

Betriebliche Gesundheitsförderung.

Der organisierte Sport als Partner in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Präventionsmaßnahmen im Betrieb können unter anderem sein:

- **Rückentraining**
Einheit von 45 Minuten
- **Die „Powerpause“**
15 minütige Bewegungseinheit im Büro
- **Fit-Mix**
ein gemischtes Gesundheitsprogramm für Fitness und Rücken
Einheit von 45 Minuten
- **Fit und vital im Arbeitsalltag**
Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
Einheit von 45 Minuten

Wie soll die Betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen aussehen?

Wir beraten Sie gern über alle Möglichkeiten, Angebote und staatliche Fördermaßnahmen. Rufen Sie uns einfach an - 05251 5455910.

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage: www.ksb-paderborn.de

Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.

Außenstelle KSB Paderborn e.V.
Am Bischofsteich 42
33102 Paderborn

Telefon: 05251 5455910
E-Mail: info@ksb-paderborn.de
Internet: www.ksb-paderborn.de

Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag: 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

Schon gewusst?

Bei einem 8-stündigen Arbeitstag im Büro sitzt man ca. 1.840 Stunden pro Jahr.

Das sind 77 Tage im Jahr!

Folgen:

Nackenschmerzen,
Rückenschmerzen
und/oder Ver-
spannungskopf-
schmerz

Dies gilt es zu vermeiden!



Betriebliche Gesundheitsförderung

Ihr Partner im Kreis Paderborn –
der organisierte Sport.



Betriebliche Gesundheitsförderung.

Warum? **DARUM!**

Die Gesundheit gehört heute zu den zentralen Themen unserer Zeit und bekommt zunehmend auch in der Arbeitswelt einen hohen Stellenwert.

Grund dafür ist unter anderem, dass nur wer fit und gesund ist, die Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags meistern kann. Zudem sprechen viele weitere Faktoren dafür, das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung aktiv anzugehen.

Die Vorteile für den Arbeitgeber und für die Arbeitnehmer sowie die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung finden Sie auf den nächsten Seiten.

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage: www.ksb-paderborn.de



Betriebliche Gesundheitsförderung.

Ihr Partner im Kreis Paderborn – der organisierte Sport.

Sie möchten als Arbeitgeber die Vorteile der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) nutzen? Der KreisSportBund Paderborn e.V. (KSB) ist Ihr erster Ansprechpartner und berät Sie gerne.

Ob der KSB oder ein Sportverein aus der Nachbarschaft, zu dem wir vermitteln können, der organisierte Sport bietet Ihnen:

- Qualifizierte Mitarbeiter
- Zeitliche Flexibilität
- Kurse von z.B. 10 Einheiten oder auch fortlaufende Maßnahmen
- Einheiten von 45 Min. in der Gruppe oder von 15 Min. in der Bürogemeinschaft
- Präventionsmaßnahmen, die dem Bedarf der Mitarbeiter angepasst sind
- Maßnahmen, die nach § 3 Nr. 34 EStG lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei sind
- Ein freundschaftliches Miteinander



Betriebliche Gesundheitsförderung.

Investitionen in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zahlen sich aus!

Vorteile für den Arbeitgeber:

- Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Förderung der Leistungsfähigkeit
- Kostensenkung durch Reduzierung von Krankheitsausfällen
- Verbesserte Kommunikation
- Steigerung der Produktivität und Qualität
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit
- Geringere Fluktuation

Vorteile für den Arbeitnehmer:

- Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen
- Verringerung von (Arbeits-)Belastungen
- Verbesserung des Gesundheitszustandes und Senkung gesundheitlicher Risiken
- Reduzierung von gesundheitlichen Beschwerden
- Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Erhaltung/Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas