



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

Kooperationspartner der



St. Elisabeth-Stiftung



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 KollegInnen 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 energiegeladen durchzustarten.

Arbeitgeber sollen nicht mehr nur Soft Skills, sondern vor allem die mentale und körperliche Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen 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 MitarbeiterInnen 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?





jordanbad
gibt dir so viel

*St. Elisabeth-Stiftung
Jordanbad Gesund & Fit
im Jordanbad 3
88400 Biberach*

TeamNewWorkBalance@Jordanbad.de

www.jordanbad.de

Kooperationspartner der



NEW WORK BALANCE

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

Ihr direkter Ansprechpartner

*Christopher Gmünder
Referent Betriebliches Gesundheitsmanagement
07351 343-661
Christopher.Gmuender@jordanbad.de*

Unsere Leistungen im Überblick

- 01 Körperanalyse
- 02 Impulspaket & Breakouts
- 03 Bewegung
- 04 Stressbewältigung & Entspannung
- 05 Ernährung
- 06 Sozialkompetenz & Gesundes Team
- 07 Selbstverteidigung vs Mental Health
- 08 Gesundheitstag
- 09 Gesundheitsexperte Inhouse
- 10 Fitnessvertrag

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



St. Elisabeth-Stiftung



Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



01 Körperanalyse



NEW WORK BALANCE

01 Körperanalyse

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Präsenz

Kosten: BGF-01-01-P
BGF-01-02-P
BGF-01-03-P auf Anfrage
BGF-01-04-P
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-01-01-P
BGF-01-02-P
BGF-01-03-P
BGF-01-04-P

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
- Viszeralfett

BGF-01-01-P : Präsenz im Unternehmen, 1 Tag , bis zu 70 Teilnehmer

BGF-01-02-P : Grundpaket, 4 Stunden, 16 Teilnehmer

BGF-01-03-P : Verlängerung, 60 Min, 4 Teilnehmer

BGF-01-04-P : Auswertung , 60 Min, 10 Auswertungen

Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



02 Impulspaket & Breakouts



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

02 Impulspaket

Kursort: Jordanbad
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: 1 Tag oder auf mehrere Tage verteilt
Max. Teilnehmer: 16 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-02-01-H

Impulspaket Einsteiger BGF-02-01-H *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 z.B.

1 Tag	InBody Körperzusammensetzungsanalyse
3 x 45 Min	Aqua Fitness
2 x 60 Min	Rücken Fitness
1 x 45 Min	Stretching
2 x 90 Min	Nordic Walking
1 x 60 Min	Progressive Muskelrelaxation
1 x 60 Min	Hatha Yoga

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschußt werden



NEW WORK BALANCE

02 Breakouts

Kursort: Online
Durchführung: Online
Dauer: 15 Min
Max. Teilnehmer: 100+

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: z.B. 10 x 15 Min auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-02-02-H
BGF-02.03-H

Aktive Pause BGF-02-02-H *Lust auf Gesundheit*

Die aktive Erholungspause, nicht nur für den Körper, sondern auch für den Kopf. Ein richtiger Energie-Kick in nur 15 Minuten

In dieser kurzen aktiven Einheit wird dem Körper und Geist Erholung sowie eine kurze „Gedanken-Auszeit“ ermöglicht.

Der Fokus dieser Einheit wird auf die gesundheitsorientierte Mobilisation und Bewegung gelegt. Bringen Sie Ihren Mitarbeiter in Schwung und schaffen Platz für frische Ideen.

Entspannte Pause BGF-02-03-H

Unser Atem zeigt uns sofort, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Leider schenken wir einer bewussten, gesunden Atmung im Alltag viel zu wenig Aufmerksamkeit. Im Rahmen dieser 15 Minuten Einheit erfahren die Teilnehmer, wie sie Methoden aus der Atemarbeit und bewussten Wahl von Entspannungstechniken bei Stress sofort reagieren können und sich wieder zurück in ihre Mitte bringen.

Für mehr Balance im Job und im Alltag.

Ein gesunder Atem stärkt das Immunsystem, versorgt den Körper mit Energie und sorgt für eine gute Sauerstoffversorgung.

Einfache Techniken, die gut tun!

Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



03 Bewegung



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

03 Bewegung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Präsenz
Dauer: 12 x 60 Minuten (BGF-03-01-P)
10 x 60 Minuten (BGF-03-02-P)
8 x 60 Minuten (BGF-03-03-P)
Max. Teilnehmer: 16 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-03-01-P
BGF-03-02-P auf Anfrage
BGF-03-03-P
BGF-03-04-1 ab 15 Km 0,35 €
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-03-01-P
BGF-03-02-P
BGF-03-03-P

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst werden

Bewegte Achtsamkeit Pilates-Physiolates BGF-03-01-P

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

Faszien in Bewegung Faszientraining BGF-03-02-P

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.

Das Beste für den Rücken RückenFitness BGF-03-03-P

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!



NEW WORK BALANCE

03 Bewegung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Präsenz
Dauer: 10 x 60 Minuten (BGF-03-04-P)
10 x 60 Minuten (BGF-03-05-P)
Max. Teilnehmer: 16 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-03-04-P auf Anfrage
BGF-03-05-P auf Anfrage
BGF-03-06-1 ab 15 Km 0,35 €
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-03-04-P
BGF-03-05-P

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst werden

Gesundes Maß gegen Stress Nordic Walking BGF-03-04-P

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.

