



## Betriebliche Gesundheitsförderung leicht umgesetzt

### BGM Digital

#### Der Auftrag: Gesunde, belastbare und leistungsstarke Mitarbeiter

Viele Unternehmer fragen sich, wie kann ich meine Mitarbeiter stärken, Krankenstände senken und die Leistungsfähigkeit und -bereitschaft im Unternehmen erhöhen. Die meisten Unternehmer von heute wissen, dass Mitarbeiter das wichtigste Kapital des Unternehmens sind. Und viele Unternehmen fragen sich, was kann ich dafür tun, dass meine Mitarbeiter und Führungskräfte, auch in diesen besonderen Zeiten, gesund, leistungsstark und motiviert sind. Genau hierfür hat KINETIC+ Lösungen entwickelt.

**Wir haben uns darauf spezialisiert BGM und BGF Prozesse für Sie zu erleichtern und diese für Sie live und digital, qualitätsgesichert umzusetzen.**

Ob Sie bereits BGM und BGF umsetzen und Maßnahmen ergänzen möchten oder planen damit zu beginnen, mit KINETIC+ erhalten Sie

die passgenaue Begleitung für ein effizientes, nachhaltiges und wirtschaftliches BGM und BGF in Ihrem Unternehmen.

Gemeinsam senken wir Krankheitskosten, erhöhen die Attraktivität der Arbeitsplätze und unterstützen bei der Motivation der Belegschaft zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil.

Managementprozesse, Prävention und betriebliche gesundheitsfördernde Maßnahmen dürfen auch Spaß machen und unterstützen gerade jetzt Mitarbeiter und Führungskräfte, unabhängig vom Ort oder der Art des Arbeitsplatzes; Egal ob im Homeoffice oder im Betrieb - digitales BGF - ist überall nutzbar!



Weitere kostenfreie Informationen  
unter **Tel. 0251 - 96 1999 95**  
[info@kinetic-plus.de](mailto:info@kinetic-plus.de)



#### Zur Auswahl für Sie:

- **ONLINE - Präventionskurse § 20 SGB V, ZPP zertifiziert**

- Online Fitness Kurs – Mein Gesundheitsmanager

- Online Entspannungskurs – Autogenes Training

- Online Ernährungs- und Abnehmkurs

- **Live Webinare**

- **3-Wochen-Online-Rückencoaching**

- **20 Tipps zur Förderung der Rückengesundheit**

- **Digitale betriebliche Präventionssprechstunde**

- **Online Gesundheitstag**

- **Individuelles Online-Gesundheitscoaching**

- **Produktion individueller digitaler Einheiten**



## ONLINE Präventionskurse § 20 SGB V, ZPP zertifiziert

KINETIC+ stellt Ihnen ein großes Portfolio an **ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) zertifizierten § 20 SGB V** Präventionskursen zur Verfügung und führt diese an Ihrem Wunschstandort oder auch digital durch.

Diese Präventionskurse können nach **§ 3 Nr. 34 EstG** Unternehmen bis zu einem Betrag von **€ 600,- pro Mitarbeiter, pro Jahr**, im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung zur Verfügung stellen.

Der Ablauf ist einfach und convenient sowohl für den Mitarbeiter als auch für die Betriebe. Die Programme unterstützen ein gesundheitsförderndes Verhalten und machen Spaß.

### **§20 SGB V zertifizierter Online Fitness Kurs - Ganzkörperkräftigungstraining**

Der Online Fitnesskurs wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. In dem **10 x 45 Minuten Online Kurs** erfahren Sie Wissenswertes zu den Themen: Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Der Online Kurs ermöglicht ein Training ohne räumliche und zeitliche Einschränkungen, ist abspielbar auf allen internetfähigen Endgeräten, einfach aufgebaut und auch von technischen Laien mühelos nutzbar. Jeder Mitarbeiter kann damit das Training individuell in den eigenen Tagesablauf integrieren.

