

# Gothaer

## 360° - GESUNDHEITSKONZEPT

Eine **Betriebliche Gesundheitsförderung** als **additiver Baustein** zur Betrieblichen Krankenversicherung.

Die **perfekte Kombination** für die **Mitarbeitergesundheit Ihrer Firmenkunden**.

in Kooperation mit

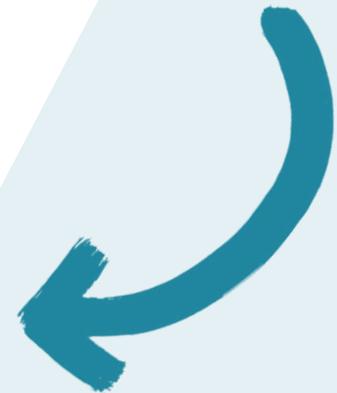


# Betriebliche Gesundheitsförderung (bGF)

Imagegewinn | Steigerung der Leistungsfähigkeit | Direkte Erlebbarkeit |  
Minimierung von Gesundheitsrisiken | Kosteneinsparung

Ressourcenstärkung Ergonomie Prävention  
Innovative Produkte Kennzahlen Verzahnung online/offline  
Digitale Angebote Gamification Nachhaltigkeitskonzepte Checkups  
Gesundheit Psyche Engagement  
Moderne Motivationsansätze Achtsamkeit Schlaf & Erholung Persönliche Ansprache  
Lebenslanges Lernen Unternehmenskultur Führung Home-Office  
Rücken Abwechslung Kommunikation Teambuilding