Körper in Balance Body Balance Pilates BGF-03-05-P

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.



NEW WORK BALANCE

03 Bewegung

Kursort: Jordanbad Therme
Durchführung: Präsenz
Dauer: 8 x 45 Minuten
Max. Teilnehmer: 16 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-03-06-P

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschußt werden

Wasser ist Leben AquaFitness BGF-03-06-P

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.



NEW WORK BALANCE

03 Bewegung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: 8 x 60 Minuten
Max. Teilnehmer: 16 Personen
Online bis zu 100 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: Auf Anfrage
BGF-03-12-1 ab 10Km 0,35 €
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-03-08-H
BGF-03-09-H
BGF-03-10-H
BGF-03-11-H
BGF-03-12-H
BGF-03-12-1

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschußt werden

Yoga für Körper, Geist und Seele

Vinyasa Yoga ist die bewegte Form des Hatha Yoga. Vor allem für Mitarbeiter/innen, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, bietet sich diese Form des Hatha Yoga an.

In Verbindung mit der Atmung werden Haltungen geübt, die fließend ineinander übergehen. Durch das dynamische Üben kommt der Geist zur Ruhe und der Körper gewinnt an Kraft, Flexibilität und Balance. Dieser Yoga-Stil ist für alle Menschen geeignet. Die Haltungen werden immer an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst.

Der Fokus beim Üben liegt auf der gesunden Aufrichtung der Wirbelsäule und der Schulung eines gesunden Atems. Eine Yogastunde startet immer mit einem Ankommen und einer kurzen Entspannungseinheit. Danach folgt die Asana Praxis. Die Stunde wird mit einer Atemübung und einer Schlussentspannung beendet.

- BGF-03-08-H: Yoga für einen gesunden Rücken
- BGF-03-09-H: Yoga & Atem – Atmung für Körper & Geist
- BGF-03-10-H: Yoga für mehr Power im Berufsalltag
- BGF-03-11-H: Yoga nach der Arbeit – After Work Session
- BGF-03-12-H: Yoga in der Mittagspause – Raus aus dem Hamsterrad



NEW WORK BALANCE

03 Bewegung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Präsenz
Dauer: 2 x 4 Stunden
Max. Teilnehmer: 15 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: auf Anfrage
zzgl. Fahrtkosten
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-03-13-H
BGF-03-14-H
BGF-03-15-H
BGF-03-16-H

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst werden

Yoga für Körper, Geist und Seele

„Die Workshop Reihe“

Der Atem und Yoga – wertvolle Begleiter im Alltag BGF-03-13-H

Die Wirkung des Atems im Alltag nutzen und neu entdecken. Ruhe und Entspannung suchen, um danach wieder voll Leistung für das Unternehmen erbringen.

Sitzen-das neue Rauchen BGF-03-14-H

Es ist einer der größten Risikofaktoren für die Gesundheit. Die eigene Sitzhaltung wieder wahrnehmen und korrigieren. Entspannung und Kraftaufbau mittels Yogapraxis in Bezug auf Sitzgewohnheiten stärken.

Stress-wenn es eng wird BGF-03-15-H

Jeder empfindet Druck, Überforderung und Überbelastung anders. Yoga schult das Gedankenkarusell zu stoppen, über sanfte Körperübungen Ruhe von außen nach innen zu finden.

Ich habe Rücken BGF-03-16-H

Beschwerden dieser Art sind allgegenwärtig und für Sie als Unternehmer teuer. Der Bewegungsapparat steht in der Statistik an Fehltagen mit an vorderster Stelle.



NEW WORK BALANCE

03 Bewegung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: 01 x 60 Min
Max. Teilnehmer: 20 Personen
Online bis zu 100 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: auf Anfrage
BGF_03-14-1 Ab 10Km 0,35 €
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-03-14-H
BGF_03-14-1

Vortrag Ergonomie am Arbeitsplatz BGF-03-14-H

Ein ergonomischer Arbeitsplatz mit einer angenehmen Atmosphäre sorgt für zufriedene MitarbeiterInnen, 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.



Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



04 Stressbewältigung & Entspannung



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

04 Stressbewältigung & Entspannung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: Individuell Planbar (1 bis 2 Tage)
Max. Teilnehmer: 12

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: z.B. 2 Tage auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-04-01-H

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst werden

Stressreduzierung durch Resilienz Training im Naturraum BGF-04-01-H

Resilienz ist die innere Stärke, auf schwierige Lebenssituationen gelassen und kraftvoll zu reagieren und gestärkt daraus hervorzugehen.

Hierbei kann die Natur ein wahrer „Helfer“ sein! In der wohltuenden und entschleunigenden Atmosphäre des „grünen Seminarraums“ fällt es den Menschen leichter, mit sich und ihren Herausforderungen in Resonanz zu gehen.

Darüber hinaus bietet sie Weite und Raum für Persönlichkeitsentwicklung und Ressourcenstärkung. Ziel ist die Belastbarkeit, Lebensqualität und die Lebensfreude auszubauen und zu stärken.