### **§20 SGB V zertifizierter Online Entspannungskurs - Autogenes Training**

Mit dem flexibel durchführbaren Online-Entspannungskurs entspannen Sie, wann immer Sie wollen.

Der Kurs „Autogenes - Training“ ist ein **8 x 45 Minuten** Wochenkurs, mit **jeweils 45 Minuten Einheiten**, die von jedem End-



gerät angesehen werden können. Woche zu Woche werden neue Videos freigeschaltet, die die sieben Grundformeln des Autogenen Trainings vermitteln. Durch den **Sofortdownload von begleitenden Audiodateien**, können Sie bequem überall entspannen, genau dann, wenn es am besten passt.

Mit dem Autogenen Training bauen Sie eine starke Körperwahrnehmung auf und werden schon frühzeitig auf Stresssymptome aufmerksam, die Sie mithilfe verschiedener Tricks und Kniffe reduzieren lernen. Der Weg zu mehr Entspannung, Gesundheit und Gelassenheit.

### **§20 SGB V zertifizierter Online Ernährungs- und Abnehmkurs**

Eine nachhaltige gesunde Ernährung ist der Schlüssel zur Leistungsfähigkeit und zum Erfolg, den keine einseitige Diät je bieten kann. Das innovative Online-Ernährungsprogramm bedeutet, sich ganz bewusst mit den eigenen bisherigen Ess- und Bewegungsgewohnheiten auseinanderzusetzen. Die Tipps zur Verbesserung können Schritt für Schritt umgesetzt werden. Die Mitarbeiter/innen lernen in **8 Wochen**, sich mit Übungen mental fit zu halten, richtig einzukaufen, Fett- und Zuckerfallen zu erkennen, die eigenen Lieblingsrezepte in leichte Varianten umzuwandeln und dabei weiterhin bewusst und lustvoll zu essen. Das Online-Programm ist einfach und sehr verständlich aufgebaut, so dass die Teilnehmer/innen kinderleicht die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung, richtiger Bewegung und einer positiven Lebenseinstellung kennen lernen.

**In nur 8 Wochen** erhalten die Teilnehmenden umfassendes Wissen, wie sie **langfristig schlank, fit und leistungsstark werden**.



## KINETIC+ Online Gesundheitstipps

Gesund leben geht eigentlich ganz leicht. Mit den 20 Tipps zur Förderung der Rückengesundheit lernen Mitarbeiter/innen, kurzweilig Schritt für Schritt, relevante und einfache Alltagstipps nicht nur für einen gesunden Rücken. Alle Videoeinheiten können auf Wunsch mit Ihrem Logo versehen werden.

### Digitale Themenauswahl, Dauer: je 2 - 6 Minuten:

- + Atementspannung
- + Bewegung
- + Einstellung Wohlbefinden
- + Entspannen
- + Ergonomie
- + Freunde treffen – Die Macht der Gemeinschaft
- + Frühwarnsystem Selbstwahrnehmung
- + Kleine Dinge – Große Wirkung
- + Lachen
- + Magnesium
- + Rückenstark mit Muskeltraining
- + Natur
- + Recken strecken
- + Faszienrollen
- + Ruheinseln im Alltag
- + Schlafen
- + Schmerzen Ablenken
- + Sitzen ist das neue Rauchen
- + Stressmanagement
- + Wasser



## KINETIC+ Live Webinare

Webinare ermöglichen ein gleichzeitig effektives, wie effizientes Lernen. In kurzen Lernzeiten wechseln sich – wie in einem Präsenzseminar – kurze Theorieteile mit Diskussionen, Übungsaufgaben und Gruppensitzungen ab.

