



jordanbad
gibt dir so viel

New Work Balance
Jordanbad BGF 4.0

Bewegung

NEW WORK BALANCE

Schon mal was von New Work Balance gehört? New was?! Keine Sorge, so geht es vielen und nein, es hat nichts mit der amerikanischen Weltstadt „New York“ zu tun. Aber wenn es um Trends, Veränderungen und Vorreiter geht, die nach und nach rund um den Globus Gehör finden, dann ist der Begriff durchaus von der Big City inspiriert.

Zur Erklärung: Sie alle kennen sicher den Begriff und die Bedeutung von „Work Life Balance“ – der strikten Trennung und sich in der Waage haltenden Beziehung von Arbeitszeit und Feierabend.

New Work setzt genau hier an und entwickelt das Modell weiter. Wir alle möchten einen erfüllenden Job, der uns persönlich fordert und wo wir unsere individuellen Fähigkeiten einbringen können. Wir möchten von unserem Arbeitgeber gefördert werden und Lob und Kritik gleichermaßen anbringen dürfen. Wir möchten mit uns selbst und unsere Kolleg:innen sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privaten einen achtsamen und bewussten Umgang pflegen. Und das allerwichtigste: wir wollen nicht erst im Feierabend aufblühen und sich von der Arbeit erholen müssen.

New Work Balance bedeutet Selbstliebe und Selbstfürsorge. New Work Balance bedeutet, sich zuerst um sich selbst zu kümmern, um sich danach gut um andere kümmern zu können. Und zwar nicht erst im Privaten, sondern auch schon in der Arbeitswelt. Weg mit dem schlechten Gewissen, wenn man sich Zeit für sich selbst nimmt, dreimal tief durchatmet und ein wenig früher Feierabend macht, um am nächsten Tag wieder energiegeladent durchzustarten. Arbeitgeber sollen nicht mehr nur Soft Skills, sondern vor allem die mentale und körperliche Gesundheit ihrer Mitarbeiter:innen fördern. Denn nur, wer sich rundum wohlfühlt und gesund ist, kann langfristig auch im Team sein Bestes geben.

Das Jordanbad mit seinem Angebot zur Betrieblichen Gesundheitsförderung macht es Ihnen dabei so leicht wie nie zuvor. Getreu dem Motto „*wir sind da und helfen, wenn Menschen uns brauchen*“, bieten wir ein ganzheitliches BGF Angebot, speziell angepasst und individuell. Im Team arbeiten wir vertrauensvoll und wertschätzend mit Ihnen zusammen und zeigen Ihnen Methoden, Praktiken und Anwendungsweisen, wie Sie aus sich selbst heraus Kraft, Energie und Freude schöpfen können. Durch unser breit gefächertes und umfassendes Angebot möchten wir, gemeinsam mit Ihnen, etwas in der Gesellschaft bewegen und zum Weiterdenken anstoßen. Als Experte in Gesundheitsbildung handeln wir nach Sinn, Orientierung und Menschlichkeit und bieten ganzheitliche Strukturen für Körper, Geist und Seele. Denn wir wissen: gesunde Mitarbeiter:innen sind das Herzstück jeden Unternehmens.

Wir wandern auf dem Weg, der sowohl Arbeit und Leben in Einklang bringt als auch Ausgleich und Vereinbarkeit realisiert. Begleiten Sie uns?

Angebotsübersicht Bewegung

Pilates-Physiolates – Bewegte Achtsamkeit
Faszientraining – Faszien in Bewegung
Nordic Walking – Gesundes Maß gegen Stress
AquaFit – Wasser ist Leben
Body Balance Pilates – Körper in Balance
RückenFit – Das Beste für den Rücken
Gesundheitswandern – in Balance mit jedem Schritt
InBody Körpermessung – Blick nach Innen
Vortrag: Ergonomie am Arbeitsplatz
Vortrag: Faszinierende Faszien

Angebotsübersicht Fitnessvertrag

Fitness 6 Monate
Fitness 12 Monate
Fitness & Therme* 6 Monate
Fitness & Therme* 12 Monate
Fitness & Therme & Saunalandschaft** 6 Monate
Fitness & Therme & Saunalandschaft** 12 Monate

*Inklusive monatlich 7 X Eintritt in die Jordanbad Therme für maximal 2 Stunden.

