



LUDWIGSBURG



Baukasten zur betrieblichen Gesundheitsförderung





Inhaltsverzeichnis

1 Einführung	3	5 Welche Förderungs- und Finanzierungsmöglichkeiten gibt es?	19
2 Warum sollte die Gesundheitsförderung im Betrieb erfolgen?	6	5.1 Möglichkeit zur steuerlichen Absetzbarkeit	19
3 Wie gehe ich für die Gesundheitsförderung im Betrieb vor?	8	5.2 Staatliche und landesspezifische Programme	21
3.1 Abgrenzung: Betriebliche Gesundheitsförderung – Betriebliches Gesundheitsmanagement	8	5.3 Förderung durch die Krankenkassen - Kriterien	21
3.2 Welche Schritte sind für einen ganzheitlichen Ansatz erforderlich?	11	6 Hilfe zur Selbsteinschätzung des Bedarfs	22
3.3 Wie gelingt die Beteiligung der Beschäftigten an gesundheitsfördernden Maßnahmen?	12	7 Handlungsfelder zur betrieblichen Gesundheitsförderung	24
4 Welche Kooperationspartner und Umsetzungs- möglichkeiten gibt es?	13	8 Hilfe zur Anbieterauswahl	25
4.1 Betriebsmedizinische Dienste	13	9 Anbieterübersicht	26
4.2 Innungen und Handwerkskammern	13	10 Weiterführende Informationen und hilfreiche Links	32
4.3 Kooperationspartner im Rahmen bundes- und landesspezifischer Förderprogramme	14	10.1 Service- und Beratungsstellen	32
4.4 Netzwerke und Zusammenschlüsse	14	10.2 Informationen zur Gesundheitsförderung und dem Arbeitsschutz im Betrieb	32
4.5 Sozialversicherungsträger	16	10.3 Selbsttests/-checks und Analysen	34
4.6 Gesundheitsanbieter	18	10.4 Anbieterdatenbanken	34
4.7 Sportvereine	18	Anhang	35
4.8 Volkshochschulen	18	Literaturhinweise	51
		Impressum	51



Liebe Unternehmerinnen, liebe Unternehmer,

bereits Sebastian Kneipp machte einst deutlich: „Wer sich nicht genug Zeit für die eigene Gesundheit nimmt, wird später viel Zeit für seine Krankheiten aufbringen müssen.“ Die Ausgangsbedingungen für die Gesundheit und das Wohlbefinden werden täglich in den Lebensbereichen bestimmt, in denen Menschen arbeiten und ihre Freizeit verbringen. Damit liegt die Verantwortung für die Gesundheit bei jeder einzelnen Person sowie bei denjenigen Akteuren, die Einfluss auf die Rahmenbedingungen dieser Lebensbereiche haben.

Im Rahmen der kommunalen Gesundheitsförderung verfolgt der Fachbereich Sport und Gesundheit der Stadt Ludwigsburg das Ziel, die Gesundheit entlang der Handlungsfelder „Gesund aufwachsen“, „Gesund leben und arbeiten“ und „Gesund älter werden“ zu fördern. Bei einer Befragung in Ludwigsburger Klein- und Kleinstbetrieben mit bis zu 50 Beschäftigten haben wir festgestellt, dass es den Unternehmen meist an einer Übersicht mit Informationen über Anbieter und Inhalte zur betrieblichen Gesundheitsförderung „aus neutraler Hand“ fehlt. Auf dieser Grundlage haben wir den vorliegenden Baukasten mit den einzelnen Bausteinen erarbeitet, die je nach Bedarf genutzt werden können.

Durch die Zusammenarbeit des Fachbereichs Sport und Gesundheit und der städtischen Wirtschaftsförderung im Netzwerk „Vereinbarkeit im Blick – Lebensphasenorientierung für Unternehmen“ wird ein entscheidender Beitrag zur Förderung der Gesundheit und der Produktivität in Ludwigsburger Unternehmen geleistet. Für die gute Zusammenarbeit und die Bereitschaft der Führungskräfte und Mitarbeitenden zur Teilnahme an den Befragungen möchten wir uns an dieser Stelle ganz herzlich bedanken.

Mit freundlichem Gruß

Raphael Dahler
Fachbereich Sport und Gesundheit,
Leitung

Christin Schmidt
Fachbereich Sport und Gesundheit,
Gesundheitsförderung



*Es kommt nicht
darauf an, wie alt
man wird, sondern
wie man alt wird.*

Werner Mitsch

Das „Wie“ wird dabei nicht nur in jungen Jahren, sondern vor allem auch im mittleren Lebensalter durch die Lebens- und Verhaltensweisen sowie durch das Lebensumfeld bestimmt. Ein Großteil der Menschen verbringt einen nicht unerheblichen Anteil der Lebenszeit bei der Arbeit. Einer Untersuchung des Statistischen Bundesamts zufolge wenden Erwerbstätige ab dem 18. Lebensjahr 20,5 Stunden wöchentlich für die Arbeit und den Weg zur Arbeit auf. Bei 45 Jahren Erwerbstätigkeit sind dies immerhin rund sechs Jahre, die für die Arbeit aufgebracht werden. Neben den gesetzlich vorgeschriebenen Maßnahmen

zum Arbeits-, Gesundheits- und Unfallschutz sollte deshalb ein besonderer Fokus auf die Gesundheitsförderung im Unternehmen gerichtet werden, um die bestmöglichen Rahmenbedingungen für gesundheitsförderliche Arbeits- und Verhaltensweisen zu schaffen und damit die Leistungsfähigkeit im Betrieb zu erhalten.

Um eine Übersicht und Orientierungshilfe über den Umfang, die Möglichkeiten und Angebote zur Gesundheitsförderung im Betrieb zu geben, wurde der vorliegende Baukasten zur betrieblichen Gesundheitsförderung erarbeitet. Dabei ist es keinesfalls erforderlich, alle Kapitel beziehungsweise Elemente des Baukastens zu lesen. Vielmehr sollen diese je nach Interesse und Bedarf genutzt werden.

Die Inhalte des Baukastens und das Anbieterverzeichnis, das laufend aktualisiert wird, finden sich auch online unter www.sport-gesundheit-ludwigsburg.de/baukastenbgf

Rückfragen, Anmerkungen und Hinweise können telefonisch unter 07141 910-4180 oder per E-Mail an c.schmidt@ludwigsburg.de an den Fachbereich Sport und Gesundheit gerichtet werden.

Inhalte und Umfang des Baukastens

Die erste Hälfte des Baukastens umfasst Elemente, die Antworten auf „häufig gestellte Fragen“ wie zum Beispiel

- Warum sollte die Gesundheitsförderung im Betrieb verfolgt werden? (Kapitel 2)
- Wie gehe ich dabei vor? (Kapitel 3)
- Welche Kooperationsmöglichkeiten gibt es? (Kapitel 4)
- Welche Förderungs- und Finanzierungsmöglichkeiten kann ich nutzen? (Kapitel 5)

geben sollen.

In Kapitel 6 im zweiten Teil des Baukastens wird eine Hilfe zur Selbsteinschätzung des Bedarfs gegeben, die als Orientierungshilfe bei der möglichst bedarfsgerechten Auswahl von Angeboten zur Gesundheitsförderung dienen.

Die Handlungsfelder und Bereiche in Kapitel 7 geben einen Überblick über die Vielzahl an möglichen Maßnahmen zur Förderung gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen und Verhältnisse im Betrieb. Kapitel 8 bietet eine Orientierungshilfe zur Auswahl des Anbieters. In der darauffolgenden Anbieterübersicht (Kapitel 9) werden schließlich Anbieter in Ludwigsburg aufgezeigt, zu denen sich Angebote in den verschiedenen Bereichen finden lassen. Eine ausführliche Listung der Anbieter mit Kurzinformationen zu den Angeboten und weiterführenden Links ist dem Anhang zu entnehmen. Die Gesundheitsförderung im Betrieb und darüber hinaus sollte sowohl durch den Arbeitgeber als „Gestalter“ der betrieblichen Rahmenbedingungen als auch durch die Beschäftigten als „Verantwortungsträger“ für ihre eigene Gesundheit verfolgt werden. Die Liste umfasst deshalb sowohl Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement, als auch Angebote, die von einzelnen Mitarbeitern beziehungsweise Beschäftigten im Rahmen der Individualprävention wahrgenommen werden können.