Inhalte

- Gesundheitsfördernde Wirkung der Natur mit neusten Ergebnissen der Resilienz Forschung
- Die 7 Resilienz Faktoren
- Resonanzraum Mensch und Natur, Lern und Regenerationsraum Natur
- Bedeutung von Atmung und Gehen
- Wechselwirkung Bewegung und Psyche
- Sinnes und Wahrnehmungsübungen in der Natur
- Verschiedene Entspannungsmethoden
- Stressreduktion und Naturerleben



NEW WORK BALANCE

04 Stressbewältigung & Entspannung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: 10 x 60 Min (BGF-04-02A-H)
01 x 2 Tage (BGF-04-02B-H)
Individuell Planbar!
Max. Teilnehmer: 12
Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-04-02A-H auf Anfrage
BGF-04-02B-H auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-04-02A-H
BGF-04-02B-H

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst werden

LOOVANZ – Resilienz Training BGF-04-02-H /BGF-04-02B-H

Resiliente Menschen können selbstständig einen Entwicklungsprozess anstoßen und zielgerichtet, verantwortungsbewusst und selbstbewusst Ihrer Zukunft positiv entgegenreten.

Resilienz kann als vorbeugendes Lebenskonzept erlernt werden. Wir geben den notwendigen Anstoß.

Inhalte

- Einführung und Standortbestimmung
- Akzeptanz der Situation in einer Krise
- Optimismus erhöhen
- Selbstwirksamkeit erkennen
- Verantwortung übernehmen und Rollenklarheit
- Lösungs- und sinnhafte Zukunftsorientierung
- Soziale Netzwerke stärken



NEW WORK BALANCE

04 Stressbewältigung & Entspannung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: Individuell Planbar (1 bis 2 Tage)
Max. Teilnehmer: 12

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: z.B. 2 Tage auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-04-03-H

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst werden

Gelassen und sicher im Alltag-mental und körperlich entspannen (nach Prof.Kaluza)

BGF-04-03-H

Im Berufs-, Familien und Privatleben sind sehr viele Anforderungen zu meistern. Das Seminar bietet Ihnen viel mentalen und körperlichen Anregungen, um selbst in einem gesunden Gleichgewicht zu bleiben und dabei alle „unter einen Hut“ zu bekommen. Der Herausforderung, trotz „Stress“ in Balance zu bleiben, sind Sie gewachsen, wenn Sie über einen guten gefüllten Werkzeugkoffer mit verschiedenen, wirksamen Strategien verfügen. So werden Sie den Herausforderungen des Alltags trotzen und gestärkt durchs Leben gehen.

Inhalte

- Wer bin ich
- Optimismus und Selbstwirksamkeit
- Was tut mir wie gut
- Entspanntes Mindset-Druck reduzieren
- Das Gedankenkarussell zuverlässig stoppen
- Sinnhafte Zukunftsorientierung
- Körperachtsamkeitsübungen nach Prof. Fessler



NEW WORK BALANCE

04 Stressbewältigung & Entspannung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: 1x 2 Tage (BGF-04-04A-H)
Max. Teilnehmer: 12

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-03-04A-H auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-04-04A-H

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst werden

Ressourcenförderung: Salute – was die Seele stark macht (nach Prof. Kaluza) BGF-04-04-H

Im Alltag gelassen bleiben, Stress verarbeiten und mit eigenen Wünschen und Bedürfnissen achtsam umgehen – wer hat sich das nicht schon etliche Male vorgenommen?

Sich selbst Gutes tun, Freundschaften und soziale Kontakte pflegen, eigene Werte im Alltag verankert wissen und gedanklich wertschätzend mit sich umgehen – dies sind die Schutzfaktoren zur Wahrung psychischer Gesundheit. Zahlreiche praktische Übungen erleichtern es, die für sie lohnenden Elemente alltagstauglich zu übertragen und dauerhaft zu verankern.

Inhalte

- Selbstfürsorge – wie kann ich mir Gutes tun?
- Soziales Netz
- Soziale Unterstützung – wer tut mir gut?
- Selbstwirksamkeit – wie gehe ich gedanklich mit mir um?
- Sinnerleben – Welche Werte leiten mich?



NEW WORK BALANCE

04 Stressbewältigung & Entspannung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: 01 x 1 Tag
Max. Teilnehmer: 12

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-04-05-H auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-04-05-H

Professionelle Nähe und professionelle Distanz BGF-04-05-H

Überall dort, wo wir im Beruf mit Menschen arbeiten, müssen wir Beziehungen in der Balance zwischen emotionalem Engagement und gefühlloser Distanz gestalten.

Damit wir weder emotional ausbrennen noch emotional erstarren, bedarf es der Abklärung von persönlichen Wertvorstellungen und Bedürfnissen.

Inhalte

- Förderung der professionellen Handlungsfähigkeit im Umgang mit Nähe und Distanz im beruflichen Alltag
- Erkennen von Konfliktpotentialen durch grenzverletzendes Verhalten
- Auseinandersetzung mit den eigenen/fremden Grenzen
- Förderung, Stärkung und Entwicklung von einfühlsamer Nähe und gesunder Distanz in der jeweiligen Situation
- Transfer in das (Berufs-) Leben
- Körperachtsamkeits- und Entspannungsübungen nach Prof. Fessler



NEW WORK BALANCE

04 Stressbewältigung & Entspannung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Präsenz
Dauer: 4 Stunden
Max. Teilnehmer: 15

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-04-06-H

Mentaltraining BGF-04-06-H

Um die körperliche, mentale als auch geistige Gesundheit aufrechtzuerhalten, ist die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse einer der größten Kraftquellen. Durch ein gezieltes Training der Körperwahrnehmung ist es möglich, sich über die eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden und ein damit gesundheitsförderliches Verhalten zu integrieren

Ziel :

Schärfung der Selbstwahrnehmung zur Erfüllung der eigenen mentalen Grundbedürfnisse und Wahrnehmung der Bedürfnisse von Kollegen für einen erfüllteren und leichteren Arbeitsalltag.

