



jordanbad
gibt dir so viel

New Work Balance Jordanbad BGF 4.0

Impuls- und Intensivpakete

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 Impuls- und Intensivpakete

Impulspaket Einsteiger – Lust auf Gesundheit

Impulspaket Outdoor – mit der Kraft der Natur

Impulspaket Online – Gesundheit jederzeit & überall

Intensivpaket Faszinierende Faszien – Balance von Innen

Intensivpaket Stressbewältigung & Achtsamkeit – New Work needs Inner work

Intensivpaket Ergonomie 1 – Gesundheit am Arbeitsplatz

Intensivpaket Ergonomie 2 – Arbeiten mit Leichtigkeit

Intensivpaket Ernährung – Achtsam & Echt

Intensivpaket für Pflegekräfte – Selbstfürsorge & Selbstliebe

Angebotsübersicht ONLINE

Impulspaket Online – Gesundheit jederzeit & überall

Intensivpaket Stressbewältigung & Achtsamkeit – New Work needs Inner work

Angebotsübersicht Gesundheitsexperte

Gesundheitsexperte **4 Stunden**

Gesundheitsexperte **8 Stunden**

Mit diesen Paketen bieten wir Ihnen den perfekten Einstieg in die Betriebliche Gesundheitsförderung.

Im Folgenden finden Sie unser Portfolio an Intensiv- und Impulspaketen. Entworfen aus unseren Einzelmaßnahmen, und je nach Themenschwerpunkt zusammengebaut.

Lassen Sie sich inspirieren und schaffen Sie für Ihre Mitarbeiter:innen die Möglichkeit verschiedene BGF Maßnahmen kennenzulernen.

Gerne entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam auch ein neues, komplett auf Ihr Unternehmen abgestimmtes Paket.

Impulspaket Einsteiger – Lust auf Gesundheit

„Erst wenn der Körper oder die Seele streikt, merken wir, was das einzig Wichtige ist: die Gesundheit.“ Um den Blick dafür zu schulen, bietet das „Rundum-Paket“ den perfekten Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung.

Vom Kennenlernen der Körperkonstitution bei der InBody Analyse, der Kräftigung des Körpers durch Aqua- und RückenFitness bis hin zur Mobilisation und Stretching in unseren Entspannungskursen Hatha-Yoga und progressiver Muskelrelaxation. Unser Bestseller für den Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung.

Inhalte	1 Tag	InBody Körperzusammensetzungs-Analyse
	3 x 45 Min	AquaFitness
	2 x 60 Min	RückenFitness
	1 x 45 Min	Stretching
	2 x 90 Min	Nordic Walking
	1 x 60 Min	Progressive Muskelrelaxation
	1 x 60 Min	Hatha-Yoga

Impulspaket Outdoor – mit der Kraft der Natur

„Die Natur ist die beste Apotheke.“ Wie schon einst Sebastian Kneipp (deutscher Naturheilkundler) feststellte, lassen sich an der frischen Luft neue Impulse sammeln und den Körper, Geist und die Seele mit Hilfe der Natur stärken. Im informativen Impulsvortrag Salute! werden Sie zum Einstieg sanft in die Thematik eingeführt. Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und die Sinnorientierung werden erläutert und vertieft. Während dem Gesundheitswandern erlernen Sie vor allem Entspannungsmethoden für die Stressbewältigung. Die Bewegungseinheit Nordic Walking und das Seminar Kräuter und Heilpflanzen unserer Region runden das *Impulspaket Outdoor* für Ihre Mitarbeiter:innen ab.

Inhalte	1 x 60 Min	Impulsvortrag Salute! Was die Seele stark macht
	3 x 120 Min	Gesundheitswandern
	3 x 60 Min	Outdoor Yoga
	3 x 90 Min	Nordic Walking
	3 x 120 Min	Seminar Kräuter und Heilpflanzen

Impulspaket Online – Gesundheit jederzeit & überall



Online

Sie arbeiten Remote oder generell zeitlich flexibel und ortsunabhängig? Momentan im HomeOffice? Ihre Unternehmensstandorte sind dezentral angesiedelt?

Dann ist das *Impulspaket Online* die optimale Option, um Ihren Mitarbeiter:innen vielfältige und abwechslungsreiche Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung zu ermöglichen.

Sie haben die Möglichkeit aus unserem breit gefächerten Angeboten zur Stressbewältigung und der Ernährung zu wählen. Ganz nach den Bedürfnissen Ihrer Mitarbeiter:innen. Gerne unterstützen und beraten wir Sie bei der Themenwahl.

Yoga und die progressive Muskelrelaxation runden das *Impulspaket Online* mit Momenten der Gedankenruhe und des Wohlbefindens ab.