Für weiterführende Informationen, zum Beispiel zu Anlaufstellen, Hilfen und Selbsttests sowie zu Anbietern im Kreis Ludwigsburg und der Region Stuttgart, finden sich in Kapitel 10 entsprechende Links und Hinweise.

Aus Gründen der Übersichtlichkeit und Lesbarkeit wird nachfolgend – stellvertretend für alle Personifizierungen – die maskuline Form verwendet.

Warum sollte die Gesundheitsförderung im Betrieb erfolgen?

Gesunde, qualifizierte und motivierte Beschäftigte stellen eine wichtige Ressource für die Produktivität und Leistungsfähigkeit eines Betriebs dar. Deshalb ist es wichtig, bestmögliche Ausgangsbedingungen für gesunde Arbeitsverhältnisse und gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu schaffen.

Mit dem gesetzlich vorgeschriebenen Arbeits- und Gesundheitsschutz sowie den Maßnahmen zur betrieblichen Wiedereingliederung nach längerer oder häufiger Arbeitsunfähigkeit werden die Mindestanforderungen an den Schutz vor Unfällen und das leibliche Wohl der Beschäftigten verfolgt.

Die betriebliche Gesundheitsförderung leistet darüber hinaus einen Beitrag zur Gesunderhaltung der Belegschaft und der Reduktion von krankheitsbedingten Fehlzeiten. Der Nutzen, den Betriebe durch die Investition in Gesundheitsmaßnahmen erhalten, wird durch den Return on Invest (ROI) ausgedrückt und liegt zwischen 1:2,7 und 1:10. Das bedeutet, dass mit jedem investierten Euro zwischen 2,70 Euro und 10 Euro durch die Reduktion krankheitsbedingter Fehlzeiten eingespart werden kann.

Nutzen der betrieblichen Gesundheitsförderung für Betrieb und Beschäftigte

>> für Betriebe

- Senkung krankheitsbedingter Fehlzeiten und Kosten
- Geringere Fluktuation, höhere Mitarbeiterbindung
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit, der Motivation, des Engagements und der Zufriedenheit der Beschäftigten
- Ergänzung zum betrieblichen Arbeits- und Unfallschutz
- Beitrag zur Verbesserung des Images und der Attraktivität als Arbeitgeber sowie der Wettbewerbsfähigkeit

>> für Beschäftigte

- Stärkung des Arbeitsklimas und Stärkung des „Wir-Gefühls“ (Betriebsbindung)
- Verbesserung der Belastungs- und Widerstandsfähigkeit
- Förderung der Lebensqualität
- Reduktion gesundheitlicher Belastungen
- Zugewinn an Erkenntnissen und Kompetenzen

Betriebliche Missstände und Defizite können hingegen negative Folgen für die Beschäftigten und die Arbeitsteams, den Geschäftsbetrieb und letztendlich auf die Gesundheit der Mitarbeiter und Führungskräfte haben. Hier einige Beispiele:

- Es wird an Anordnungen vorbeigearbeitet, Informationen werden zurückbehalten, Prozesse werden hintergangen.
- Kollegen werden benachteiligt oder schlecht behandelt.
- Beschäftigte werden krank, geben vor, krank zu sein oder kommen krank zur Arbeit.
- Beschäftigte verlassen den Betrieb, nehmen andere Beschäftigte und Know How mit.

Die Investition in den Erhalt der Gesundheit ist also deutlich günstiger, als die Kosten für Fehlzeiten, Leistungseinschränkungen oder mangelnde Arbeitsproduktivität, die etwa auf kranke oder unmotivierte Beschäftigte zurückgeführt werden können, in Kauf zu nehmen. Die betriebliche Gesundheitsförderung sollte deshalb Bestandteil und zugleich Bindeglied zwischen dem gesetzlich vorgeschriebenen Arbeits- und Gesundheitsschutz und dem betrieblichen Eingliederungsmanagement sein.

Wie gehe ich für die Gesundheitsförderung im Betrieb vor?

Um auf das „Wie“ für die Gesundheitsförderung im Betrieb einzugehen, wird in diesem Abschnitt zunächst eine Abgrenzung zum Verständnis und Umfang der betrieblichen Gesundheitsförderung und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement vorgenommen. Damit die Maßnahmen möglichst erfolgreich und nachhaltig umgesetzt werden können, ist es sowohl bei der betrieblichen Gesundheitsförderung als auch im betrieblichen Gesundheitsmanagement entscheidend, dass diese durch die Führungskräfte unter Beteiligung der Mitarbeiter mitgetragen und von möglichst allen Beschäftigten akzeptiert werden.

3.1 Abgrenzung: Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) – Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) umfasst alle präventiven und gesundheitsförderlichen Maßnahmen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern, die zu einer gesundheitsgerechten Arbeitsgestaltung (Verhältnisprävention) und zur Unterstützung gesundheitsgerechter Verhaltensweisen (Verhaltensprävention) beitragen. Die Maßnahmen der Gesundheitsförderung zielen darauf ab, eine Kultur der „Achtsamkeit für Gesundheit“ zu entwickeln, die Beschäftigten zu befähigen und darin zu unterstützen, sich selbst für die eigene Gesundheit einzusetzen. Das Bewegungs- und Ernährungsverhalten, die Ruhe- und Erholungsphasen, der Umgang mit Stress und der Suchtmittelkonsum stellen zentrale Faktoren für die Gesundheit eines Menschen dar. Sie können durch gezielte und bedarfsorientierte Maßnahmen günstig beeinflusst werden. Deshalb setzt eine Vielzahl an Maßnahmen für die betriebliche Gesundheitsförderung in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung/Stressbewältigung und Suchtprävention an. Die betriebli-

chen Arbeitsbedingungen und das Arbeitsumfeld – also die Rahmenbedingungen – werden dabei maßgeblich durch die Führungskräfte geprägt, die zugleich eine Vorbildfunktion erfüllen. Aus diesem Grund kommt den Führungskräften bei der Initiierung und Durchführung von Maßnahmen wie etwa der Gestaltung eines bewegungsförderlichen Arbeitsplatzes oder der Erhöhung der Gesundheitskompetenzen eine wichtige Bedeutung zu.

Anforderungen an Maßnahmen zur Gesundheitsförderung:

Grundsätzlich sollten die Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung möglichst bedarfsorientiert und aufeinander abgestimmt erfolgen, um sich nicht in einer bloßen Aneinanderreihung von Einzelmaßnahmen zur kurzfristigen „Bespäßung“ der Beschäftigten zu verlieren. Für eine finanzielle und/oder personelle Beteiligung der Krankenkassen müssen die Maßnahmen den Kriterien, die im Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands festgehalten sind, entsprechen. Die Kriterien umfassen unter anderem folgende Anforderungen:

