



# **BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

Finden wir gemeinsam heraus was gut  
für Sie und Ihre Mitarbeiter\*innen ist.

## **DAS SPORTBILDUNGSWERK**

Bildung im und durch Sport ist unsere Leidenschaft!

Das SportBildungswerk ist eine anerkannte Weiterbildungseinrichtung nach dem Weiterbildungsgesetz des Landes NRW und der größte Anbieter sportlicher Weiterbildung in Deutschland. Mit unseren Außenstellen bei Sportbünden und Fachverbänden ist das SportBildungswerk landesweit präsent. So findet jeder ein umfangreiches Angebot zu den Themen Gesundheit, Ernährung und Sport direkt vor Ort.

Dabei verfügen wir als Partner der Sportvereine stets über ausgezeichnete Räumlichkeiten und zudem über moderne Sportschulen, in denen Ausbildungen oder Seminare auch zentral durchgeführt werden.

Über 100.000 Teilnehmende nutzen bereits die über 10.000 angebotenen Sportkurse, Qualifizierungsmaßnahmen und Reiseangebote.

Eine Vielzahl ehrenamtlicher Helfer\*innen, mehr als 100 hauptberuflich Mitarbeitende und über 2.500 sportpädagogische Kursleitungen gestalten das Programm und garantieren optimale Betreuung.



## **BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM SPORTBILDUNGSWERK**

Der Erfolg von Unternehmen hängt in einem großen Maß von qualifizierten, motivierten und gesunden Mitarbeiter\*innen ab. Gleichzeitig wird die Gesundheit dieser Mitarbeiter\*innen stark von den Bedingungen und Belastungen ihrer Arbeitswelt geprägt. Nur wer sich am Arbeitsplatz wohlfühlt, kann auch einen wesentlichen Beitrag zur Produktivität des Unternehmens leisten. Genau hier möchten wir ansetzen und gemeinsam mit Ihnen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter\*innen fördern.

Wir beraten Sie individuell und erstellen maßgeschneiderte Angebote für Ihre Bedürfnisse und Ziele. Unsere langjährige Erfahrung im Bereich Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Entspannung macht uns zu Ihrem idealen Partner für das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter\*innen.



## 5 GUTE GRÜNDE FÜR BGF

### 1 REDUKTION VON FEHLZEITEN

- Verringerung von Belastungen, Beschwerden und Erkrankungen
- Steigerung und Stabilisierung des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens

### 3 GESUNDHEITSFÖRDERLICHE ARBEITSGESTALTUNG

- Schaffung und Erhaltung von gesundheitsfördernden Arbeitsbedingungen unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Mitarbeiter\*innen
- Höhere Arbeitszufriedenheit
- Lebensqualität am Arbeitsplatz

### 2 GESUNDHEITSKOMPETENZ ALS UNTERNEHMENSLEITBILD

- Steigerung der Arbeitgebermarke
- Stärkung der Eigenverantwortung der Mitarbeiter\*innen
- Sensibilisierung für die eigene Gesundheit
- Erweiterung des Wissens über gesunde Lebensweise

### 4 MOTIVATIONS- UND LEISTUNGSSTEIGERUNG DER MITARBEITENDEN

- Erhalt der Leistungsbereitschaft und -fähigkeit der Mitarbeiter\*innen
- Identifikation der Mitarbeiter\*innen mit dem Unternehmen und den Aufgaben
- Stärkung der Mitarbeiterbindung

### 5 VERBESSERUNG DER KOMMUNIKATIONSSTRUKTUR

- Förderung eines positiven Betriebsklimas
- Erweiterung sozialer Kompetenzen durch die Beteiligung der Mitarbeiter\*innen an Angelegenheiten, die die Gesundheit am Arbeitsplatz betreffen
- Verstärktes Engagement der Führungskräfte und direkten Vorgesetzten für die Gesundheitsförderung der Mitarbeiter\*innen



## UNSER ANGEBOT IM ÜBERBLICK

### Betriebliche Gesundheitsförderung im Unternehmen

- Gesundheitstage
- Bewegte Pausen
- Ergonomie-Coachings
- Workshops & Vorträge
- Mentale Gesundheit
- Qualifizierungsangebote
- Teambuilding & Teamevents

### Gesundheitsförderung in der Freizeit

- Sportkurse
- Sportreisen



## GESUNDHEITSTAGE

Begeistern Sie Ihre Pflegemitarbeitenden für das Thema Gesundheit! Entscheiden Sie sich für einen individuellen Gesundheitstag in Zusammenarbeit mit dem SportBildungswerk NRW und wählen Sie gezielt Themenschwerpunkte aus den Modulen Bewegungs-, Stress- und Ressourcenmanagement, sowie Ernährung oder Suchtmittelkonsum aus.

Dank unserer langjährigen Erfahrung übernehmen wir gerne die umfassende Organisation und passen die Dauer des Tages flexibel an die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung an.

Unsere interaktiven Workshops, Impulsvorträge, ergonomischen Trainings oder Teamaktivitäten informieren Ihre Mitarbeitenden über gesunde Lebensweisen und schaffen motivierende Rahmenbedingungen für einen gesunden und aktiven Lebensstil.



## **BEWEGTE PAUSEN (15 - 30 MINUTEN)**

Suchen Sie nach einer Möglichkeit, die Arbeitsbelastungen Ihrer Mitarbeitenden auszugleichen? Wünschen Sie sich eine aktive Pause für Ihr Team? Dann sind Sie genau richtig bei uns!

Wir integrieren kurze effektive Bewegungsangebote, wie Mobilitätsübungen, Atemübungen oder spielerische Teamaktivitäten in Ihre Pausen. Diese werden individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.