Inhalte	1 x 60 Min	Impulsvortrag Stress (6 Themen verfügbar)
	3 x 180 Min	Vertiefungsseminar (6 Themen verfügbar)
	1 x 120 Min	Impulsvortrag Ernährung (6 Themen verfügbar)
	3 x 120 Min	Vertiefungsseminar Ernährung (6 Themen verfügbar)
	3 x 60 Min	Hatha-Yoga
	3 x 60 Min	Progressive Muskelrelaxation

Intensivpaket Faszinierende Faszien – Balance von Innen

„Wer sich nicht bewegt, verklebt.“ Auf Grundlage dessen, wollen wir Ihnen die faszinierende Welt der Faszien näher bringen. Faszien sind bindegewebsartige Strukturen, die wie eine Hülle um den Muskel liegen. Durch eine eintönige oder gehäuft sitzende Tätigkeit können diese Strukturen verkleben. In diesem *Intensivpaket* wird zu Beginn die Körperkonstitution anhand der InBody Analyse ermittelt. Im Impulsvortrag werden die Faszien in der Theorie näher gebracht, während Pilates und das Faszientraining diese in Bewegung bringen. Die Hatha-Yoga Einheiten runden das *Intensivpaket Faszinierende Faszien* perfekt ab.

Ein ganzheitliches Paket für das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele.

Inhalte	1 Tag	InBody Körperzusammensetzungs-Analyse
	1 x 60 Min	Impulsvortrag: Faszinierende Faszien
	3 x 60 Min	BodyBalance Pilates
	3 x 60 Min	Faszientraining
	3 x 60 Min	Hatha Yoga

Intensivpaket Stressbewältigung & Achtsamkeit

Auch
Online

– New Work needs Inner work

„Gut siehst Du aus – so entspannt.“ Wie oft hören Sie diesen Satz? Eher selten? Dann lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, nicht nur entspannt auszusehen, sondern sich vor allem zu fühlen. Mit dem Intensivpaket Stressbewältigung zeigen wir Ihnen die verschiedenen Facetten von Stress. Zum einen wollen wir Stress reduzieren und die Seele stärken und zum anderen Stress frühzeitig erkennen und handeln, bevor er entsteht. Auch eine Flucht in Essen stellt eine Stressform dar. Um diese Handlungsweise besser zu verstehen und frühzeitig zu erkennen, bilden die Ernährungseinheiten, den Auswirkungen der emotionalen Ernährung sowie der inneren „Naschkatze“ die Grundlagen der Thematik. Abgerundet wird das „*Stressbewältigungspaket*“ durch die Einführung in die Methoden zur Regeneration und Entspannung beim Hatha-Yoga und der progressiven Muskelrelaxation.

Inhalte	1 x 60 Min	Impulsvortrag Stress
	3 x 180 Min	Seminar Stress reduzieren und entspannt schlafen
	4 x 180 Min	Seminar Salute! Was die Seele stark macht
	1 x 120 Min	Vortrag Emotionen essen mit
	3 x 120 Min	Seminar Naschkatzen-Coaching
	3 x 60 Min	Hatha-Yoga
	3 x 60 Min	Progressive Muskelrelaxation

Intensivpaket Ergonomie 1 – Gesundheit am Arbeitsplatz

Im Schnitt sitzt ein Mensch, der im Büro arbeitet, rund 9.3 Stunden am Tag. Das ist mehr als ein Drittel seines Tages.

Die Vorteile des ergonomischen Arbeitsplatzes sind längst kein Geheimnis mehr. Wir zeigen Ihnen Wege auf; Ihren Arbeitsplatz ergonomisch zu gestalten, ob im Büro oder im Home Office. Ein ergonomischer Arbeitsplatz mit einer angenehmen Atmosphäre sorgt für zufriedene Mitarbeiter:innen und dies wirkt sich wiederum positiv auf ihre Arbeitsmotivation und Zufriedenheit aus.

Zur Einführung ins Thema beinhaltet das Paket sowohl eine InBody Körpermessung als auch einen informativen Vortrag zur Ergonomie am Arbeitsplatz. Den Hauptteil bildet die Bewegungseinheit RückenFitness. Fasziale Verklebungen und Verspannungen werden im Faszientraining sowie im Hatha-Yoga gelöst.

Wer Wege zur individuellen Prävention und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz gehen möchte, ist mit diesem Paket genau richtig aufgestellt.

Inhalte	1 x 60 Min	Impulsvortrag Ergonomie am Arbeitsplatz
	1 Tag	InBody Körperzusammensetzungs-Analyse
	5 x 60 Min	RückenFitness
	3 x 60 Min	Faszientraining
	3 x 60 Min	Hatha-Yoga

Intensivpaket Ergonomie 2 – Arbeiten mit Leichtigkeit

Langes Sitzen oder Stehen und zu wenig Bewegung führen zu gesundheitlichen Schäden. Die gesundheitsfördernde Gestaltung der Verhältnisse und des Verhaltens am Arbeitsplatz spielen eine immer wichtigere Rolle. In diesem Intensivpaket werden Kenntnisse im Bereich der Ergonomie, der Rückengesundheit sowie der sanften Bewegung im Hatha-Yoga vermittelt. Im Seminar „Gelassen und sicher im Stress“ werden äußere und persönliche Stressoren näher gebracht. Das Aufzeigen von Wegen zur aktiven Erholung und der körperlichen sowie mentalen Entspannung runden das Paket ab.