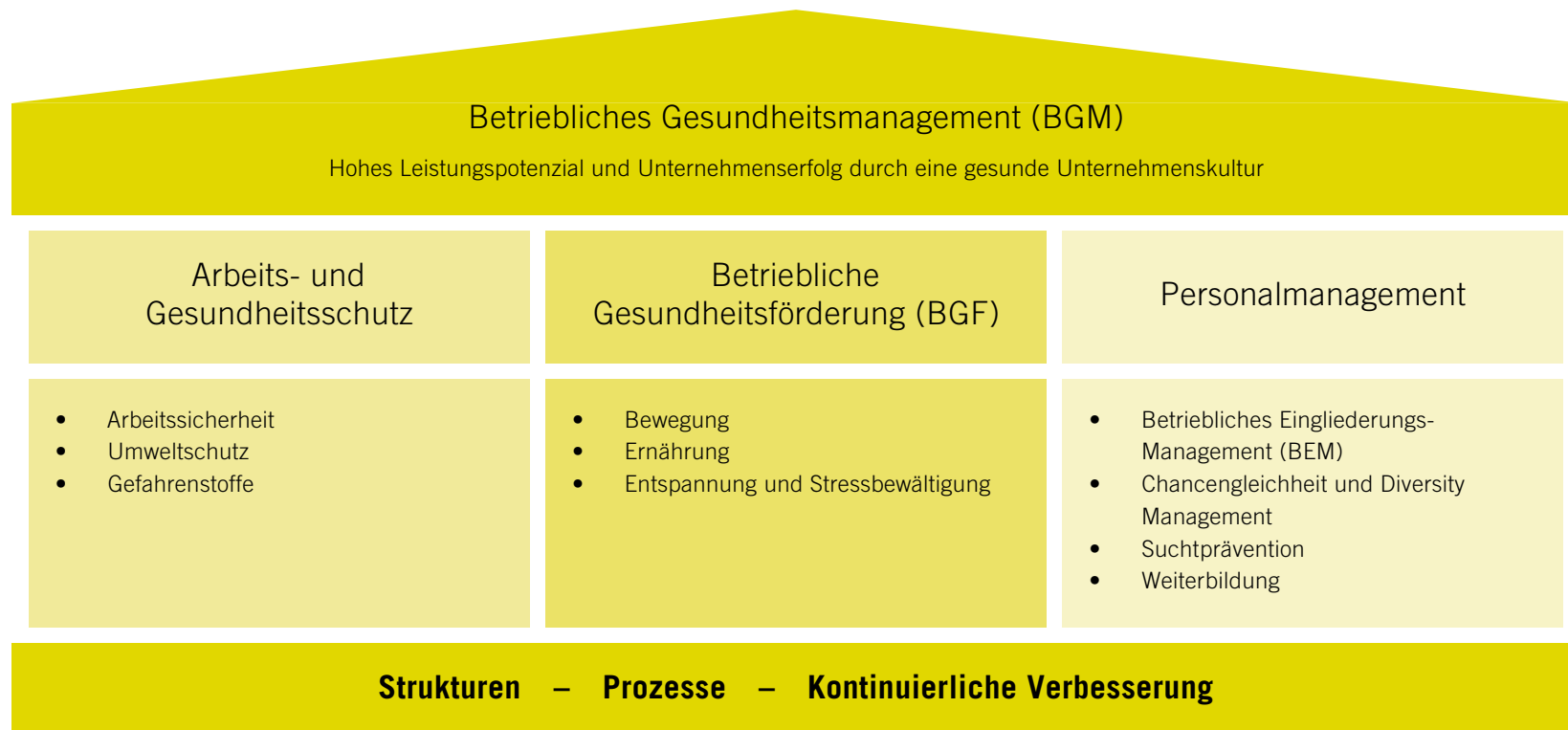
- Es handelt sich um Maßnahmen zur Gestaltung gesunder Arbeitsverhältnisse und gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen in den Handlungsfeldern Bewegung, Ernährung, Entspannung, Suchtprävention oder gesunde Führung.
- Die Anbieter der Maßnahmen verfügen über einen staatlich anerkannten Berufs- oder Studienabschluss und gegebenenfalls über Zusatzqualifikationen in dem entsprechenden Fachgebiet und sind zur Vermittlung der Kenntnisse und (Anwendungs-)Praktiken in der Lage.
- Die Durchführung erfolgt bedarfs- und zielgruppenorientiert.
- Die Wirksamkeit der Maßnahmen ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands ist abrufbar unter www.gkv-spitzenverband.de
Krankenversicherung > Prävention Selbsthilfe Beratung > Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung > Leitfaden Prävention

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement werden der Arbeits- und Gesundheitsschutz, das betriebliche Eingliederungsmanagement und die betriebliche Gesundheitsförderung miteinander verknüpft. Das betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) geht damit über einzelne Maßnahmen zur Gesundheitsförderung hinaus und zielt auf die systematische Koordination und Abstimmung der Aktivitäten in allen Unternehmensbereichen und betrieblichen Netzwerken zur Förderung der Gesundheit im Betrieb ab.

Als Querschnittsaufgabe und strukturelle Grundlage für die Steuerung und Integration aller betrieblichen Prozesse und Strukturen zur Gesundheitsförderung ist das BGM im Leitbild, in der Führungskultur (Gesundheit als Führungsaufgabe) sowie in den Strukturen und den betrieblichen Prozessen verankert. Zur Umsetzung von Maßnahmen folgt das betriebliche Gesundheitsmanagement dem Prinzip der strukturierten Planung, Umsetzung, Erfolgsüberprüfung und der kontinuierlichen Verbesserung.



3.2 Welche Schritte sind für einen ganzheitlichen Ansatz erforderlich?

Um Maßnahmen möglichst zielgerichtet, wirksam und nachhaltig umzusetzen und damit einen Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement zu leisten, sollten folgende Prozessschritte verfolgt werden:



3.3 Wie gelingt die Beteiligung der Beschäftigten an gesundheitsfördernden Maßnahmen?

Die Zufriedenheit und die Motivation der Beschäftigten wird von dem Grad beeinflusst, in dem Aufgaben, Abläufe und Entscheidungen sowie deren Zusammenhänge als nachvollziehbar und beeinflussbar wahrgenommen werden.

Erfahren Beschäftigte soziale Anerkennung, werden Handlungen und Abläufe als nachvollziehbar und geordnet erlebt, Aufgaben und Herausforderungen als lösbar und einzelne Aktionen als bedeutsam wahrgenommen, schlägt sich dies positiv auf die Motivation, die Zufriedenheit und auf das Wohlbefinden und letztendlich auch auf die Gesundheit der Beschäftigten nieder.

Für die Beteiligung möglichst aller Beschäftigten und für eine wirkungsvolle Umsetzung der Maßnahmen ist es deshalb wichtig, dass die Beschäftigten beziehungsweise gewählte Vertreter der Beschäftigten von Beginn an eingebunden und an der Planung der Maßnahmen beteiligt werden. Zudem sollen die Erwartungen und Ziele in Verbindung mit der Einführung und Umsetzung der Maßnahmen möglichst früh geklärt und festgehalten werden. Bleibt die Einbindung der Beschäftigten aus, kann dies zu Demotivation beziehungsweise mangelnder Bereitschaft an der Beteiligung der Maßnahmen sowie zu Frustration führen.

Welche Kooperationspartner und Umsetzungsmöglichkeiten gibt es?

In wenigen Fällen können in Klein- und Kleinstbetrieben mit bis zu 50 Beschäftigten personelle und finanzielle Ressourcen für die Koordination von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung bereitgestellt werden. Der Zusammenschluss mit anderen Unternehmen zur gegenseitigen Unterstützung in betrieblichen Netzwerken und die Zusammenarbeit mit Anbietern gesundheitsfördernder Maßnahmen sind damit umso wichtiger. Nachfolgend werden deshalb Möglichkeiten und Kooperationspartner zur betrieblichen Gesundheitsförderung und zum betrieblichen Gesundheitsmanagement aufgezeigt.

4.1 Betriebsmedizinische Dienste

Jeder Betrieb mit mindestens einer beschäftigten Person ist per Gesetz dazu verpflichtet, einen Sicherheitsbeauftragten und einen Betriebsarzt für die Sicherstellung des gesetzlich vorgeschriebenen Arbeits- und Gesundheitsschutzes zu bestellen. Betriebsmedizinische Dienste nehmen im Auftrag von Betrieben dazu anlassbezogen und in regelmäßigen Abständen die betriebsmedizinischen und sicherheitstechnischen Maßnahmen wahr. Beispiele hierfür sind Gefährdungsbeurteilungen, medizinische Eignungsuntersuchungen oder die Vornahme von Sicherheitseinweisungen. Einige betriebsmedizinische Dienste bieten über die Dienstleistungen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes hinaus auch Angebote im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements an, zum Beispiel die Ausbildung von Mitarbeitern zu Multiplikatoren für ein ergonomisches und bewegungsfreundliches Arbeiten.