Gesundheit im Unternehmen verankern

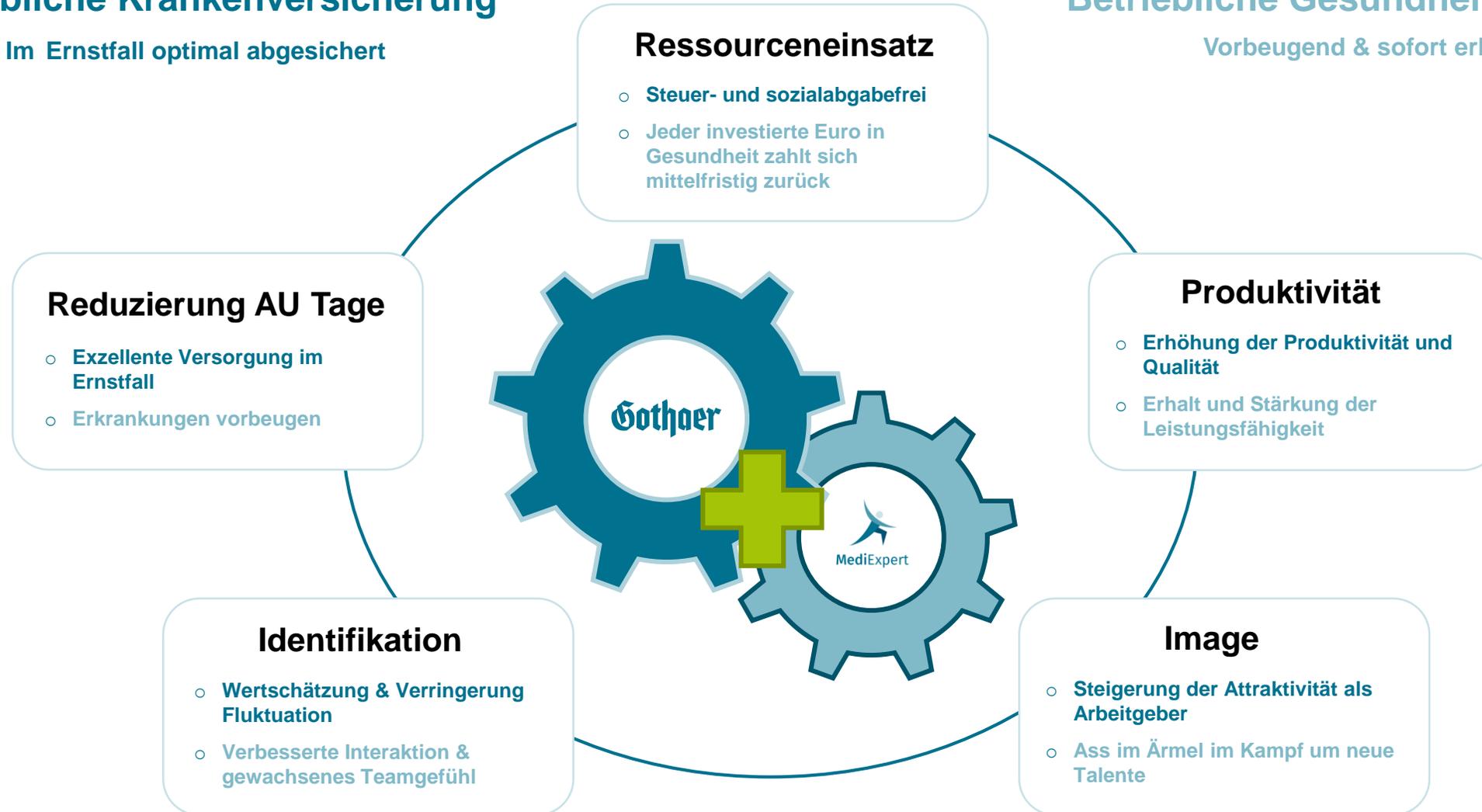


## Betriebliche Krankenversicherung

Im Ernstfall optimal abgesichert

## Betriebliche Gesundheitsförderung

Vorbeugend & sofort erlebbar



Ein Zahnrad greift in das Andere. Ergänzen Sie jetzt Ihre betriebliche Krankenversicherung mit Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und profitieren Sie von dem perfekten Gesundheitsangebot in Ihrem Unternehmen.

# Die MediExpert orchestriert Gesundheitsleistungen in Ihrem Unternehmen



MediExpert

- ✓ **Individuell, innovativ, modern**
- ✓ **Gesundheit ganzheitlich abgedeckt**
- ✓ **Bewegung, Ernährung, Psyche & Checkups**
- ✓ **Persönlich und nah**
- ✓ **Mehrfach Exzellenzstatus bescheinigt**



## Unsere digitalen Gruppenangebote

## Unsere digitalen Einzelangebote

**BESTSELLER**



**Mental Gesund**



**Live-Training**

Mindful Training



   
8 Wochen\* 20 Minuten

 ab 1049 €

**TOP RATING**



**Bewegung**



**Live-Training**

Aktive Bewegungspause



   
8 Wochen\* 15 Minuten

 ab 1049 €



**Checkup**



**Live-Coaching**

Ergonomie Coach



   
Einmalig 20 Minuten

 ab 680€  
(für 15-20 Personen)



**Präventionskurse**



**On-Demand**

Präventionskurse



   
12 Wochen 40 Minuten

 Auf Anfrage



## Unsere Gesundheitspakete



## Flexibel, Digital & Analog



### MediDay M

-  Gesundheitsberatung zum Bedarf des Unternehmens
-  2x Checkup-Stationen  
1x Ergonomie-Coach
-  Digitales Folgeangebot
-  Vermarktungsunterlagen

 ab 4.000 €



### MediDay L

-  Gesundheitsberatung zum Bedarf des Unternehmens
-  3x Checkup-Station  
1x Ergonomie-Coach  
1x Eventstation
-  Digitales Folgeangebot
-  Vermarktungsunterlagen

 ab 6.500 €



### MediDay Individuell

-  Gesundheitsanalyse der Belegschaft
-  Checkups      Vorträge  
Coaching      Themenräume
-  Eventstation      Seminare
-  Digitales Folgeangebot
-  Vermarktungsunterlagen

 individuell



Analyse und  
Portfolio



Interne  
Vermarktung



Kickoff  
Gesundheitstag



Externe  
Vermarktung



Digitaler  
Folgekurs



Evaluation

# bGF-Maßnahmen müssen kommuniziert werden. Wir nehmen Firmenkunden bei der Vermarktung an die Hand – mit einer einfachen Anleitung.