Inhalte:

- Grundlagen der Körperwahrnehmung
- Selbstwahrnehmung durch Embodiment – Was verkörpere ich
- Innere & Äußere Haltung mit praktischen Übungen
- Faszien als Sinnesorgane und deren Dehnung
- Mentale Grundbedürfnisse und deren Stärkung im Alltag

NEW WORK BALANCE

04 Stressbewältigung & Entspannung

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Präsenz
Dauer: 8 x 60 Minuten
Max. Teilnehmer: 16

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: auf Anfrage
BGF-04-07-1 ab 15Km 0,35 €
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-04-07-H
BGF-04-07-1

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst werden

Stress lass nach Progressive Muskelrelaxation BGF-04-07-H

Entspannungsverfahren durch eine sanfte Übungspraxis.

Muskelgruppen werden gezielt angespannt und bewusst wieder entspannt. Dabei wird die Körperwahrnehmung durch das bewusste ansteuern von Körperregionen geschult.

Die Teilnehmer;innen lassen sich ein, in einen Zustand der tiefen Entspannung und dies fördert die umfassende Regeneration



Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



05 Ernährung



NEW WORK BALANCE

05 Ernährung

Kursort: Online Meeting
Durchführung: Online - Seminar
Dauer: 01 x 120 Min je Modul
Max. Teilnehmer: 25 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-05-01-M1-O
BGF-05-01-M2-O
BGF-05-01-M3-O

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst
werden

Modulare Seminare

M1 Hilfe ich esse das Falsche

Sind Sie auch schon ganz durcheinander? Wissen nicht mehr, wem Sie glauben sollen, wenn es um die Lebensmittelauswahl geht? Hier lernen Sie ihr Ernährungsverhalten zu analysieren, zu reflektieren und eine für sich persönliche Wahl zu treffen.

M2 Hilfe ich esse zu viel

Haben Sie es auch schon bemerkt: Nicht das WAS Sie essen ist ihr Problem, sondern das WIE VIEL? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Lassen Sie uns genau hinschauen, welche Aspekte unsere Essmenge beeinflussen und suchen wir nach Lösungen.

M3 Hilfe ich habe keine Zeit

Kennen Sie das? Sie hetzen von Termin zu Termin, von Meeting zu Meeting und haben ständig das Gefühl keine Zeit zu haben, nicht einmal zum Essen? Dann wird es Zeit über Zeit, Wert, Haltung und MAHLzeit zu sprechen.



NEW WORK BALANCE

05 Ernährung

Kursort:	Im Jordanbad oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung:	<i>Hybrid in Präsenz und Online</i>
Dauer:	BGF-04-04-O Vortrag 120 Min BGF-04-05-O Seminar 3x120 Min oder Individuell Planbar
Max. Teilnehmer:	Vortrag bis zu 100 Personen Seminar bis zu 25 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten:	BGF-05-04-O	auf Anfrage
	BGF-05-05-O	auf Anfrage
Präsenz:	zzgl. Fahrtkosten zzgl. 19 % MwSt.	

Referenznummer: BGF-05-04-O
BGF-05-05-O

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst
werden

Immunstark ernährt

BGF-05-04-O
BGF-05-05-O

Unser Immunsystem funktioniert nur optimal bei guter „Fütterung“. Wir wissen bereits seit einigen Monaten, wie wichtig unsere Ernährung in Prävention, zur Minimierung von Risiken und bei Corona selbst ist.

Jeder von uns kann etwas dazu beitragen, sein Immunsystem und damit sich selbst gut zu ernähren und Corona-Kilos sowie Waschbärbäuche und Mängel im Immunsystem zu vermeiden.

In diesem kurzen Impulsvortrag bringen wir die Hauptbotschaften für eine immunstarke Ernährung für Sie auf den Punkt. Was bedeutet immunstark ernähren? Worauf kommt es an? Was ist besonders wichtig zu beachten? Was sind die wichtigsten Empfehlungen und wie setzen wir diese alltagstauglich und praxisnah um? Und wir schauen mit Ihnen über gängige Tellerränder hinweg. Was braucht das Immunsystem noch um gut zu funktionieren?



NEW WORK BALANCE

05 Ernährung

Kursort: *Online* oder bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: *Hybrid in Präsenz und Online*
Dauer: BGF-04-22-O Vortrag 120 Min
BGF-04-23-O Vortrag 120 Min
oder Individuell Planbar
Max. Teilnehmer: 100 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: auf Anfrage
Präsenz : *zzgl. Fahrtkosten*
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-05-22-O
BGF-05-23-O

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst
werden

Gut drauf beginnt im Darm BGF-05-22-O

In diesem Vortrag tauchen wir ein in das „Mysterium“ Verdauungsorgane ein.

