

BAD FÜSSING  
wirkt und wirkt und wirkt...

## Betriebliches GesundheitsManagement für kleine und mittelständische Betriebe



[www.badfuessing.de](http://www.badfuessing.de)





## Inhalt

Vorwort .....	3
GESUNDHEITSTAG inklusive THERME .....	4
„DEM STRESS ENTKOMMEN!“ 4-Tage-StressManagement mit Workshop zur StressPrävention .....	5 - 6
Arbeitgeber-Steuervorteil für gesunde Unternehmen & Mitarbeiter .....	7
Kostenbeteiligungen der gesetzlichen Krankenkassen .....	7
Mit Rat und Tat für Sie da.....	8



## Mitarbeitergesundheit – wichtiger denn je!

Angesichts der verlängerten Lebensarbeitszeit und des steigenden Fachkräftemangels sind Unternehmen mehr denn je darauf angewiesen, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern. Betriebliches Gesundheitsmanagement wird ein immer wichtigerer Faktor, wenn es darum geht im Wettbewerb zu bestehen und die Produktivität der Mitarbeiter zu sichern.

Jeder Euro, der in Betriebliches Gesundheitsmanagement investiert wird, spart nach aktuellen Studien zwischen 2,50 € und 4,85 € \* ein. Mit unseren Maßnahmen sollen Erkrankungsrisiken minimiert und gesunde Verhaltensweisen trainiert werden, um berufliche Anforderungen und Belastungen besser zu bewältigen.

Bad Füssing mit seinem legendären Thermalwasser und der einzigartigen Gesundheitskompetenz hilft Ihnen dabei und bietet die idealen Voraussetzungen, die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu stärken. Deshalb ist Betriebliches Gesundheitsmanagement in modernen Betrieben ein Muss in der Unternehmensführung. Gerade für kleine und mittelständische Betriebe ist es oft schwierig, ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement aufzubauen.

Gerne planen wir in einem persönlichen Gespräch individuell die für Ihr Unternehmen geeigneten Präventions- und Gesundheitsprogramme. Wir gestalten die Gesundheitsangebote nach Ihren betrieblichen Bedürfnissen und Wünschen.

*Ihr Gesundheits ServiceCenter*



\* vgl. iga - Report 16/2008

Quell der Gesundheit:

**BAD FÜSSING**  
wirkt und wirkt und wirkt...



# GESUNDHEITSTAG

## inklusive THERME

**EINSTIEGSPAKET**  
**70 €** pro Person  
(mind. 6 Teilnehmer!)

Gönnen Sie Ihren Beschäftigten einen GesundheitsTag in Bad Füssing und lernen Sie dabei

die facettenreiche Gesundheitskompetenz und -vielfalt in Bad Füssing kennen.



### Vorschlag für einen GesundheitsTag

Dauer	Thema	Einzelheiten
45 Min.	Ernährungsworkshop (Teil 1)	Vortrag Grundlagen der Ernährung (u.a. Ernährung & Verdauung, Übergewicht, BMI, Nährstoffe, trinken und Trinkmenge, Grund- und Leistungsumsatz)
60 Min.	biovital®Bewegungs Parcours	Aktiv werden auf der einzigartigen Outdoor- Trainingsanlage unter fachlicher Leitung eines Therapeuten
120 Min.	Ernährungsworkshop (Teil 2)	Ernährungspraxis in der Lehrküche: Zubereitung einer gesunden Mahlzeit mit anschließender gemeinsamer Verkostung.
60 Min.	BewegungsManagement	6-Minuten-GehTest, Nordic-Walking mit Technik-Workshop

Anschließend baden in einer der 3 Bad Füssinger Thermen.

# „Dem STRESS entkommen!“

## 4-Tage StressManagement mit Workshop zur StressPrävention

Der Workshop „Dem Stress entkommen“ unterstützt die Teilnehmer im gesundheitsfördernden Umgang mit Stress und Fehlbelastungen. Durch den Erwerb von Wissen über Stress und seine Folgen in Bezug auf chronische Krankheiten erhalten die Teilnehmer eine solide Grundlage, um ihr individuelles Gesundheitsverhalten zu betrachten und zu verändern. Der Fokus des Workshops liegt auf der Stärkung des Empowerments, der Motivation sowie der

Gesundheitskompetenz des Einzelnen, die zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit sich und seiner Gesundheit anleiten sollen.

### Zielgruppe:

Alle Personen, die an der Vermittlung von stresstheoretischen Grundlagen, praktischen Übungen zu Stresserleben, Stressbewältigung und einer Änderung ihres Gesundheitsverhaltens interessiert sind.

### ■ 4-Tage-StressManagement



**385,00 €**

pro Person  
(mind. 6 Teilnehmer!)

### InklusivLeistungen

- 3-Tage-Workshop zur StressPrävention unter fachlicher Leitung
- 3 x medizinisches Thermalbewegungsbad in der Therme Ihrer Wahl
- 4 x Nordic-Walking á 90 Minuten inkl. Einführung und bei Bedarf Leihstöcke
- 4 x Progressive Relaxation nach Jacobson á 90 Minuten inkl. Einführung in den Kurs

Sichern Sie sich Ihren **STEUERVORTEIL** für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter! (siehe S.7)

Bei der Wahl Ihrer Unterkunft steht Ihnen gerne unser Kur- & Gästeservice unter der Telefonnummer 08531 975-580 bzw. freecall 0800 88 5 44 66 (nur aus Deutschland) zur Verfügung.