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/innen und Führungskräfte aller Berufsgruppen  
**Dauer:** ab 90 Minuten

### Webinarauswahl:

- + Resilienz
- + Gesund Führen
- + Gesunde Kommunikation
- + Work-Life-Balance
- + Stressmanagement
- + Ergonomie am Arbeitsplatz

... weitere Themen auf Anfrage



Vereinbaren Sie noch heute Ihre kostenfreie BGM Online-Beratung  
**Tel. 0251 - 96 1999 95**  
**info@kinetic-plus.de**



## KINETIC+ Online-Rückencoaching

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten und kostenintensivsten Leiden in Deutschland. Wirksame Interventionsprogramme müssen einerseits die bislang identifizierten Risikofaktoren bei der Genese von Rückenbeschwerden berücksichtigen, andererseits aber auch moderne Ansätze der Gesundheitsförderung integrieren und auch relevante Gesundheitsressourcen stärken. Es geht also nicht allein um die physische Beanspruchung, sondern auch um die Einbeziehung psychischer Faktoren, der Arbeitswelt und des sozialen Umfeldes.

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems liegen an der Spitze der Gründe für Ausfallzeiten. Der Prävention von Muskel-Skelett Erkrankungen kommt damit, im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, eine besondere Bedeutung zu. Mit dem digitalen 3 Wochen Rückencoaching werden 3 Kernthemen zur Förderung der Rückengesundheit transportiert. Das eigene Firmenlogo ist in die Rückencoaching-Einheiten integrierbar.

### Kerninhalte der 3 Rückencoaching-Einheiten:

1. Gesunder Rücken durch Muskelkraft
2. Faszien und Rückengesundheit
3. Entspannt und in Balance durch ein gutes Stressmanagement

Eine weitere Lifecoaching-Einheit berücksichtigt die individuellen Arbeitsplatzbedingungen und ermöglicht Frage- und Antwortrunden.

### Nutzen für die Teilnehmer/innen:

- + Freie Zeiteinteilung
- + BGF auch im Homeoffice
- + Prävention von Rückenbeschwerden und von Verspannungen
- + Einfache Umsetzung des Gelernten in den Alltag/ am Arbeitsplatz
- + Verbesserung des Stressmanagements



## Digitale betriebliche Präventionssprechstunde

Unterstützen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und profitieren Sie von dem Know-How der Präventions-Spezialisten und Coaches, mit Ihren individualisierten digitalen Präventionssprechstunden. KINETIC+ liefert Ihnen Fachkräfte, Plattform und Konzept.



## Online Gesundheitstag

Unterstützen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter durch Ihren **eigenen individuellen Online Gesundheitstag**.

Wählen Sie Ihre Wunschthemen und das passende Kineti+ Konzept und profitieren Sie von dem Know-How unserer Spezialisten.

Wir liefern Ihnen Konzepte, Inhalte und die Online-Plattform für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.



## Individuelles Online-Gesundheitscoaching

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/innen und Führungskräfte aller Berufsgruppen

**Dauer:** 30 Minuten/ Einheit

Unterstützung für Mitarbeiter und Führungskräfte, wann immer diese benötigt wird. Mit dem KINETIC+ Onlinecoachingtool erhalten Mitarbeiter und Führungskräfte qualifizierte Coachingeinheiten und ggf. eine anonyme Weiterleitung an Krisenberatungsstellen, wann immer diese benötigt wird. Der zur Verfügung stehende Rahmen wird im Vorfeld passgenau festgelegt, genau wie die möglichen Zielgruppen wie z.B. Mitarbeiter verschiedener Abteilungen, Führungskräfte oder auch Angehörige von Mitarbeitern.



## Produktion individueller digitaler Einheiten

Sie möchten Ihre eigene digitale BGM oder BGF Einheit? Wir konzipieren und erstellen diese für Sie zu allen klassischen BGM und BGF-Themen, z.B. individuelle Ausgleichsgymnastik, Ergonomie, Entspannungseinheiten, Stressmanagement, o.ä. . Alle Einheiten können mit Ihrem eigenem Firmen-Logo produziert werden.



So wird BGM und BGF leicht für Unternehmen:

Tel. 0251 - 96 1999 95  
info@kinetic-plus.de