## Maßnahmen Erbringung

- ✓ Individuelles Portfolio
- ✓ Digital & Analog
- ✓ Minimaler Aufwand



## Interne Vermarktung

- ✓ Vorgefertigte E-Mails
- ✓ Intranet-Bewerbung
- ✓ Kalendereintrag
- ✓ Ansprechpartner



## Externe Vermarktung

- ✓ Pressemitteilung
- ✓ Social Media Beitrag
- ✓ Bewerbung Jobportal
- ✓ Checkliste Bewerbung



## Maßnahmen Evaluation

- ✓ Feedbackbefragung
- ✓ Auswertung und Analyse
- ✓ Folgegespräch

XING   



Betriebliche Gesundheitsförderung zählt auf das **S** in den ESG-Nachhaltigkeitskriterien ein. So können Gesundheitstage und Coachings Arbeitsbedingungen verbessern und das soziale Miteinander steigern, und damit natürlich auch als qualitatives Merkmal in den Nachhaltigkeitsbericht integriert werden.

# Back-Up

## Psychische Erkrankungen: Fakten in Deutschland

- 17,8 Mio. Betroffene, nur jeder 5 nimmt Hilfe in Anspruch
- Verantwortlich für 17% der AU Tage (2020)
- Ø 48 Tage AU
- Erzeugen im Jahr 147 Mrd. € Kosten

## Unser Angebot

- ✓ Online-Training für Achtsamkeit schult verschiedene Praktiken und gibt Tipps & Tricks
- ✓ 8 Trainingseinheiten, 1x pro Woche
- ✓ Trainer\*in gibt Live Trainings via Teams, Mitarbeitende schalten sich zu
- ✓ **ab 1.049 €**



**Wenige Minuten  
Achtsamkeitsübungen am Tag  
senken das Stresslevel langfristig  
um 25 Prozent.**

NDR

Zurück zum Angebot

# Paket „Bewegung“ Was verbirgt sich dahinter?

## Bewegung: Fakten in Deutschland

- 2/3 der Deutschen sind übergewichtig und erhöhen Krankheitsrisiko
- Verantwortlich für 20% der AU Tage
- Ø 18,7 Tage AU
- ~25% der Krankheitskosten auf Bewegungsmangel zurückzuführen

## Unser Angebot

- ✓ Aktive Pausen online bringen Bewegung in den Arbeitsalltag
- ✓ 8 Trainingseinheiten, 1x pro Woche
- ✓ Trainer\*in gibt Live Trainings via Teams, Mitarbeitende schalten sich zu
- ✓ **ab 1.049 €**

***Circa 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität werden empfohlen um Krankheiten vorzubeugen.***

Stiftung Gesundheitswissen

Zurück zum Angebot

## Ergonomie: Fakten in Deutschland

- 61% der Deutschen mit Rückenschmerzen
- Jeder Deutsche sitzt täglich mehr als 9 h
- Nur 13% geben an, in einem ergonomisch ausgestatteten Büro zu sitzen
- Rücken- und Skeletterkrankungen erzeugen im Jahr 48,9 Mio. € Kosten und 70 Mio. Fehltage

## Unser Angebot

- ✓ Digitales Ergocoaching für bis zu 20 Personen / Tag
- ✓ 1 Einheit p.P. in Absprache mit Trainer\*in
- ✓ Live Coaching via Teams
- ✓ **ab 680 €**

**Ein Beispiel zeigt, dass die Mitarbeiterzufriedenheit durch eine ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes um 41% stieg .**