Inhalt

- Aufbau und Zusammenspiel Verdauungsorgane
- Feinde des Mikrobioms
- Unverträglichkeiten
- Gute und schlechte Darmbakterien
- Die Darm-Hirn-Achse
- Hormone und Botenstoffe
- Darmgesundheit beginnt auf dem Teller
- Bewegung, Lebensstil und Stressabbau
- Praxistipps

Brain Food BGF-05-23-O

Stress ist in der heutigen Zeit der Energiekiller Nr. 1.

Die Terminkalender von Führungskräften, Feuerwehrmännern, Krankenschwestern, aber auch Fernfahrern, Schülern oder Außendienstmitarbeitern sind voll. Mit der richtig ausgewählten Ernährung lassen sich unsere grauen Zellen gezielt wieder auf Trab bringen. Dies hebt die Stimmung und steigert die Konzentrationsfähigkeit.

Das Gehirnnahrung (Brainfood) keinesfalls langweilig schmecken muss und was in der Brotzeitbox keinesfalls fehlen sollte zeigen wir Ihren Mitarbeitern. Einfach und praxisnah.



NEW WORK BALANCE

05 Ernährung

Kursort: Im Jordanbad oder in Ihrem Unternehmen
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: BGF-04-08-O Vortrag 120 Min
BGF-04-09-O Seminar 3x120 Min
oder Individuell Planbar
Max. Teilnehmer: Vortrag bis zu 100 Personen
Seminar bis zu 20 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-05-08-O auf Anfrage
BGF-05-09-O auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-05-08-O
BGF-05-09-O

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschusst
werden

Schicht im Schacht

BGF-05-08-O
BGF-05-09-O

Trotz Schichtarbeit möchten Sie im Gleichgewicht und wohlauf bleiben, durch gute, genüssliche und gesunde Ernährung. Sie arbeiten im Schichtdienst? Sie merken mehr und mehr, dass Ihnen dieses Arbeitsmodell nicht nur gut tut oder vielleicht sogar schadet? Sie schlafen schlecht, Ihr Gewicht fährt mit Ihnen Achterbahn, Sie spüren, dass Sie nicht wirklich vernünftig essen? Dann sind Sie nicht alleine! Millionen Menschen in der Schichtarbeit, sollten sich daher auch mit Ihrer Art zu „tanken“ (Essverhalten) auseinandersetzen. Lassen Sie uns genauer hinschauen.

Dieses Seminar gibt ihnen wichtige Impulse mit auf den Weg und unterstützt Sie, neue Verhaltensweisen in Ihren Alltag zu integrieren, um psychisch und physisch gesund die Schichtarbeit zu meistern. Sind Sie dabei?



NEW WORK BALANCE

05 Ernährung

Kursort: Online oder vor Ort bei Ihnen
Durchführung: Online und Präsenz
Dauer: BGF-05-19-0 120 Min
BGF-05-19-01 Individuell Planbar
Max. Teilnehmer: BGF-05-19-0 12 Personen
BGF-05-19-01 Individuell Planbar

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: auf Anfrage
Präsenz: zzgl. Fahrtkosten
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-05-19-0-Online
BGF-05-19-01-Präsenz

Meal Lining und Meal prep BGF-05-19-0

„Kreative Resteküche und Vorratskochen“

Keine Lust auf Fastfood? Keine Zeit für lange Mittagspausen? Lust auf Selbstgemachtes und Schmackhaftes ohne großen Zeitaufwand, doch meist „verzichten“ sie auf den Lunch und schieben ihren Hunger auf den Abend?

In diesem Workshop lernen Sie wie Büroalltag und gesundes, selbst gemachte Mahlzeiten sich vereinen lassen.

Mit kluger Resteküche und klugem Vorratskochen lässt dich Zeit sparen und Abwechslung auf den Tisch bringen.

Lernen Sie mit uns Ihre Kreativität kennen...

Speed –Kochevent

BGF-05-19-01

In diesem kurzweiligen Kochevent präsentieren wir kleine Wissenshappen rund um das Thema Essen.

In kompakten Kochworkshop haben Ihre Mitarbeiter die Möglichkeiten während der Arbeit Fragen rund um das Thema Ernährung zu stellen und zugleich für die nächste Pause einen gesunden Pausensnack zuzubereiten.



Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



06 Sozialkompetenz & Gesundes Team



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

06 Sozialkompetenz & Gesundes Team

Kursort: Jordanbad
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: 1 Tag
Max. Teilnehmer: 12 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-06-01-H auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-06-01-H

Erfolgreiche Teamarbeit BGF-06-01-H

Ein Tag, an dem sich alles um das eine dreht: um Ihr Team in allen Facetten.

Inhalte

- verschiedene kooperative Teamaufgaben, bevorzugt draußen
- nur wenn alle an einem Strang ziehen, können diese herausfordernden Teamübungen erfolgreich gemeistert werden
- Auswertung der Erkenntnisse aus den Teamaufgaben und Transfer in den Arbeitsalltag
- Sich selbst und andere besser kennenlernen mit der DiSG-Methode
- Phasen der Teamentwicklung
- Kompetenzpyramide
- Die Erfolgsfaktoren guter Teamarbeit
- Feedback als Geschenk



NEW WORK BALANCE

06 Sozialkompetenz & Gesundes Team

Kursort: Jordanbad
Durchführung: Präsenz
Dauer: 1 Tag
Max. Teilnehmer: 12 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-06-02-P auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-06-02-P

Konfliktmanagement im Team BGF-06-02-P

Gekanntes Umgehen mit Konflikten befreit Ihr Potenzial.