Inhalte	1 x 60 Min	Impulsvortrag Ergonomie – Wer sich nicht bewegt, verklebt
	1 Tag	InBody Körperzusammensetzungs-Analyse
	5 x 60 Min	RückenFitness
	3 x 60 Min	Hatha-Yoga
	3 x 180 Min	Seminar Gelassen und sicher im Stress
	3 x 120 Min	Seminar Essen Sie schon oder ernähren Sie sich noch

Intensivpaket Ernährung – Achtsam & Echt

„Du bist, was du isst.“ Diesen Spruch hat sicher jeder schon einmal gehört. Und wir verraten: es stimmt! Kennen Sie ihr eigenes Essverhalten, essen Sie wirklich nur, wenn Sie Hunger haben und kennen Sie das Müdigkeitstief nach dem Mittagessen? Wir helfen Ihnen, das Thema Essen besser einzuordnen und Verhaltensmuster zu erkennen. In unserem *Intensivpaket Ernährung* geht es um das Aufzeigen des eigenen gesunden ESS-Weges mit Genuss und ohne Ge- und Verbote. Im Naschkatzen-Coaching klären wir Fragen wie: „Ihre Naschkatze möchte Sie zum Essen verführen? Sie bemerken, dass Sie häufig zum Kühlschrank oder zur Nasch-Schublade greifen?“ und vieles mehr. Sie wollen Ihre innere Naschkatze darüber hinaus besser kennenlernen? Während des vertiefenden Coachings gehen wir ihr auf die Spur und geben hilfreiche Tipps und Anregungen, um sie in den Griff zu bekommen. Gleichzeitig soll die Bewegung durch die besonders gelenkschonende Sportart Nordic-Walking gefördert werden. Da auch das Stresslevel einen erheblichen Einfluss auf die Gesunderhaltung sowie den „inneren Schweinehund“ hat, wird dieses im vertiefenden Seminar der Stressreduktion & entspannter Schlaf behandelt.

Inhalte	1 x 120 Min	Impulsvortrag Essen Sie schon oder ernähren Sie sich noch
	3 x 120 Min	Naschkatzen Coaching
	3 x 60 Min	Nordic Walking
	3 x 180 Min	Seminar Stress reduzieren und entspannt schlafen

Intensivpaket für Pflegekräfte – Selbstfürsorge & Selbstliebe

Wie wichtig Pflegekräfte sind, hat nicht zuletzt die Coronakrise eindringlich gezeigt. Der Beruf als Pflegekraft stellt ein erfüllendes, aber auch sehr forderndes Tätigkeitsfeld dar. Die Pflegebranche steht im Vergleich zu anderen Berufszweigen bundesweit an der Spitze längerer krankheitsbedingter Ausfälle. Als Pflegekraft kümmern Sie sich bedingungslos um andere und nun kümmern wir uns um Sie. Es ist Zeit, sich etwas Gutes zu tun. Investieren Sie in Ihre eigene Gesundheit.

In unserem *Intensivpaket für Pflegekräfte* decken wir alle relevanten Gesundheitssäulen ab. In den Seminaren wird sowohl auf Entspannung und den regenerierenden Schlaf eingegangen als auch auf das Themengebiet Ernährung. Denn eine ausgewogene Ernährung trotz Schichtarbeit leistet einen Großteil für eine gute Work-Life-Balance. Der Bewegungsteil besteht aus Gesundheitswandern mit integrierten Entspannungseinheiten, der Förderung der Rückengesundheit durch RückenFitness und der Stressreduktion im Hatha-Yoga.

Um ein von der Schichtarbeit unabhängiges Model zu schaffen, bieten wir Ihnen zusätzlich Aufzeichnungen der Einheiten an.

Inhalte	1 x 60 Min	Impulsvortrag Stress: Gesund trotz Schicht + Aufzeichnung
	3 x 180 Min	Seminar Stress: Gesund trotz Schicht
	1 x 120 Min	Impulsvortrag Ernährung: Schicht im Schacht + Aufzeichnung
	3 x 120 Min	Seminar Ernährung: Schicht im Schacht
	2 x 60 Min	RückenFitness + Aufzeichnung
	2 x 120 Min	Gesundheitswandern
	2 x 60 Min	Hatha-Yoga + Aufzeichnung

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 Zuschussung 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 Telefon 07351 343-0
Jordanbad 3 info@jordanbad.de
88400 Biberach 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

Jordanbad

Jordanbad 3

88400 Biberach

Telefon 07351 343-0

info@jordanbad.de

www.jordanbad.de

Unsere Partner

BKK VerbundPlus

Krankenkassen Kooperationspartner

Judith Bränn

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