

Unser Angebot für Sie

Inhalt

- Unser Ganzheitliches Gesundheitskonzept für Sie
- Basispaket
- Premiumpaket
- Vergleichssicht



IT-Branche



Herausforderung



Psyche



Zeitdruck



Belastung

Handlungsbedarf

Gesundheitszustand

AU-Tage



Muskelskeletterkrankungen



Psychische Belastung



360° Gesundheitskonzept – Das ganzheitliche Gesundheitskonzept von Gothaer und der MediExpert GmbH

„Im Ernstfall optimal abgesichert“

BETRIEBLICHE KRANKENVERSICHERUNG (BKV)

FlexSelect Premium

- ✓ Trägt zur Arbeitgeberattraktivität bei und ist ein Plus im Vorstellungsgespräch
Die bKV verbessert den Gesundheitszustand Ihrer Belegschaft und senkt die Krankheitstage
- ✓ Beitragszahlungen können steuerlich geltend gemacht werden

„Vorbeugend und direkt erlebbar“

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

bGF – Pakete

- ✓ Direkt erlebbare Gesundheitsangebote am Arbeitsplatz
- ✓ Präventive Maßnahmen in den entscheidenden Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung & Psyche
- ✓ Gesundheitstage & nachhaltige Angebote, digital und vor Ort, Planung und Evaluation durch ausgezeichnete Experten



Flex Select Premium

750 EUR Budget

31,45 EUR

Monat/ Mitarbeitenden

ab **35 EUR**

pro Mitarbeitenden/
Monat

Individuelle Bausteine

Basispaket

ab 3,55 EUR

Monat/ Mitarbeitenden

Holen Sie mehr aus Ihrem Sachbezug mit der Kombination aus bKV und bGF

Unser Vor-Ort Angebot für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Mitarbeitende profitieren von flexiblen und gesundheitsfördernden Benefits



Basispaket

Gesundheitstag

Rücken Check	1.159 EUR	Durchführbar an einem Aktionstag
Stress Check	1.159 EUR	
Icaros – Eventstation	1.409 EUR	

Nachhaltige Angebote für das ganze Jahr

Massage	599 EUR	5 Aktionstage
ErgoCoaching	659 EUR	4 Aktionstage
BGM - Beratung	759 EUR	1 Tag

Unser Angebot für Sie*

3,55 EUR je Mitarbeitenden & Monat
10.000 EUR für Ihr Unternehmen im Jahr

Unser Portfolio umfasst über 30 Gesundheitsmaßnahmen.
Gerne beraten wir Sie dazu individuell und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

*Angebot für 235 Mitarbeitende, 1 Standort, Angebote mit verschiedenen Kapazitäten. Vertrag wird mit der MediExpert GmbH geschlossen, zahlbar monatlich oder quartalsweise
Alle Preise verstehen sich zzgl. Mehrwertsteuer und ggf. Reisekosten

Gesundheitstag – Deep Dive – Beispiele

Auswahl möglicher Stationen für einen Gesundheitstag

BackCheck – Rückenscreening

★ Ergonomie und Rücken

1:1 Coaching Präsenz 15 Minuten

- Rumpfkraftanalyse mit dem BackCheck
- Erläuterung der Auswertung durch eine qualifizierte Fachkraft
- Aushandigung der individuellen Ergebnisse
- Trainingstipps und Übungserläuterung zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur

♥ Ideal für Personen mit Rückenbeschwerden

👤 Kapazität: etwa 28 Probanden pro Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach

💰 Ab 1.159,- EUR zzgl. MwSt. und ggf. Reisekosten



Jetzt reingucken 

Icaros – Virtual Reality Training

★ Events und Gamification

1:1 Coaching Präsenz 10 Minuten

- Durchfliegen von virtuellen Parcours in einer Berglandschaft durch Einsatz der eignen Körperkraft
- Koordinations-, Haltungskontrolle- und Core-Training durch Virtual Reality Training auf dem Icaros
- Stärkung der Rumpfmuskulatur
- Einweisung und durchgängige Betreuung durch eine qualifizierte Fachkraft

♥ Ideal als Eventstation und für Technikinteressierte

👤 Kapazität: 21-28 Probanden pro Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach

💰 Ab 1.409,- EUR zzgl. MwSt. und ggf. Reisekosten



Zur Flugshow 

FatCheck – Infrarot-Körperfettanalyse

★ Ernährung und mentale Gesundheit

1:1 Coaching Präsenz 12 Minuten

- Analyse der Körperzusammensetzung über ein Infrarot-Messverfahren
- Erläuterung der Auswertung durch eine qualifizierte Fachkraft
- Aushandigung der individuellen Ergebnisse
- Beratungsgespräch mit Schwerpunkten „gesunde Ernährung“ und „Bewegung“

♥ Ideal für Bewegungs- und Ernährungsinteressierte

👤 Kapazität: etwa 35 Probanden pro Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach

💰 Ab 1.159,- EUR zzgl. MwSt. und ggf. Reisekosten



StressCheck – CardioScan

★ Ernährung und mentale Gesundheit

1:1 Coaching Präsenz 15 Minuten

- Ruhe Herzportrait zur Darstellung der Funktion des vegetativen Nervensystems
- Erläuterung der Auswertung durch eine qualifizierte Fachkraft
- Aushandigung der individuellen Ergebnisse
- Beratungsgespräch zur Verbesserung der Herz-Stress-Belastung

