

Gesunder Betrieb



EINFACH MAL  
MACHEN.

Ihr individueller  
Gesundheitstag  
im Betrieb

[ikk-classic.de](https://www.ikk-classic.de)

  
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.



# WAS NICHT PASST, WIRD PASSEND GEMACHT

## Ihr individueller Gesundheitstag

Ob ein 30-minütiger Kurz-Workshop oder ganztägige individuelle Checks im Betrieb: Unsere IKK-Gesundheitsmanager/-innen stellen Ihnen kostenlos aus einer Vielzahl von Gesundheitstests, Workshops und Vorträgen Ihre individuelle Veranstaltung zusammen.

Gerne entwickeln wir auch individuelle Tests, Aktionen und Übungen, damit Sie den größtmöglichen Nutzen für Ihre Angestellten und Ihren Betrieb erzielen. Lassen Sie uns darüber sprechen!

# BESSER HEUTE ALS MORGEN

Wir im Handwerk packen die Dinge an. Also schieben Sie das Thema Gesundheitsvorsorge nicht auf die lange Bank! Starten Sie jetzt mit einem Gesundheitstag im Betrieb, kostenlos geplant und durchgeführt von unserem/ unserer IKK-Gesundheitsmanager/ -in.

## Alle Vorteile auf einen Blick:



**Steigerung  
der Produktivität**



**Erhöhte  
Motivation**



**Weniger  
Krankheitsfälle**



**Verbesserung  
des Betriebsklimas**



**96% der teilnehmenden  
Führungskräfte sind von der  
Wirtschaftlichkeit überzeugt.**



# VON FRÜHSPORT BIS FEIERABENDBIER

## Unsere Themenschwerpunkte



### Gesunde Bewegung

Probleme im Muskel- und Skelettbereich durch körperliche oder einseitige Arbeit und zu wenig Bewegung sind die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeitsmeldungen. Beugen Sie dem vor!



### Stressbewältigung

Die Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen haben sich in Deutschland in den letzten zwölf Jahren nahezu verdoppelt. Stärken Sie Ihre Angestellten!



### Gesunde Ernährung

Die Zahl der ernährungsbedingten Krankheiten und Ess-Störungen nimmt ständig zu. Eine gesunde Ernährung steigert das Wohlbefinden Ihrer Angestellten. Und auch ihre Leistungen.



### Sucht frühzeitig erkennen

Laut der Deutschen Hauptstelle Sucht (DHS) haben bis zu 15% aller Beschäftigten Suchtprobleme. Ein Vortrag zum betrieblichen Umgang mit diesem Thema klärt auf.

# ACHTUNG, WARTUNGSARBEITEN!

## Unsere Gesundheitstests vor Ort



### Herz-Kreislauf- und Diabetes-Check

Körpergewicht, Körperfett, Blutdruck, Blutfettwerte und Blutzucker geben Auskunft über die Gesundheit von Herz und Kreislauf. Beratung inklusive.



### Rücken-Check

Form und Funktion der Wirbelsäule werden gemessen und bewertet sowie Anstöße für Verhaltensänderungen gegeben.



### Lungenfunktionstest

Das Messen des Lungenvolumens und der Atmung gibt Auskunft über die Leistungsfähigkeit der Lunge.



### Stress-Check

Hier wird die Anpassung der Herzfrequenz an die Atmung gemessen, um zu prüfen, wie gut sich der Körper an Belastungen anpassen kann.



### Gewerkespezifischer Check

Auf Basis der gewerkespezifischen Belastungen werden die Mobilität und das Zusammenspiel von Knochen, Bändern und Muskeln getestet.

Wählen Sie aus diesen und vielen weiteren Tests, Übungen und Vorträgen.

Klingt gut? Dann machen Sie Nägel mit Köpfen!  
Finden Sie Ihre Ansprechperson auf  
**ikk-classic.de/gesundheitsmanager**  
oder rufen Sie uns an:

Kostenlose IKK Firmenkunden-Hotline

**0800 045 5400**



IKK classic-App



Facebook



Twitter



Stand 02/2021 F000009547