Konflikte sind im beruflichen Umfeld alltäglich. Doch konstruktive Lösungen für Konflikte zu finden, ist nicht immer einfach.

Vor allem wenn sie unausgesprochen bleiben, können Konflikte das Betriebsklima nachhaltig schädigen und ein effizientes Arbeiten verhindern.

Lernen Sie die Grundlagen eines effektiven Konfliktmanagements kennen. Erkennen Sie Spannungen frühzeitig und lernen offen damit umzugehen um diese gewinnbringend für alle Beteiligten aufzulösen.

Mit wirkungsvollen Techniken trainieren Sie ein lösungsorientiertes Verhalten in schwierigen Situationen. Ein konstruktiver Umgang mit Konflikten ist motivierend und leistet so einen wertvollen Beitrag zum Unternehmenserfolg. Gleichzeitig ist die Klärung von unterschiedlichen Sichtweisen im Team die Grundlage für die Gesundheit und die Zufriedenheit der Mitarbeitenden.

Dieser Tag zum Thema Konfliktmanagement ist sowohl für Teamleiter:innen geeignet, die mehr über die Hintergründe und die Bearbeitung von Konflikten im Team lernen möchten, als auch für konfliktbehaftete Teams, die sich mit ihrem eigenen Konfliktthema auseinandersetzen möchten.

Die Schwerpunkte werden vorab mit Ihnen besprochen und individuell angepasst.



NEW WORK BALANCE

06 Sozialkompetenz & Gesundes Team

Kursort: Jordanbad
Durchführung: Präsenz
Dauer: 1 Tag
Max. Teilnehmer: 12 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-06-03-P auf Anfrage
BGF-06-04-P auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-06-03-P
BGF-06-04-P

Wellness für Ihr Team

Wie Ihr Team gesund und leistungsfähig bleibt und wie Zusammenhalt stark macht!

Inhalte

Tag 1 - Alles rund um das Team BGF-06-03-P

- Team TÜV, kleine Bestandsaufnahme
- Gemeinsame kooperative Teamübungen für ein starkes WIR Gefühl
- Reflexion und Transfer der Erkenntnisse in den Arbeitsalltag
- Die Erfolgsfaktoren guter Teamarbeit
- Wertschätzender Umgang untereinander
- Lob und Anerkennung als Balsam für die Seele
- Was wollen wir in unserem Team bewahren?
- Was wollen wir in Zukunft anders machen?

Tag 2 - Gesund und leistungsfähig BGF-06-04-P

- Kombination mit *Outdoortraining, Stress - und Achtsamkeit*
- *Mut zur Komfortzone*
- Einheiten aus dem Bewegungs- und Entspannungsangebot



NEW WORK BALANCE

06 Sozialkompetenz & Gesundes Team

Kursort: Jordanbad
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online Dauer:
1 Tag
Max. Teilnehmer: 12 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-06-06-H auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-06-06-H

Wertschätzende Kommunikation BGF-06-06-H

Ein Tag mit respektvollem Miteinander auf Augenhöhe, Sinnerfüllung und Zufriedenheit

Unser Miteinander bringt Missverständnisse hervor, obwohl wir auf Verständigung bedacht sind. Zahlreiche Konflikte lassen sich durch eine einfühlsame und klare Kommunikation verhindern. Der Schlüssel liegt im bewussten Umgang mit gesprochener Sprache und Körpersprache.

Dieses Praxistraining zeigt Übungen und gibt Hilfestellungen wie Sie mit einem klaren und einfühlsamen Gesprächsstil, dem passenden Ton und der richtigen Haltung Beziehungen gestalten.

Als didaktische Methoden werden unter anderem Impulsreferate, Naturerfahrungen, erlebnispädagogische und gruppendynamische Übungen praktisch und umsetzbar angewandt.

Inhalte

- Innere Haltung für ein wertschätzende Miteinander
- Selbstverantwortung und Selbstklärung
- eigene Anliegen ehrlich vertreten
- Umgang mit Selbstvorwürfen, „Nein“ sagen und hören
- Aktives Zuhören
- Wertschätzung und Dankbarkeit, für sich und andere



NEW WORK BALANCE

06 Sozialkompetenz & Gesundes Team

Kursort: Jordanbad
Durchführung: Präsenz
Dauer: 1 Tag
Max. Teilnehmer: 12 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-06-07-P auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-06-07-P

Outdoortraining Stress und Achtsamkeit BGF-06-07-P

Mut zur Komfortzone Ein Tag draußen mit vielen Naturerfahrungen für jeden Einzelnen

Neben der psychischen Gesundheit kann ein Training in der Natur auch einen Beitrag zur physischen Gesundheit leisten.

Die große Stärke des Outdoortrainings ist es, die Teilnehmenden nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich in Bewegung zu bringen. Die Tatsache, dass es in Outdoortrainings nicht explizit um die Bewegung geht, grenzt diese von klassischen Präventionsangeboten ab.

Durch das Selbstverständnis, Natur und Natursportarten als Medium zum Transport von Lerninhalten zu erleben, fördert unser Outdoortraining auch kognitive Fähigkeiten wie Kreativität und Leistungskompetenz und wirkt sich gleichzeitig auch auf die Emotionen aus da positive Gefühle hervorgerufen werden oder Selbstwirksamkeit erlebt wird.

