

# 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



**1**  
Gesundheitstag

**5 Tage**  
Massage

**4 Tage**  
ErgoCoaching

**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
- Aushändigung 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
- Aushändigung 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
- Aushändigung 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.**



# Unser hybrides Angebot für die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden

Mitarbeitende profitieren von flexiblen und gesundheitsfördernden Benefits



**ERNÄHRUNG**



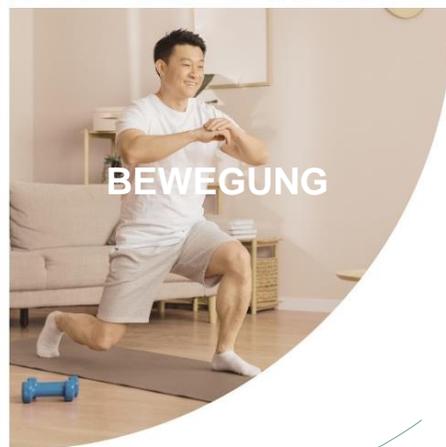
**TEAMGEIST**

**2**

Gesundheitstage



**ENTSPANNUNG**



**BEWEGUNG**

**18 Tage**

ErgoCoaching & Massage vor Ort

**24 Wochen**

Online Pause Bewegung und Entspannung

**Premiumpaket**

## 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