Siehe auch

- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
- Anbieterübersicht in Kapitel 9
- Anbieterverzeichnis im Anhang

4.2 Innungen und Handwerkskammern

Innungen und Handwerkskammern setzen sich auch für die Informationsvermittlung, die Aus- und Weiterbildung und die Bereitstellung geeigneter Angebote zur Gesundheitsförderung und zum Gesundheitsmanagement in Betrieben ein.

Hauptansprechpartner in Ludwigsburg sind die Bezirkskammer Ludwigsburg der IHK Region Stuttgart und die Kreishandwerkerschaft Ludwigsburg als Dachorganisation und Interessensvertretung der selbständigen Handwerker.

- Bezirkskammer Ludwigsburg der IHK Region Stuttgart
www.stuttgart.ihk24.de/bezirke/Bezirkskammer_Ludwigsburg
- Kreishandwerkerschaft Ludwigsburg
www.kh-lb.de/index.php

4.3 Kooperationspartner in bundes- und landesspezifischen Förderprogrammen

Im Rahmen von bundes- und landesspezifischen Förderprogrammen unterstützen Institutionen und Projektkoordinierungsstellen mit Informations- und Beratungsleistungen. So stehen für die Beratung zur Gestaltung einer zukunftsorientierten Personalpolitik ausgebildete Berater in den landesweiten Erstberatungsstellen des Förderprogramms *unternehmensWert: Mensch* zur Verfügung.

Im Rahmen des Vorhabens *familyNET*, das auf die bessere Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf abzielt, werden in zwölf Regionen in Baden-Württemberg, darunter auch in Ludwigsburg, Servicestellen zur kostenlosen Beratung zur Verfügung gestellt. Weitere Informationen zu den Partnern im Rahmen von Förderprogrammen finden sich auch im Anhang.

- Erstberatungsstellen von *unternehmensWert: Mensch* unter www.unternehmens-wert-mensch.de/das-programm/unsere-erstberatungsstellen
- Informationen rund um *familyNET* unter www.familynet-bw.de/familynet-servicestellen1.html
- Weiterführende Informationen zu den Förderprogrammen befinden sich im Anhang

4.4 Netzwerke und Zusammenschlüsse

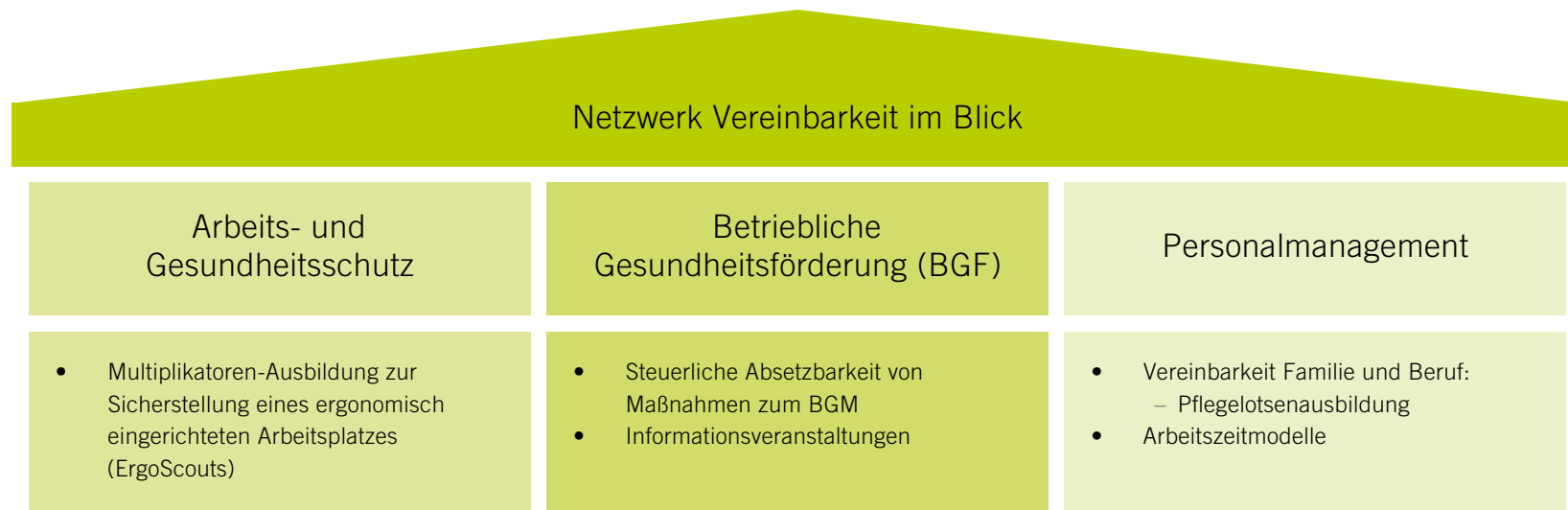
Aus der überbetrieblichen Organisation mehrerer Unternehmen in Netzwerken und Zusammenschlüssen ergeben sich zahlreiche positive Effekte: zum Beispiel der Wissens- und Erfahrungsaustausch, die gegenseitige Unterstützung und die Aushandlung günstiger Konditionen bei der Inanspruchnahme externer Angebote und Dienstleistungen. Netzwerke bieten zudem die Chance, dass durch die Bündelung von Ressourcen und Kompetenzen geplante Vorhaben schneller erreicht werden können.

4.4.1 Netzwerk Vereinbarkeit im Blick – Lebensphasenorientierung für Unternehmen der Stadt Ludwigsburg

Das Netzwerk *Vereinbarkeit im Blick – Lebensphasenorientierung für Unternehmen* widmet sich unternehmensrelevanten Herausforderungen und Themenbereichen zur Förderung der Vereinbarkeit von Beruf, Familie, Freundschaft, Freizeit und Gesundheit. Ein Themenbereich ist dabei Beruf und Gesundheit. Zu den Netzwerk- und Kooperationspartnern gehören die städtische Wirtschaftsförderung als Koordinationsstelle sowie die Kontaktstelle Frau und Beruf, die Beauftragte für Chancengleichheit und der Fachbereich Sport und Gesundheit. Das Netzwerk besteht seit dem Jahr 2014. Inzwischen gehören dem Netzwerk rund 90 Unternehmen unterschiedlicher

Größe in Ludwigsburg an. Die Leistungen des Netzwerks erstrecken sich auf verschiedene Aktivitäten zur Förderung des gegenseitigen Austauschs und der Gestaltung von Kooperationslösungen. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf die nachhaltige Wirkung vermittelter Kenntnisse in Multiplikatorenschulungen gelegt. Die Themen der Veranstaltungen und Aktivitäten orientieren sich stets am Bedarf und an den Interessen der Unternehmen.

Die bislang durchgeführten, gesundheitsrelevanten Aktivitäten werden in der folgenden Abbildung zusammengefasst dargestellt.



Weitere Informationen zum *Netzwerk Vereinbarkeit im Blick – Lebensphasenorientierung für Unternehmen*, den Themenbereichen sowie zu Neuigkeiten und Veranstaltungen unter www.ludwigsburg.de/vereinbarkeit

4.5 Sozialversicherungsträger

4.5.1 Krankenkassen

Neben Leistungen zur Behandlung bei Krankheiten, Unfällen und bei Mutterschaft erbringen die Krankenkassen auch Leistungen zum Erhalt und der Förderung der Gesundheit sowie der Vermeidung von Krankheit für ihre Versicherten (Leistungen zur Individualprävention). Darüber hinaus unterstützen die Krankenkassen auch bei der betrieblichen Gesundheitsförderung durch:

- Analysen und Verfahren zur Bedarfsermittlung
- Beratungen zur Ziel- und Konzeptentwicklung
- die Gestaltung und Umsetzung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen und Verhaltensweisen
- die Förderung der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
- Maßnahmen zur Qualifizierung oder zur Fortbildung von Multiplikatoren
- die Unterstützung beim Aufbau eines Projektmanagements
- die Moderation von Arbeitsgruppen, Gesundheitszirkeln und ähnlichen Gremien
- die interne Öffentlichkeitsarbeit, Dokumentation, Evaluation und Qualitätssicherung

Die Unterstützung kann unmittelbar durch Leistungen in einzelnen Unternehmen sowie mittelbar durch Leistungen in unternehmensübergreifenden Strukturen erfolgen (Medien, Informations- und Fortbildungsveranstaltungen betriebsübergreifende und überbetriebliche Beratung und Vernetzung).