**Inklusive monatlich 4 x Eintritt in die Jordanbad Therme mit Saunen, zeitlich unbegrenzt.

Angebotsübersicht Gesundheitsexperte

Gesundheitsexperte **4 Stunden**
Gesundheitsexperte **8 Stunden**

Bewegung

Wer sich nicht bewegt – verklebt.

Störungen am Bewegungsapparat sind häufig verursacht durch langes Sitzen oder Stehen und wenig ausgleichender Bewegung. Dies führt zu muskulären Dysbalancen häufig begleitet durch Schmerzzustände.

Um diesen entgegenzuwirken haben wir für Sie ein breitgefächertes Portfolio zur Bewegungsförderung erstellt.

Pilates-Physiolates – Bewegte Achtsamkeit

Anspruchsvolle, ganzheitliche Trainingsmethode. Beinhaltet Teile der Physiotherapie, Yoga und Pilates. Natürliche Körperfunktionen und ein neues Bewegungsverhalten werden trainiert. Fehlhaltungen werden ausgeglichen und Ihnen entgegengewirkt.

Faszientraining – Faszien in Bewegung

Faszien sind feine, zähe bindegewebsartige Häute die, die Muskeln einhüllen und dadurch einzelne Muskeln voneinander abgrenzen.

Störungen können zu Schmerzzuständen führen. Durch das regelmäßige Training wird die Beweglichkeit verbessert und das Bindegewebe gekräftigt.

Nordic Walking – Gesundes Maß gegen Stress

Perfektes Ganzkörpertraining und beliebte Ausgleichssportart im präventiven Bereich. Durch den Einsatz von „Nordic-Walking-Stöcken“ zur Unterstützung, ist diese Bewegungsform sehr gelenkschonend. In etwa 90% der Gesamtmuskulatur wird dabei aktiviert.

In diesem Kurs soll den Teilnehmern die Technik vermittelt werden. Die Teilnehmer sollen so zur selbstständigen Ausübung befähigt werden.

AquaFitness – Wasser ist Leben

Spaß und Konditionstraining im Wasser für den gesamten Körper.

Dieses gelenkschonende Training eignet sich ideal, um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers zu beanspruchen. Spaß und Freude bei den Übungen sind garantiert auch dabei.

Body Balance Pilates – Körper in Balance

Pilates ist ein Übungskonzept, das auf der Balance von Geist und Körper beruht. Die Sinne für die Wahrnehmung und Koordination werden geschult. Geschwächte Muskeln werden gekräftigt, verkürzte Muskeln entspannt und gedehnt. Die Muskelbalance wird wieder hergestellt und die Haltung verbessert. Ideal auch für Rückenpatienten.

RückenFitness – Das Beste für den Rücken

Das Beste für den Rücken! Durch den Einsatz von Kleingeräten wird die Rumpfmuskulatur gezielt gekräftigt, die Wirbelsäule mobilisiert, die Haltung verbessert und Verspannungen sanft gelöst – für spürbar mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden!

Gesundheitswandern – in Balance mit jedem Schritt

Wandern mit gemeinsamen Übungen zur Koordination, Kraft, Ausdauer und Entspannung.

Die Übungseinheiten finden zwischendurch und an ausgewählten Ruheorten mitten in der Natur statt.

Schon nach wenigen Einheiten verspüren die Teilnehmer eine erhöhte Vitalität, zudem fühlen sie sich energiegeladener und weniger erschöpft. Eine wahre Energiequelle in Verbindung mit Naturmomenten.

Die schrittweise Verbesserung der Beweglichkeit trägt zum allgemeinen Wohlbefinden der Teilnehmer bei und gibt ihnen ein positives Körpergefühl zurück.

InBody Körperzusammensetzungsanalyse – Blick nach Innen

In wenigen Minuten die körperliche Konstitution kennenlernen!