Hierbei werden die Kompetenzen der Lerninhalte nicht nur vermittelt, sondern auch reflektiert und in den Alltag transferiert, um positive Emotionen, Achtsamkeit oder Stärken zu entwickeln. Im hektischen Alltag haben wir verlernt genau hinzuhören. In diesem Teamtraining ermutigen wir Sie, wieder mehr auf die Natur zu hören und ganz wundervolle Dinge zu entdecken. Still sein, lauschen, tasten, riechen, schmecken, sich auf die Vorgänge der Natur sensibilisieren.

Dabei findet man zur eigenen inneren Harmonie und wir bauen ein gemeinschaftliches Gruppengefühl auf. Erleben, Begreifen, Erfahren und Sinnlichkeit stehen an diesem Tag im Vordergrund.



NEW WORK BALANCE

06 Sozialkompetenz & Gesundes Team

Kursort: Jordanbad
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: 1 Tag
Max. Teilnehmer: 12 Personen

Weitere Personen auf Anfrage.

Kosten: BGF-06-08-H auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-06-08-H

Gesund Führen mit Begeisterung und Motivation

BGF-06-08-H

Die Quelle für langfristigen Erfolg, Zufriedenheit und emotionaler Unternehmensbindung

Die aktuelle „Gallup-Studie“ belegt, nur 15 % der Mitarbeiter in deutschen Unternehmen sind motiviert und begeistert und in gleichem Atemzug wird genannt, dass ebenfalls nur 15 % der Mitarbeiter eine emotionale Bindung zum Unternehmen haben.

Wann haben Sie sich selbst und Ihre Mitarbeiter gefragt, wofür Sie sich selbst begeistern und wofür sich Ihre Mitarbeitenden so richtig begeistern?

Innere Motivation können Sie Ihren Mitarbeitern nicht einfach von außen eintrichtern, das Feuer der Begeisterung und Motivation muss von innen heraus selbst wachsen und brennen. Doch wie gelingt das?

Das Seminar bietet Ihnen praktische Tools mit denen Sie schnell Lösungsansätze und Erfolgserlebnisse sichtbar machen können. Begeisterte Mitarbeiter handeln und denken unternehmerischer, sind agiler und beweglicher, sind kreativer und zufriedener.

Wenn Sie künftig begeisterte und motivierte Mitarbeiter wollen, bedingt dies bei Ihnen als Führungskraft ein anderes Denken und ein anderes Handeln = eine Veränderung der Unternehmenskultur.

Wir zeigen Ihnen mögliche Entwicklungs- und Umsetzungsstrategien dazu, wie Ihre nächsten Schritte konkret aussehen können. Begeistern Sie jetzt!



Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



07 Selbstverteidigung & Mental Health



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

07 Selbstverteidigung & Mental Health

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen vor Ort
Durchführung: Präsenz
BGF-07-01-P
z.B. 2x4 Stunden oder 1 Tag
BGF-07-02.P
z.B. 1 Tag
Inhalte sind Individuell Planbar
Max. Teilnehmer: 16
Weitere Personen auf Anfrage
Kosten: Auf Anfrage
BGF-07-01-P auf Anfrage
BGF-07-02-P auf Anfrage
zzgl. 19 % MwSt.
Referenznummer: BGF-07-01-P
BGF-07-02.P

Selbstverteidigungskurs für Firmen BGF-07-01-P

WTK (Wing Tsun Kuen) setzt nicht auf das Auswendiglernen von Techniken, sondern auf die Umsetzung von Prinzipien bezüglich Geometrie, Kraftübertragung, Positionierung, Gleichzeitigkeit von Angriff und Abwehr hervor. Der Selbstverteidigungskurs dient nicht nur dazu, ihre persönliche Sicherheit zu stärken sondern fördert auch die Fitness und das körperliche Wohlbefinden. Es stärkt das Selbstvertrauen und die psychische Widerstandsfähigkeit.

In der Theorie werden folgende Punkte gelehrt:

- Notwehrparagrafen und Stufen der Aufmerksamkeit
- Achtsamkeit und Wahrnehmung
- Verlassen der Opferrolle
- Übertragung der Prinzipien auf Beruf und Alltag
- Adrenalin und der OODA-Loop
- Strategien für Flucht und Vermeidung.

In der praktischen Umsetzung werden die theoretischen Elemente mit Hilfe von Szenarien Training und Rollenspielen dann umgesetzt.

Selbstverteidigung und Gesundheit BGF-07-02-P

Enthält alle Elemente aus dem oben beschriebenen Selbstverteidigungskurs.

Zusätzlich werden Gesundheitsübungen im Vorfeld durchgeführt .
Verbindende Elemente aus Qi-Gong, Yoga, Kampfkunst, Meditation und Physiotherapeutischen Übungen.
Sie bieten eine Kombination aus High Effort (Auspowern) und Low Effert (Atem und Mediation)-Methoden.