In Ludwigsburg bieten unter anderem die AOK Ludwigsburg-Rems-Murr, die Barmer GEK, die IKKclassic, die Kaufmännische Krankenkasse, die KKH, die mhplus Krankenkasse und die Techniker Krankenkasse ein breites Spektrum an Angeboten und Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement an.

BGF-Koordinierungsstelle Baden-Württemberg

Entsprechend § 20 Absatz 3 SGB V bieten Krankenkassen für Unternehmen Informationen über deren Leistungen an und unterstützen bei der Auswahl und Kontaktaufnahme zur geeigneten Krankenkasse. Dazu wurde die Koordinierungsstelle für die betriebliche Gesundheitsförderung in Baden-Württemberg durch die Landesverbände der Kranken- und Ersatzkassen eingerichtet. Mithilfe der BGF-Koordinierungsstelle soll besonders für Unternehmen mit weniger als 250 Beschäftigten ein niedrighschwelliger Zugang zu Angeboten der betrieblichen Gesundheitsförderung ermöglicht werden.

BGF-Koordinierungsstelle, Formular zur Kontaktaufnahme unter
www.bgf-koordinierungsstelle.de/baden-wuerttemberg

4.5.2 Deutsche Rentenversicherung

Im Rahmen des betrieblichen Eingliederungsmanagements bietet die Deutsche Rentenversicherung den Versicherten nach längerer oder wiederholter Erwerbsunfähigkeit unterschiedliche Leistungen und Programme für die Wiedereingliederung beziehungsweise bei Erwerbsminderung an.

Gemeinsame Servicestellen

Die Rehabilitationsträger in der Region Stuttgart, Karlsruhe und im Ortenaukreis haben drei gemeinsame Servicestellen eingerichtet, die Unternehmen kostenlos und unabhängig über Möglichkeiten zur betrieblichen Gesundheitsförderung informieren, bei der Auswahl von und der Kontaktaufnahme mit der gewünschten Krankenkasse unterstützen und das Einstiegsverfahren begleiten.

Deutsche Rentenversicherung – Servicestelle

Zentrale Telefonnummer und Mailadresse der Servicestelle für den Bereich Ludwigsburg:
 Telefon: 0711 61466-250
 E-Mail: servicestelle.region-stuttgart@drv-bw.de
 Siehe auch www.reha-servicestellen.de

4.5.3 Gesetzliche Unfallversicherung

Berufsgenossenschaften und Unfallkassen beraten und unterstützen zu Themen rund um den Arbeits- und Gesundheitsschutz, die Unfallverhütung und die gesundheitsgerechte Gestaltung des Arbeitsplatzes.

Weitere Informationen unter www.dguv.de

4.6 Gesundheitsanbieter

Auch Fitness- und Wellnessanbieter, Ernährungsberater und Therapeuten führen meist unter dem Punkt „Firmengesundheit“ zahlreiche Angebote für ganzheitlich-systematisch angelegte und einzelne Maßnahmen an. So kann auch aus dem Angebotsportfolio oder auf Nachfrage aus unterschiedlichen Maßnahmen wie der Umsetzung von Gesundheitstagen, oder der Analyse, der Planung und der Umsetzung von Gesundheitsangeboten eine Auswahl getroffen werden.

Informationen zu Anbietern und Angeboten werden in folgenden Bereichen gegeben

- Anbieterübersicht, Kapitel 9
- Anbieterverzeichnis im Anhang

4.7 Sportvereine

Die Angebote der Sportvereine haben sich in den vergangenen Jahren gewandelt. So wurden die „klassischen“ Sportangebote um unverbindliche Bewegungs- und Gesundheitsangebote erweitert, die zum Beispiel über Zehnerkarten abgerechnet werden können und nicht mit einer Mitgliedschaft im entsprechenden Verein verbunden sind. Mithilfe des evaluierten Programms G.U.T im Beruf sollen insbesondere kleine und mittelständische Betriebe mit den teilnehmenden Sportvereinen vor Ort vernetzt und diese zu gemeinsamen Partnern in der betrieblichen Gesundheitsförderung werden. Durch das Programm G.U.T im Beruf können Gesundheitsangebote entsprechend des Angebotsportfolios der Übungsleiter der Vereine für die Beschäftigten zur Verfügung gestellt werden. Der Württembergische Landessportbund e.V. (WLSB) stellt die interaktive G.U.T.-Landkarte bereit, in der teilnehmende Vereine zur Kontaktaufnahme durch interessierte Betriebe gelistet sind. Im Stadtgebiet Ludwigsburg ist der MTV Ludwigsburg e.V. mit dem Angebot G.U.T im Beruf zur betrieblichen Gesundheitsförderung vertreten.

Mehr zum G.U.T. Angebot unter
www.wlsb.de/g-u-t-landkarte

Teilnehmende Vereine in Ludwigsburg:

- MTV Ludwigsburg e.V.
www.mtv-ludwigsburg.de

4.8 Volkshochschulen

Die Volkshochschulen in der Stadt und im Landkreis Ludwigsburg bieten eine Vielzahl an gesundheitsrelevanten Angeboten an. Neben Ausgleichsgymnastik und Entspannungstechniken lassen sich im Kursprogramm auch Bewegungsangebote oder -programme, zum Beispiel Nordic Walking, Kochkurse für die gesunde Ernährung und Körperübungen in der Mittagspause finden.

Der Volkshochschulverband Baden-Württemberg e.V. bietet mit dem Konzept ProSaluto® eine Unterstützung bei der Einführung einer ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsförderung.

Prozessbegleitung BGF, BGM durch
das Konzept ProSaluto® unter
www.prosaluto.de

Welche Förderungs- und Finanzierungsmöglichkeiten gibt es?

Für die Finanzierung von gesundheitsrelevanten Maßnahmen und Angeboten lassen sich unterschiedliche Ansatzpunkte und Möglichkeiten finden, die nachfolgend aufgezeigt werden. Eine „Pauschalförderung“, die für jedes Unternehmen gültig ist, gibt es nicht. Deshalb ist für die weiterführende Beratung und Information jeweils Kontakt mit den genannten Förderstellen beziehungsweise Ansprechpartnern aufzunehmen.

5.1 Förderung durch die Krankenkassen – Kriterien

Im Leitfaden Prävention des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen finden sich die Grundsätze und Kriterien zur finanziellen und/oder personellen Unterstützung für die betriebliche Gesundheitsförderung. Der Leitfaden legt zudem die Voraussetzungen für die Unterstützung beziehungsweise Bezuschussung von Leistungen einzelner Versicherter im Rahmen des individuellen Ansatzes (Präventionskurse) beziehungsweise der Individualprävention fest.

Unter Berücksichtigung der Grundsätze und Kriterien des Leitfadens Prävention übernehmen Krankenkassen häufig einen Großteil der Kosten zur Prävention und Gesundheitsförderung.

- Der Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands ist abrufbar unter www.gkv-spitzenverband.de
Krankenversicherung > Prävention Selbsthilfe Beratung > Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung > Leitfaden Prävention

5.1.1 Förderfähigkeit von Angeboten und Maßnahmen

Um die Förderfähigkeit von Maßnahmen und Angeboten beurteilen zu können, werden diese auf die Übereinstimmung mit den Kriterien des Präventionsleitfadens hin überprüft und zertifiziert. Eine solche Überprüfung und Zertifizierung wird in der Regel durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) vorgenommen.