Hierbei werden unter anderem folgende Parameter der Körperkonstitution ermittelt:

- Körperfett
- Körpermineralien
- Körperwasser-Analyse
- Kalorien Grundumsatz pro Tag
- Segmentale Muskelmasse
- Gesundheitszustand der Körperzellen
- Skelettmuskelmasse
- Viszeraalfett

Vortrag: Ergonomie am Arbeitsplatz

Ein ergonomischer Arbeitsplatz mit einer angenehmen Atmosphäre sorgt für zufriedene Mitarbeiter:innen, die wiederum mehr und besser arbeiten. Dieser Vortrag vermittelt Wege zur individuellen Prävention und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz. Vom richtigen Heben und Bücken bis hin zur Einstellung des Büroarbeitsplatzes, von den Pausenzeiten bis hin zur Arbeitsplatzgestaltung.

Vortrag: Faszinierende Faszien

Faszien sind bindegewebsartige Strukturen, die wie eine Hülle um den Muskel liegen. Durch eine eintönige oder gehäuft sitzende Tätigkeit können diese Strukturen verkleben.

„Wer sich nicht ausreichend bewegt, verklebt“ (Dr. Robert Schleip) In diesem Vortrag wird deutlich wie wichtig Bewegung für das fasziale Bindegewebe ist. Durch Bewegung bleibt es elastisch und vielen Beschwerden kann somit vorgebeugt bzw. diese gelindert werden.

Sonderkonditionen Fitness / Therme / Sauna

Motivierte, aktive & gesunde Mitarbeiter:innen sind der Motor eines jeden Unternehmens.

Unser Ziel ist es jeden einzelnen Mitarbeiter gesundheitlich und mental auf hohem Niveau zu fördern und damit die intrinsische Motivation dauerhaft zu steigern.

Wir erstellen mit Ihnen gemeinsam das passende Angebot für Ihr Unternehmen und bringen Ihren Betrieb in Bewegung.

Fitness | Fitnessstraining mit Begleitung von qualifizierten Trainern

Fitnessstraining in unserem Fitnesszentrum inkl. unseres neuen vollelektronischen Fitnessparcours eGym.

Therme | Jordanbad Therme Eintritt

Sonderkonditionen für unser vielfältiges Angebot in Thermal-, Sole- & Familienbad mit Restaurant Lagune & Wellness-Bereich.

Saunaland | Jordanbad Saunaland Eintritt

Sonderkonditionen für den Eintritt in unser einzigartiges Saunadorf mit verschiedenen Sauna-Formen, Dampfbad, Wasserzentrum, Kamin-Sauna, Sternenhimmel, Liegeteich, und entspannenden Ruheazonen.

Gesundheitsexperte Inhouse

Wir kennen das Problem. Manchmal bleibt im Arbeitsalltag einfach keine Zeit um sich noch um anderes zu kümmern. Haben Sie noch keinen Zuständigen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement im Unternehmen? Wir helfen aus und bieten Ihnen unsere Leistungen als Gesundheitsexperte an. Wir kümmern uns um die Koordination und Initiierung der Maßnahmen Inhouse. Regelmäßig prüfen und entwickeln wir diese, gemeinsam mit Ihnen weiter. Voll und ganz abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter:innen.

Wir bieten Ihnen die Möglichkeiten unseren Gesundheitsexperten für 4 oder 8 Stunden zu buchen.

Finanzierungsmöglichkeiten

Steuerfreiheit für Leistungen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (§3 Nr. 34 EStG)

Die Leistungen müssen zur Gesundheitsförderung und Prävention dienen und den Anforderungen der §§20 und 20b SGB V genügen.

Steuerfreie Beträge sind bis zu 600 € im Jahr pro Mitarbeiter, zusätzlich zum sowieso zu entrichtenden Gehalt, möglich.

Unterstützungsmöglichkeiten durch die Krankenkasse

Unser Kooperationspartner BKK VerbundPlus unterstützt unsere BGF Maßnahmen für Ihre Mitarbeiter:innen.

