt? Mit dem Wahltarif Beitragsrückerstattung erhalten Sie bis zu einem Monatsbeitrag zurück, wenn Sie innerhalb des Jahres keine Leistungen in Anspruch nehmen. Auf Präventions- und Vorsorgeleistungen müssen Sie deswegen aber nicht verzichten, diese zählen nicht dazu. Der jährliche Rückzahlungsbetrag steigt von Jahr zu Jahr an:

1. Jahr 25 % eines Monatsbeitrags
2. Jahr 50 % eines Monatsbeitrags
3. Jahr 75 % eines Monatsbeitrags
4. Jahr 100 % eines Monatsbeitrags

bis jeweils **max. 600 Euro** im Jahr.

31

vivida bkk

78044 Villingen-Schwenningen

Kundencenter

T 0800 3755 3755 5*

F 0800 3755 3755 9*

info@vividabkk.de

www.vividabkk.de

Medizinische Beratung

MedHotline 0800 3755 3755 3*

MedHotline international +49 7720 9727 11555

Kosten variieren je nach Verbindung und Telefonanbieter

*kostenfrei für Mobilfunk/Festnetz

Digital und bundesweit ...

Ansbach . Arnstadt . Berlin . Bremen . Büdelsdorf . Emden

Fulda . Hamburg . Karlsruhe . Koblenz . Langenhagen . Mainz

München . Münster . Villingen-Schwenningen . Wächtersbach

Folgen Sie uns

www.facebook.com/vividabkk

www.twitter.com/vividabkk