- Links zu den zertifizierten Kursangeboten der Krankenkassen unter www.gkv-spitzenverband.de
Services > Versicherten Service > Präventionskurse > Primärpräventionskurse
- Förderfähige Gesundheitskurse sind in der Gesundheitskurs-suche auf der Internetseite der Krankenkassen zu finden.
- Informationen zur Übernahme der Kosten für Präventionskurse für Versicherte sind der Satzung der jeweiligen Kasse zu entnehmen.

5.1.2 Förderkriterien zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF)

- Mindestens eine Person im Betrieb, die der fördernden Versicherung angehört.
- Die Beteiligung der Unternehmen an den Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Form von finanziellen und personellen Ressourcen.
- Die umzusetzenden Maßnahmen sind nicht Pflichtaufgaben anderer Akteure/Partner (zum Beispiel Arbeitsschutzmaßnahmen, Leistungen der beruflichen Unfallversicherung oder der gesetzlichen Rentenversicherung).
- Es besteht der Bezug zu einem Projekt, die Maßnahmen sind in ein Gesamtkonzept/-vorhaben eingebunden.
- Die Maßnahmen werden durch beauftragte Anbieter und/oder Kooperationspartner durchgeführt.
- Nicht gefördert werden isolierte Einzelmaßnahmen, Maßnahmen mit individuumsbezogener Abrechnung, Forschungsprojekte oder Screenings ohne Interventionsbezug, Aktivitäten politischer oder politiknaher Parteien oder Organisationen und Stiftungen, nicht weltanschaulich neutrale Angebote, Aktivitäten, die überwiegend zu Werbezwecken dienen, sowie Baumaßnahmen, Einrichtungsgegenstände, Mobiliar, technische Hilfsmittel und persönliche Schutzausrüstung.

5.1.3 Gesundheitsförderung einzelner Versicherter (Individualprävention)

- Die Krankenkassen fördern Präventionsmaßnahmen und -kurse in den Handlungsfeldern Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum für ihre Versicherten.
- Für eine Förderung müssen die Maßnahmen und Kurse den Kriterien, die im Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands erfasst sind, entsprechen (zum Beispiel Ausübung durch Anbieter mit staatlich anerkanntem Studium oder Berufsabschluss).
- Auf Antrag der Versicherten übernehmen die Krankenkassen in der Regel bis zu zwei Angebote (anteilig) jährlich, die den Bestimmungen des Leitfadens Prävention entsprechen.
- Die Anmeldung zu förderfähigen Angeboten und die Beantragung der Kostenerstattung müssen durch jeden Versicherten beziehungsweise Mitarbeiter selbst vorgenommen werden. Arbeitgeber können auf die Unterstützungsmöglichkeiten hinweisen und so die eigenständige Wahrnehmung gesundheitsrelevanter Aktivitäten ihrer Mitarbeiter fördern. Informationen über förderfähige Angebote werden auf der Internetseite oder auf Anfrage bei der Krankenkasse gegeben.

5.2 Staatliche und landesspezifische Programme

Auch im Rahmen staatlich geförderter beziehungsweise landesspezifischer Programme stehen Förderungsmöglichkeiten zur Personal- und Organisationsentwicklung sowie zur Gesundheitsförderung und dem Gesundheitsmanagement zur Verfügung. Eine der Voraussetzungen für die Förderung ist der Sitz des Unternehmens in Baden-Württemberg. Gefördert werden insbesondere Unternehmen mit weniger als 250 Beschäftigten.

Eine Liste der Förderprogramme, die Kurzbeschreibungen und weiterführende Links sind im Anhang zu finden.

5.3 Möglichkeit zur steuerlichen Absetzbarkeit

Zusatzleistungen des Arbeitgebers für die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und zur betrieblichen Gesundheitsförderung können gemäß § 3 Nr. 34 EStG bis zu einer Höhe von 500 Euro pro Kalenderjahr und Mitarbeiter steuerlich abgesetzt werden. Die Leistungen können den Arbeitnehmern zugutekommen durch:

- **Zuschüsse/Barleistungen**
- **Maßnahmen (Angebote, Programme)**
 - zur Vermeidung von arbeitsbedingten Belastungen des Bewegungsapparats, zum Beispiel durch Massagen, Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik oder durch Haltungsschulungen
 - zur allgemeinen Reduktion von Bewegungsmangel durch gesundheitsorientierte Bewegungsangebote
 - zur Förderung einer gesundheitsgerechten betrieblichen Gemeinschaftsverpflegung und der Vorbeugung von Fehl- und Mangelernährung, zum Beispiel durch die Ausrichtung von Betriebsverpflegungsangeboten an Ernährungsrichtlinien und Bedürfnissen der Beschäftigten
 - die auf die Vermeidung psychosozialer Belastungen und Stress im Betrieb abzielen zum Beispiel Stärkung individueller Stressbewältigungskompetenzen und der gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung
 - zur Vorbeugung und Reduktion von Suchtmittelkonsum (zum Beispiel Nikotin und Alkohol), etwa Programme oder Seminare zur Rauchentwöhnung, zum Umgang mit Alkohol

Für eine Steuerbefreiung müssen die Leistungen den Bestimmungen des § 20 SGB V hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit entsprechen (zum Beispiel Ausübung der Angebote durch zertifizierte Anbieter).

Rechtsgrundlagen: § 3 Nr. 34 EStG, §§ 20 und 20b SGB V

Hilfe zur Selbsteinschätzung des Bedarfs

Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen bei der Einschätzung des Bedarfs und der Auswahl der Anbieter helfen. Bitte beachten Sie, dass die Abfrage eine umfassende, systematische Bedarfserhebung durch entsprechend qualifizierte Anbieter nicht ersetzen kann und lediglich als Orientierungshilfe dienen soll. Versuchen Sie möglichst alle Fragen zu beantworten. Kreuzen Sie dazu das entsprechende schraffierte Feld der zutreffenden Antwort („Ja“ oder „eher nein/nein“) neben der jeweiligen Frage an. Wählen Sie die Antwort „eher nein / nein“, wenn Sie eine Frage mit einer Antwort wie „teils, teils“, „eher weniger“ oder „nein“ beantworten würden.

	Ja		Eher nein / nein	
Wird eine ganzheitliche, systematische Vorgehensweise zur Gesundheitsförderung und zur kontinuierlichen Verbesserung verfolgt? z.B. ganzheitlich ausgerichtetes, bedarfsorientiertes Vorgehen auf der Grundlage einer Analyse bestehender Herausforderungen und Chancen unter Beteiligung der Mitarbeiter(vertretung)		%		G
Wird ein bewegungsfreundliches und gesundheitsförderliches Arbeiten durch die (bauliche) Umwelt sowie durch Angebote/Maßnahmen gefördert? z.B. Haltungsschulung, höhenverstellbare Möbel zur ergonomiegerechten, klimaangepassten Arbeit		%		B, G
Stehen den Beschäftigten Möglichkeiten (Angebote, Maßnahmen) zum Ausgleich von körperlich anstrengenden Phasen zur Verfügung? z.B. geplante Pause- und Ruhezeiten nach längerer Anstrengung, die eingehalten und unterstützt werden		%		B, E
Wird darauf geachtet, dass auf Phasen mit erhöhter geistiger Anstrengung auch entlastende Phasen folgen? z.B. fest eingeplante Pausen nach Arbeiten oder Terminen, die eine erhöhte Konzentration erfordern		%		E
Bestehen aus Ihrer Sicht ausreichend Kenntnisse und gute Rahmenbedingungen für die Zubereitung gesunder, ausgewogener Snacks und Mahlzeiten im Betrieb? z.B. abwechslungsreiche Snacks/Mahlzeiten mit ausreichend Obst-, Gemüse-, Vollkorn-Anteil		%		N, G
Werden in Ihrem Betrieb (häufiger) Probleme in zwischenmenschlichen Beziehungen wahrgenommen? z.B. Belastungen/Spannungsverhältnisse im Umgang mit Kunden, Führungskräften, Beschäftigten, Mobbing		GF, E		%
Liegen Schwierigkeiten beziehungsweise der Verdacht im Hinblick auf Abhängigkeiten/Sucht (Nikotin, Alkohol, andere Mittel/Stoffe) vor? z.B. Mitarbeiter fühlen sich durch Raucher gestört, Mitarbeiter kommen alkoholisiert zur Arbeit		S		%
Wird die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zum Beispiel aufgrund von Pflegebedürftigkeit, Nachwuchs oder Alleinerziehung, in Ihrem Unternehmen unterstützt? z.B. Unterstützung bei der Sicherstellung der Kinderbetreuung, Möglichkeit zur Heimarbeit oder Teilzeitarbeit bei pflegebedürftigen Angehörigen		GV		%