## ERGONOMIE-COACHINGS

Mit unseren Ergonomie-Coachings unterstützen wir Sie dabei, berufsbedingte Belastungen gesundheitsförderlich in den Blick zu nehmen. Unser Angebot umfasst Bewegungsanalysen mit Kinetics (moderner bluetooth-gestützter Messtechnik) oder individuelle Eins-zu-eins-Ergonomie-Beratungen.

Wir analysieren Ihren Satus Quo, werten diesen individuell aus und geben Ihnen praxisnahe Handlungsempfehlungen an die Hand. Oft sind es kleine Veränderungen, die einen großen Unterschied machen.



## **WORKSHOPS & VORTRÄGE (AB 60 MINUTEN)**

Es müssen nicht immer ganze Gesundheitstage sein. Bei begrenzter Zeitkapazität planen wir für Sie und Ihr Team auch gerne aktive Workshops zum Mitmachen. Die Länge der Workshops liegt flexibel bei 60 Minuten oder mehr.

Dabei können Sie aus den Modulen Bewegung, Entspannung oder Ernährung wählen. Die Angebotsvielfalt ist groß – hierzu gehören beispielsweise Yoga oder bewegtes Achtsamkeitstraining, gesunde Snacks im Pflegealltag oder Patientenhandling in der Pflege.

Zudem besteht die Möglichkeit auf individuelle Themen und Bedürfnisse einzugehen. So können unsere Referenten zum Beispiel bei der Resilienzförderung unterstützen oder dabei helfen ungesunde Gewohnheitsmuster aufzubrechen.

Wir sind gerne mit unserem Wissen, unseren Ideen und unserem qualifizierten Personal für Sie da.



## MENTALE GESUNDHEIT

Fördern Sie die mentale Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden und unterstützen Sie sie dabei, im stressigen Pflegealltag eine erholsame Pause zu finden.

Wir bieten Ihnen und Ihrem Team Supervisionsgruppen an, in denen Sie sich gemeinsam über Herausforderungen austauschen und Lösungsmodelle entwickeln können. Oder buchen Sie unsere vielfältigen Entspannungs- und Körpererfahrungsübungen für eine kurzweilige Pause um neue Kraft zu tanken.



## QUALIFIZIERUNGSANGEBOTE

Die Anforderungen an die Pflege sind ständig im Wandel – wir als SportBildungswerk NRW bieten Ihnen Qualifizierungen an, die sich an den Bedürfnissen der Pflege orientieren: Sturzprävention, Mobilitäts-, Koordinations- oder Kräftigungstraining (Sarkopenie).

Darüber hinaus können Sie mit uns Ihre Übungsleiter:innen C oder B-Lizenz erwerben und sich zur Durchführung von Rehabilitationsgruppen qualifizieren.

Erfahren Sie mehr über unser Angebot, indem Sie den QR-Code scannen:



## TEAMBUILDING & TEAMEVENTS

Stärken Sie den Zusammenhalt und die Effektivität Ihres Teams mit unseren maßgeschneiderten Teambuilding-Events!

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, individuelle Teamevents nach ihren Wünschen zu gestalten: Thema, Location, Verpflegung uvm. – Sie haben die freie Wahl. Von Drachenboottouren über Golf-Schnuppertage bis hin zum Tag im Klettergarten – wir beraten Sie gerne.



Angebot variiert je nach Standort bzw. Kommune!



## **GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER FREIZEIT**

Manchmal sind externe Sportangebote für Arbeitnehmer\*innen interessanter und sie möchten eher außerhalb ihres Arbeitsplatzes etwas für ihre Gesundheit tun. Hier bieten wir verschiedene Möglichkeiten, die (ggf. teilweise) durch den Arbeitgeber finanziert werden können. Dies können selbstverständlich auch ergänzende Maßnahmen im Rahmen einer ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsförderung sein.



## SPORTKURSE

Das Spektrum reicht von A wie Aerobic bis Z wie Zumba – Entdecken Sie unsere umfangreiche Auswahl an Sportangeboten, geleitet von unseren qualifizierten Kursleitungen.

Besuchen Sie in Ihrer freien Zeit unsere Sportkurse, drinnen oder draußen, an der frischen Luft oder im Wasser.

Erfahren Sie mehr über unsere Sportkurse, indem Sie den QR-Code scannen:



## SPORTREISEN

Bereit für eine aktive Erholung und unvergessliche Abenteuer? Entdecken Sie unsere abwechslungsreichen Gruppenreisen, ob im Sommer oder Winter, bei geführten Wanderungen, Rad- und Kanutouren oder Alpinski. Wählen Sie ein Angebot aus unserem breiten Spektrum an Aktivitäten und genießen Sie, entweder mit der Familie oder alleine, ein vielfältiges Programm und tauchen Sie in die Welt des Sports ein.

Wir unterstützen Sie dabei, durch Bewegung und Spaß neue Energie zu tanken, positive Erinnerungen zu schaffen und erfrischt in Ihre Arbeit zurückzukehren.

Erfahren Sie mehr über unser Angebot, indem Sie den QR-Code scannen:





# KONTAKTIEREN SIE UNS GERNE!

## **SportBildungswerk NRW**

Außenstelle Solingen  
Am Neumarkt 27  
42651 Solingen

Telefon: (0212) 20 21 11

E-Mail: [bgf@sbw-nrw.de](mailto:bgf@sbw-nrw.de)

Webseite: [www.sportbildungswerk-nrw.de/bgf](http://www.sportbildungswerk-nrw.de/bgf)