Dadurch besteht die Möglichkeit der Bezuschussung für Ihr Unternehmen.

Sprechen Sie uns gerne an.

Durchführungsorte

Gesund und Fit – Biberach Süd

Physiotherapie und Fitness am Jordanbad.

team PHYSIO.LOGISCH – Biberach Nord

Physiotherapie und Fitness im Ärztezentrum am Klinikum Biberach.

InHouse in Ihrem Unternehmen

Gerne führen wir die Maßnahmen auch direkt bei Ihnen vor Ort durch.

Online

Wir bieten Ihnen zahlreiche Maßnahmen auch Online an.

Unser Team

Volker Hortmanns

Leitung Physiotherapie Jordanbad

Kompetenzbereich: Bewegung

Chris Gmünder

Physiotherapeut, Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kompetenzbereich: Bewegung

Markus Böck

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Anita Peiffer

Physiotherapeutin

Kompetenzbereich: Bewegung

Christine Albrecht

Physiotherapeutin

Kompetenzbereich: Bewegung

Jordanbad

Jordanbad 3

88400 Biberach

Telefon 07351 343-0

info@jordanbad.de

www.jordanbad.de

Christian Herth

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Regine Herth

Physiotherapeutin

Kompetenzbereich: Bewegung

Stefanie Hepp

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Sina Wirthenson

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Anne Eitel

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Nadine Häusle

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Stefanie Miller

Physiotherapeut

Kompetenzbereich: Bewegung

Patrick Denzler

Leitung Physiotherapie, team PHYSIO.LOGISCH

Kompetenzbereich: Bewegung

Philipp Mattes

Leitung Fitness, team PHYSIO.LOGISCH

Kompetenzbereich: Bewegung

Unsere Partner

BKK VerbundPlus

Krankenkassen Kooperationspartner

Judith Brünn

Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Entspannungstrainerin, Gesundheitswanderführerin

Kompetenzbereich: Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung

Tanja Angele

Yogalehrerin

Kompetenzbereich: Entspannung, Bewegung

Sandra Nägele

Diätassistentin

Kompetenzbereich: Ernährung

Sandra Heiligmann

Diätassistentin

Kompetenzbereich: Ernährung

Sonja Mannhardt

Dipl. Oecotrophologin

Kompetenzbereich: Ernährung

Dorothee Laufenberg

Missionsschwester, Coach für Stress- und Burnout-Prävention

Kompetenzbereich: Stressbewältigung

Monika Eberhardt

B.A. Präventions- und Gesundheitspsychologin, Körper – Achtsamkeitstrainerin, Stress- und Resilienztrainerin, Krankenschwester

Kompetenzbereich: Stressbewältigung

MitSchmidt - Anita Schmidt

Trainerin für Erlebnispädagogik und Outdoortraining, System. Beraterin für Organisationsentwicklung und ChangeManagement, zert. Trainerin persolog, psychologische Beraterin
Kompetenzbereich: Sozialkompetenz

MitSchmidt - Jochen Schmidt

Team und Einzelcoach für systemisches und visualisierendes Coaching Sport- und Mentaltrainer Train the Trainer (IHK), Zert. INSIGHTS MDI Master für Persönlichkeits- und Verhaltensprofile, Emotionale Intelligenz
Kompetenzbereich: Sozialkompetenz

Ihre Ansprechpartner bei Fragen und Anregungen

Unsere Erfahrung – Maßgeschneiderte Konzepte

Unsere Abteilung ist der zentrale Ansprechpartner für Ihre Bedürfnisse, Ziele und Wünsche. Wir betrachten Sie und Ihre Anliegen immer ganzheitlich und Sie stehen bei uns immer im Mittelpunkt.

Paula Walser

Referentin Betriebliches Gesundheitsmanagement

Martin Joswig

Geschäftsentwicklung

Monika Jelcic

Stellv. Leitung Kunden-Kompetenz-Zentrum

Nadine Gretzinger

Kunden-Kompetenz-Zentrum

#beaware #takecare #selfcare
#NewWorkBalance