Zählen Sie die Antworten hinter den angekreuzten Feldern zusammen und tragen diese in die nebenstehende Tabelle ein. Die Legende gibt eine Erklärung zu den verwendeten Abkürzungen. Je mehr angekreuzte Nennungen sich in einem Handlungsfeld befinden, desto mehr sollte dieses berücksichtigt und über die Planung entsprechender Maßnahmen beziehungsweise eine weiterführende Beratung nachgedacht werden.

Weiteres Vorgehen:

Die Handlungsfelder und -bereiche im nachfolgenden Kapitel geben einen Überblick über mögliche Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung. In der Anbieterübersicht in Kapitel 9 sind Anbieter für die Handlungsbereiche und -felder gelistet. Weitere Informationen zu den Angeboten der Anbieter finden sich im Anbieterverzeichnis im Anhang. Für die Auswahl der „Art“ des Anbieters wird in Kapitel 8 eine Orientierungshilfe gegeben.

- Handlungsfelder und -bereiche zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Kapitel 7
- Hilfe zur Auswahlenwahl in Kapitel 8
- Anbieterübersicht in Kapitel 9 und ausführliches Anbieterverzeichnis im Anhang

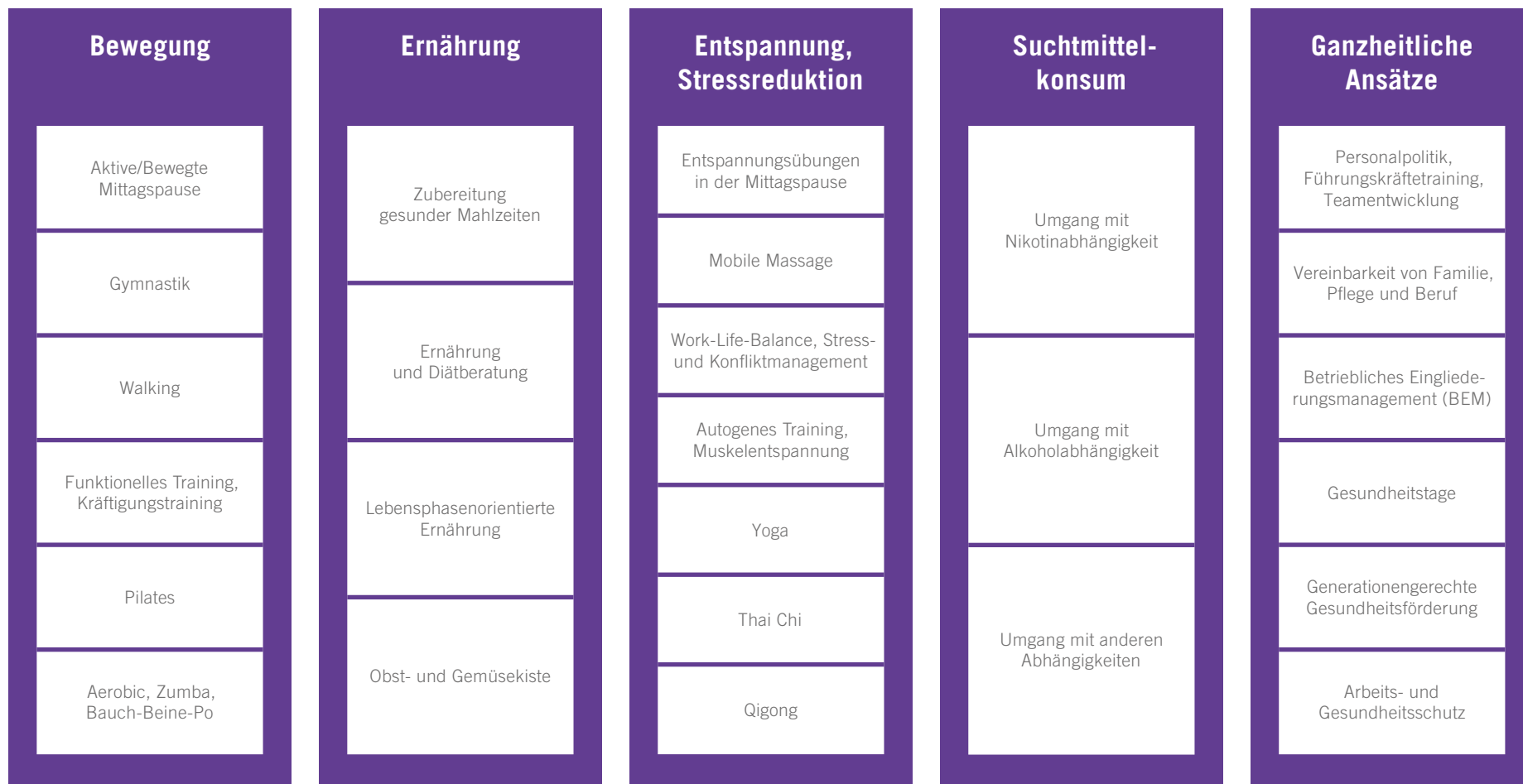
Tabelle zur Auswertung der Ergebnisse

B	E	G	GF	GV	N	S

B	Bewegung
E	Entspannung, Konfliktbewältigung
G	Ganzheitliche Ansätze
GF	Ganzheitliche Ansätze → Personalpolitik, Führungskräfte training
GV	Ganzheitliche Ansätze → Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf
N	Gesunde Ernährung
S	Suchtprävention

Handlungsfelder zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Die Gesundheit und das Wohlbefinden werden durch eine Vielzahl von Faktoren bestimmt. Sie können durch die Einflussnahme auf alltägliche Verhaltensweisen sowie auf die Verhältnisse beeinflusst werden. Für die Förderung und den Erhalt der Gesundheit und des Wohlbefindens spielen die nachfolgend genannten Handlungsfelder und Maßnahmen eine entscheidende Rolle:



Hilfe zur Anbieterauswahl

Die nachfolgenden Aussagen sollen Sie bei der Auswahl der Kooperationspartner unterstützen. Überlegen Sie dazu, welche der Aussagen am ehesten Ihren Vorstellungen entsprechen und kreuzen Sie diese an. Bitte beachten Sie, dass die Ergebnisse eine Hilfe zur Orientierung geben sollen und keinesfalls eine umfassende Beratung und Auseinandersetzung mit dem Angebotsportfolio der unterschiedlichen Anbieter ersetzen können.

	Es gibt einen Wunschanbieter, der die gesundheitsrelevanten Angebote durchführen soll.	A, B
	Die höchstmögliche finanzielle Unterstützung beziehungsweise Bezuschussung zur betrieblichen Gesundheitsförderung steht im Mittelpunkt.	B
	Eine systematische Vorgehensweise und die nachhaltige Wirkung gesundheitsfördernder Angebote ist besonders wichtig.	B
	Der Anstoß zur Gesundheitsförderung kann seitens des Betriebs erfolgen, die Beschäftigten müssen sich jedoch eigenverantwortlich um ihre Gesundheit kümmern.	A, B
	Um die Gesundheit im Betrieb zu fördern, sind vor allem onlinebasierte Angebote, die flexibel abgerufen und in Anspruch genommen werden können, wichtig.	A, B
	Mir geht es vorrangig um die Sicherstellung der Pflichtaufgabe des Arbeits- und Gesundheitsschutzes.	C

Zählen Sie die Antworten hinter den angekreuzten Feldern zusammen und tragen diese in die nebenstehende Tabelle ein. Die Legende gibt eine Erklärung zu den verwendeten Abkürzungen. Je mehr Nennungen auf einen Buchstaben beziehungsweise die Anbieterart entfallen, desto eher deckt sich dessen Angebot mit Ihren Vorstellungen.