Quell der Gesundheit:

**BAD FÜSSING**  
wirkt und wirkt und wirkt...



## Seminarablauf | Zeitplan

### Terminabsprache im Gesundheit ServiceCenter

Tag 1	bis 13.00 Uhr	Anreise
	ab 14.00 Uhr	Begrüßung & siehe Nachmittagsgestaltung!*
Tag 2	09.00 - 09.30 Uhr	Begrüßung und Einstieg
	09.30 - 10.15 Uhr	Was ist Stress?
	10.15 - 10.30 Uhr	Pause
	10.30 - 11.30 Uhr	Erkennen von Stressoren körperliche und psychische Stressreaktionen
	11.30 - 12.00 Uhr	Entspannungsübung
	ab 12.00 Uhr	siehe Nachmittagsgestaltung! *
Tag 3	09.00 - 10.00 Uhr	Erkennen von persönlichen Stressverstärkern
	10.00 - 10.15 Uhr	Pause
	10.15 - 11.30 Uhr	Alltäglicher Stress, Stressbewältigungsmethoden
	11.30 - 12.00 Uhr	Entspannungsübung
	ab 12.00 Uhr	siehe Nachmittagsgestaltung! *
Tag 4	09.00 - 10.15 Uhr	Stärken der eigenen Ressourcen
	10.15 - 10.30 Uhr	Pause
	10.30 - 11.30 Uhr	Welche allgemeinen und persönlichen Schutzfaktoren von Stress gibt es?
	11.30 - 12.00 Uhr	Transfer für den Einzelnen
	ab 12.00 Uhr	siehe Nachmittagsgestaltung! *

#### \* Nachmittagsgestaltung

- durch zertifizierte Trainer/innen des Gesundheit ServiceCenters -

Tag 1 - 4	ab 12.00 Uhr	Nordic-Walking
		Körper- & Muskelentspannung nach Jacobson
		bei Bedarf: biovital®BewegungsParcours
		individuelles Thermalbewegungsbad

#### Anmeldung & nähere Informationen

Kur- & GästeService Bad Füssing | Gesundheit ServiceCenter | Rathausstr. 8 | 94072 Bad Füssing  
Tel.: 08531 975 511 | Fax: 08531 975 519 | [gesundheit@badfuessing.de](mailto:gesundheit@badfuessing.de) | [www.badfuessing.de](http://www.badfuessing.de)

# Arbeitgeber-Steuervorteil

## Nutzen Sie Ihren möglichen SteuerVorteil!



Aufwendungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands der Mitarbeiter und der betrieblichen Gesundheitsförderung sind i.d.R. bis zu einer Höhe von 600 Euro pro Beschäftigten und Jahr unter bestimmten Voraussetzungen steuer- und sozialversicherungsfrei. Dies regelt § 3 Nr. 34 Einkommensteuergesetz (EStG). Informieren Sie sich über Ihre Steuervorteile bei Ihrem Steuerberater bzw. beim zuständigen Finanzamt.

Prävention“ nach § 20 SGB V und versehen mit dem Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“. Die Kurse können somit i.d.R. auch von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert und bezuschusst werden. Zahlreiche Krankenkassen belohnen das gesundheitsbewusste Verhalten der Versicherten zusätzlich mit sogenannten Bonuspunkten. Unser Gesundheit ServiceCenter bzw. die gesetzlichen Krankenkassen beraten Sie diesbezüglich gerne.



Die Gesundheitsförderungs- & Präventionsprogramme des Gesundheit ServiceCenters Bad Füssing sind geprüft und zertifiziert durch die „Zentrale Prüfstelle

Wir planen in einem persönlichen Gespräch individuell die für Ihr Unternehmen geeigneten Präventions- & Gesundheitsprogramme bzw. gestalten die nach Ihren Bedürfnissen gewünschten Gesundheitspakete.

Quell der Gesundheit:





## Mit Rat und Tat für Sie da: Ihr Gesundheit ServiceCenter

Für Ihre Fragen, nähere Informationen, weitere Unterlagen oder Ihre Anmeldung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Sprechen Sie mit uns, wir sind telefonisch, per Email und Fax oder natürlich auch vor Ort für Sie da:

### Gesundheit ServiceCenter, Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing

#### Öffnungszeiten

Montag-Freitag  
9:00-16:00 Uhr

Tel. +49 (0)8531 975-511

Fax +49 (0)8531 975-519

gesundheit@badfuessing.de



#### Wichtige Ziele schnell erreichen: Ihr Wegweiser in Bad Füssing

- 1 Bürgermeister-Frankenberger-Haus
- 2 biovital®BewegungsParcours
- 3 NordicWalkingParcours (mögl. Startpunkt)
- 4 Kur- & GästeService/  
Gesundheit ServiceCenter
- 5 Therme Eins & Saunahof
- 6 Europa Therme
- 7 Johannesbad

#### Impressum

Herausgeber: Kur- & GästeService | Rathausstraße 8 | 94072 Bad Füssing | Telefon 08531 975-580

Fax 08531 21367 | [tourismus@badfuessing.de](mailto:tourismus@badfuessing.de) | [www.badfuessing.de](http://www.badfuessing.de)

Bildquellen: Archiv Kur- & GästeService | Landesvermessungsamt | Fotolia

Gestaltung: Idee, Konzept, Layout | [www.ikl-agenturhuber.de](http://www.ikl-agenturhuber.de)

Druck: Idee & Druck Scheidemandel | [www.scheidemandel.de](http://www.scheidemandel.de)