„We empower everyone“

Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



08 Gesundheitstag



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

08 Gesundheitstag

Kursort: Jordanbad oder bei Ihnen vor Ort
Durchführung: Präsenz
z.B. 4 Stunden oder 1Tag
Inhalte sind Individuell Planbar

Max. Teilnehmer: 24
Weitere Personen auf Anfrage

Kosten: BGF-08-01-P
BGF-08-02-P Auf Anfrage
BGF-08-03-P

zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-08-01-P
BGF-08-02-P
BGF-08-03-P

BKK
VerbundPlus



Kann von unserem Kooperationspartner bezuschußt
werden

Gesundheitstag Basic BGF-08-01-P

Am Gesundheitstag Basic erfährt der Mitarbeiter mehr über seine eigene Körperkonstitution und erlangt Wissen über die Ergonomie am Arbeitsplatz.

Inhalte: InBody Körperzusammensetzungsanalyse & Ergonomie Vortrag

Gesundheitstag Plus BGF-08-02-P

Am Gesundheitstag Plus erfährt der Mitarbeiter mehr über seine eigene Körperkonstitution und erlangt Wissen über die Ergonomie am Arbeitsplatz. Abgerundet wird der Tag durch eine Entspannungseinheit wie Yoga oder Pilates Physiologies

Inhalte: InBody Körperzusammensetzungsanalyse & Ergonomie Vortrag
& Entspannungseinheit

Gesundheitstag Premium BGF-08-03-P

Am Gesundheitstag Premium erfährt der Mitarbeiter mehr über seine eigene Körperkonstitution und erlangt Wissen in der Ergonomie am Arbeitsplatz sowie in einem Entspannungsverfahren wie Yoga oder Pilates / Physiologies und einer Einheit im Themenfeld der Ernährung.

Inhalte: InBody Körperzusammensetzungsanalyse & Ergonomie Vortrag
& Entspannungseinheit & Ernährungseinheit



Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



09 Gesundheits- experte Inhouse



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

09 Gesundheitsexperte Inhouse

Kursort: Bei Ihnen im Unternehmen
Durchführung: Hybrid in Präsenz und Online
Dauer: Individuell Planbar

Kosten: BGF-09-01-H auf Anfrage
BGF-09-02-H auf Anfrage
BGF-09-03-H auf Anfrage
BGF-09-04 ab 15 Km 0,35 €
zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-09-01-H
BGF-09-02-H
BGF-09-03-H
BGF-09-04

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.

Möglichkeiten

BGF-09-01-H : 4 Stunden incl. An und Abfahrt (Radius 15 km)
BGF-09-02-H : 8 Stunden incl. An und Abfahrt (Radius 15 km)
BGF-09-03-H : jede weitere Stunde
BGF-09-04 : ab 15 km 0,35€ pro Km

Unsere Leistungen

Kooperationspartner der

BKK
VerbundPlus



St. Elisabeth-Stiftung



10 Fitnessvertrag



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

10 Fitnessvertrag

Kursort:	Jordanbad Gesund & Fit	
Kosten:	BGF-10-01-P	52,10 €
	BGF-10-02-P	57,98 €
	BGF-10-03-P*	74,78 €
	BGF-10-04-P*	83,19 €
	BGF-10-05-P*	91,59 €
	BGF-10-06-P*	100,00 €

zzgl. 19 % MwSt.

Referenznummer: BGF-10-01-P
BGF-10-02-P
BGF-10-03-P*
BGF-10-04-P*
BGF-10-05-P*
BGF-10-06-P*

Fitness – Einweisung & Training

Sind Sie den ganzen Tag gesessen? Haben einen vollen Kopf? Verspüren eine innere Dysbalance?

Dann ist der Besuch im Fitness genau das Richtige!

Durch die vorherige Geräteeinweisung an unseren Fitnessgeräten; haben Sie das Vertrauen und die Sicherheit die Übungen gesundheitsförderlich und richtig durchzuführen.

Probieren Sie das Erlernte direkt in der anschließenden Trainingseinheit aus und erfahren Sie die positiven Effekte für Kopf und Körper.

BGF-10-01-P: Fitnessvertrag 12 Monate

BGF-10-02-P: Fitnessvertrag 6 Monate

BGF-10-03-P: Fitnessvertrag und Therme 12 Monate*

BGF-10-04-P: Fitnessvertrag und Therme 6 Monate*

BGF-10-05-P: Fitnessvertrag + Therme + Saunalandschaft 12 Monate*

BGF-10-06-P: Fitnessvertrag + Therme + Saunalandschaft 6 Monate*

*BGF-10-03-P + 08-04-P

Incl. Monatlich 7 Eintritte in die Therme mit max. 2 Std. Aufenthalt.

*BGF-10-05-P + 08-06-P

Incl. Monatlich 4 Eintritte in die Therme + Saunaland zeitlich unbegrenzt.





jordanbad
gibt dir so viel

*St. Elisabeth-Stiftung
Jordanbad Gesund & Fit
im Jordanbad 3
88400 Biberach*

TeamNewWorkBalance@Jordanbad.de

www.jordanbad.de

Kooperationspartner der



NEW WORK BALANCE

Maßnahmen zur Gesundheitsförderung

Ihr direkter Ansprechpartner

*Christopher Gmünder
Referent Betriebliches Gesundheitsmanagement
07351 343-661
Christopher.Gmuender@Jordanbad.de*



jordanbad
gibt dir so viel

NEW WORK BALANCE

#beaware
#takecare
#selfcare

Kooperationspartner der



St. Elisabeth-Stiftung