♥ Ideal als Grundlage für Stressprävention

👤 Kapazität: etwa 28 Probanden pro Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach

💰 Ab 1.159,- EUR zzgl. MwSt. und ggf. Reisekosten



Jetzt reingucken 

Individuelles Ergonomie Coaching

★ Ergonomie und Rücken

1:1 Coaching Online / Präsenz 15 Minuten

- Professionelles ErgoCoaching direkt am Arbeitsplatz (körperliche & Bildschirmarbeit)
- Langfristige Rückengesundheit, direkt erlebbar im 1:1 Coaching, auch digital möglich

♥ Ideal für Personen mit sitzender Tätigkeit

👤 Kapazität: etwa 28 Probanden pro Aktionstag (8 Std.) mit 1 Coach

💰 Ab 659,- EUR zzgl. MwSt. und ggf. Reisekosten



Unser Portfolio umfasst über 30 Gesundheitsmaßnahmen. Gerne beraten wir Sie dazu individuell und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Analyse und Portfolio 



Ist und Soll Abgleich

Unser hybrides Angebot für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Mitarbeitende profitieren von flexiblen und gesundheitsfördernden Benefits

Premiumpaket



ERNÄHRUNG



TEAMGEIST

2

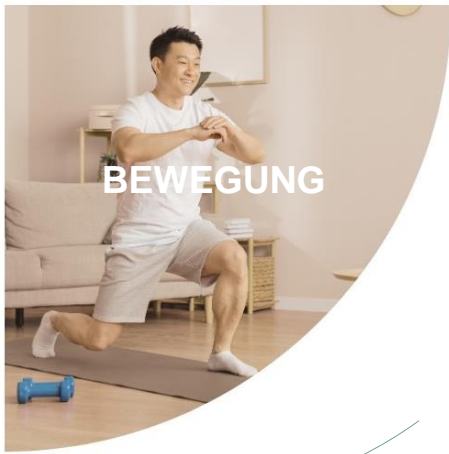
Gesundheitstage

18 Tage

ErgoCoaching & Massage vor Ort



ENTSPANNUNG



BEWEGUNG

24 Wochen

Online Pause Bewegung und Entspannung

Gesundheitstag

Rücken Check	1.159 EUR
Stress Check	1.459 EUR
Infrarot Körperfettanalyse	1.159 EUR
Nacken Check	1.409 EUR
Smoothie Bike	1.229 EUR
Icaros – Eventstation	1.409 EUR

Durchführbar an zwei Aktionstagen

Nachhaltige Angebote für das ganze Jahr

Massage	599 EUR	9 Aktionstage
ErgoCoaching	659 EUR	9 Aktionstage
Online: Aktive Pausen	1.049 EUR	3 Reihen mit jeweils 8 Einheiten a 20 Min.
BGM - Beratung	759 EUR	2 Tage

Unser Angebot für Sie*

8,55 EUR je Mitarbeitenden & Monat
24.000 EUR für Ihr Unternehmen im Jahr

*Angebot für 235 Mitarbeitende, 1 Standort, Angebote mit verschiedenen Kapazitäten. Vertrag wird mit der MediExpert GmbH geschlossen, zahlbar monatlich oder quartalsweise
Alle Preise verstehen sich zzgl. Mehrwertsteuer und ggf. Reisekosten

bKV und bGF – die Ideale Kombination für Ihr Unternehmen

Gerne beraten wir Sie individuell Sie zu unseren Paketlösungen und entwickeln gemeinsam mit Ihnen das optimale Gesundheitspaket für Ihre Belegschaft

Basispaket

Gesundheitstag:

Rücken Check	1.159 EUR	Durchführbar an einem Aktionstag
CardioScan Stress Check	1.159 EUR	
Icaros – Eventstation	1.409 EUR	

Nachhaltige Angebote für das ganze Jahr:

Massage	599 EUR	5 Aktionstage
ErgoCoaching	659 EUR	4 Aktionstage
BGM - Beratung	759 EUR	1 Tag

Unser Angebot für Sie

3,55 EUR je Mitarbeitenden & Monat

10.000 EUR für Ihr Unternehmen

Premiumpaket

Gesundheitstag:

Rücken Check	1.159 EUR	Durchführbar an 2 Aktionstagen
Stress Check	1.459 EUR	
Infrarot Körperfettanalyse	1.159 EUR	
Nacken Check	1.409 EUR	
Smoothie Bike	1.229 EUR	
Icaros – Eventstation	1.409 EUR	

Nachhaltige Angebote für das ganze Jahr:

Massage	599 EUR	9 Aktionstage
ErgoCoaching	659 EUR	9 Aktionstage
Online: Aktive Pausen	1.049 EUR	3 Reihen mit jeweils 8 Einheiten a 20 Min.
BGM - Beratung	759 EUR	2 Tage

Unser Angebot für Sie

8,55 EUR je Mitarbeitenden & Monat

24.000 EUR für Ihr Unternehmen