Fraunhofer Institut

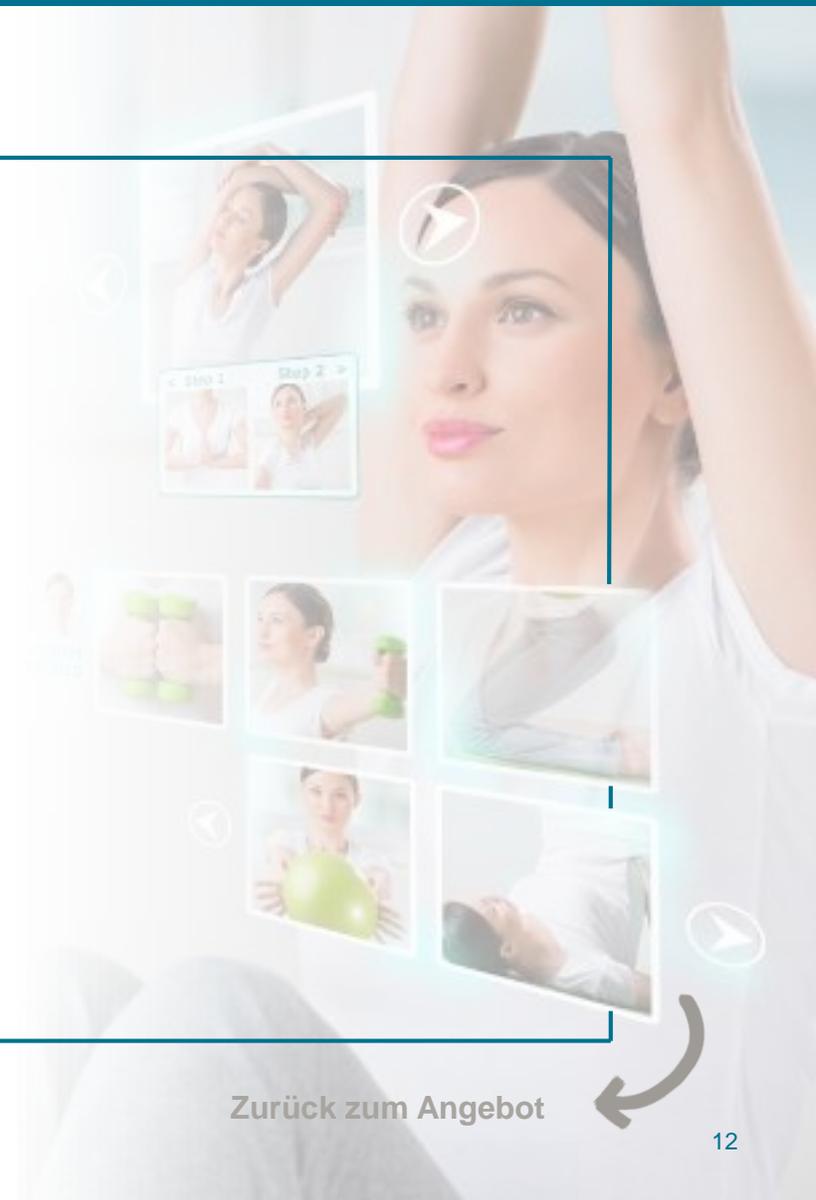
[Zurück zum Angebot](#)

## Prävention: Fakten in Deutschland

- Wissen und Praktiken zur Gesunderhaltung erwerben
- Präventionsangebote beugen langfristig AU Tage vor
- Knapp 15 Mio. GKV-Versicherte nehmen Präventionsmaßnahmen in Anspruch

## Unser Angebot

- ✓ Online-Kurse zu den Themen Ernährung, Gewohnheiten, Stress und Bewegung
- ✓ Günstiger als im direkten Einkauf
- ✓ Zertifizierte Kurse nach § 20 SGB V
- ✓ **ab 70 € p.P.**



Zurück zum Angebot

# MediDays (M, L, Individuell) Was verbirgt sich dahinter?

Aktivität	Mehr Infos	MediDay M	MediDay L	MediDay Individuell
Checkups	Backcheck, FatScan, o. StressCheck zur Gesundheitsaufnahme	2x	3x	ja, auf Anfrage
Coaching	Ergonomie Coaching vor Ort	1x	1x	ja, auf Anfrage
Eventstation	z. B. Icaros o. Sissyfox inkludieren Spaßfaktor	/	1x	ja, auf Anfrage
Vorträge	zu den Themen Ernährung, Sport...	/	/	ja, auf Anfrage
Themenräume	Ausgestaltung Raums zu einem definierten Thema bspw. mit Coach/ Stationen	/	/	ja, auf Anfrage
Seminare	zu den Themen Ernährung, Sport...	/	/	ja, auf Anfrage
Digitale Folgeangebote	Mental Gesund, Bewegung, Ergocoaching	1x	1x	ja, auf Anfrage

Zurück zum Angebot