Tabelle zur Auswertung der Ergebnisse

A	B	C

- A** Einzelanbieter / VHS, gegebenenfalls Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und Vorschlag zur Zusammenarbeit mit dem „Wunschanbieter“
- B** Krankenkassen und Kooperationspartner im Rahmen von bundes- oder landesspezifischen Förderprogrammen
- C** Betriebsmedizinischer Arbeitsdienst, gesetzliche Unfallversicherung

- Handlungsfelder und -bereiche zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Kapitel 7
- Hilfe zur Selbsteinschätzung des Bedarfs in Kapitel 6
- Anbieterübersicht in Kapitel 9 und ausführliches Anbieterverzeichnis im Anhang

Anbieterübersicht

Die nachfolgende Anbieterübersicht wurde auf der Grundlage einer Recherche zusammengetragen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Aus Gründen der Übersichtlichkeit wurden die Anbieter in ihrer Kurzform genannt. Eine umfassende Liste der Anbieter mit Informationen zu den Angeboten und dem Hinweis zu weiteren Informationen ist im Anhang beigefügt.

In der Übersicht finden sich Anbieter mit (Kurs-)Angeboten im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und im Bereich der Individualprävention, das heißt, die Mitarbeiter melden sich selbst zu den Kursen an. Da die Angebote bei einer größeren Teilnehmerzahl häufig auf die Bedürfnisse der Unternehmen abgestimmt werden können, bietet sich eine Anfrage beim Anbieter an.

Für Rückfragen, Anregungen und Hinweise stehen der Fachbereich Sport und Gesundheit sowie die Koordinationsstelle des Netzwerks *Vereinbarkeit – Lebensphasenorientierung für Unternehmen* der Wirtschaftsförderung unter den nebenstehenden Kontaktdaten zur Verfügung.

Kontaktinformationen für Fragen, Anregungen und Hinweise

Fachbereich Sport und Gesundheit

E-Mail: c.schmidt@ludwigsburg.de

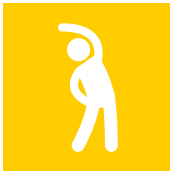
Telefon: 07141 910-4180

Koordinationsstelle des Netzwerk Vereinbarkeit – Lebensphasenorientierung für Unternehmen

E-Mail: netz.vereinbarkeit@ludwigsburg.de

Telefon: 07141 910-3367

Anbieterübersicht: **Bewegung**



Bewegte Mittagspause

VHS Ludwigsburg; Fachbereich Sport und Gesundheit der Stadt Ludwigsburg

Gymnastik

BodyTalk; Corpusmed; Fitness-Park; IKKclassic; jonny-m; MTV Ludwigsburg; Physiotherapie Lillich; Pure Fitness Ludwigsburg; Schiller-VHS; Stadtwerke Ludwigsburg - Kornwestheim; VHS Ludwigsburg

Walking

AOK; BodyTalk; VHS Ludwigsburg

Funktionelles Training

AOK; BodyTalk; Corpus X; Corpusmed; J+A Therapiezentrum; Konrad Bosch; MTV Ludwigsburg; MYFIT Woman; Fachbereich Sport und Gesundheit der Stadt Ludwigsburg; TOP Team

Pilates

BodyTalk; Gesundheitszentrum Ludwigsburg Life GmbH; MTV Ludwigsburg; MYFIT Woman; Pro Physio; Pure Fitness Ludwigsburg; Schiller-VHS; Therapiezentrum Bleyleturm; Fachbereich Sport und Gesundheit der Stadt Ludwigsburg; VHS Ludwigsburg; yogablume

Aerobic, Zumba, Bauch-Beine-Po

BodyTalk; Fitness-Park; MTV Ludwigsburg; MYFIT Woman; Schiller-VHS; VHS Ludwigsburg

Online-Angebote

AOK; Barmer GEK; Bundesministerium für Gesundheit; DAK-Gesundheit; mhplus Krankenkasse

Anbieterübersicht: **Ernährung**



Zubereitung gesunder Mahlzeiten

VHS Ludwigsburg; Praxis für Ernährungsberatung & -therapie Carolin Weiß

Ernährung und Diätberatung

AOK; BAD; Barmer GEK; DAK-Gesundheit; Dr. Heike Entenmann; Ernährungsberatung Carolin Weiß; Ernährungsberatung Kerstin Packeiser; IKKclassic; KKH; Kneipp-Bund; mhplus Krankenkasse; Pure Fitness Ludwigsburg; Techniker Krankenkasse; VHS Ludwigsburg

Lebensphasen-orientierte Ernährung

Dr. Heike Entenmann; Ernährungsberatung Carolin Weiß

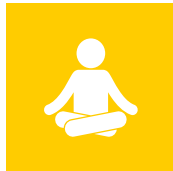
Obst- und Gemüseboxen

5 am Tag; Biohof Braun; Gärtnerei Willmann; Obstbau Steegmaier

Online-Angebote

AOK; DAK-Gesundheit; mhplus Krankenkasse

Anbieterübersicht: **Entspannung, Stressreduktion**



Entspannungsübungen in der Mittagspause

AOK; Ashoka Studio; DAK-Gesundheit; Elisabeth Späth; mhplus Krankenkasse; Naturheilpraxis Susanne Wizemann; Philipp Groten; Regina Koch; Schiller-VHS; Techniker Krankenkasse; VHS Ludwigsburg

Mobile Massage

Stephanie Hüber

Work-Life-Balance, Stress- und Konfliktmanagement

AOK; Ayurveda & Yoga Kerstin Züfle; BAD; Barmer GEK; BodyTalk; DAK-Gesundheit; Elisabeth Späth; Ernährungsberatung Kerstin Packeiser; Frank Baßfeld; IKKclassic; Iris Jacobs; KKH; mhplus Krankenkasse; Naturheilpraxis Susanne Wizemann; Pure Fitness Ludwigsburg; Regina Koch; Therapiezentrum Bleyleturm; Techniker Krankenkasse; Venzke Trainings; VHS Ludwigsburg; yogablume

Autogenes Training, Muskelentspannung

Gesundheitszentrum Ludwigsburg Life; Elisabeth Späth; Schiller-VHS; VHS Ludwigsburg

Yoga

Ashoka Studio; AOK; Ayurveda & Yoga Kerstin Züfle; BodyTalk; Fitness Park; Frank Baßfeld; Gesundheitszentrum Ludwigsburg Life; jonny-m; yogablume; Yoga im Leben; MTV Ludwigsburg; Philipp Groten; Pure Fitness Ludwigsburg; Pureyoga-Ludwigsburg; Schiller-VHS; Fachbereich Sport und Gesundheit der Stadt Ludwigsburg; Therapiezentrum Bleyleturm; VHS Ludwigsburg

Thai Chi

Fitness-Park; Gesundheitszentrum Ludwigsburg Life; VHS Ludwigsburg

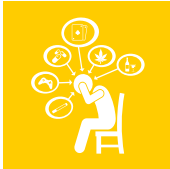
Qigong

AOK; BodyTalk; Gisela Weiß; Helmut Berger; Schiller-VHS; Fachbereich Sport und Gesundheit der Stadt Ludwigsburg; VHS Ludwigsburg

Online-Angebote

AOK; DAK-Gesundheit; mhplus Krankenkasse; Techniker Krankenkasse

Anbieterübersicht: **Suchtmittelkonsum**



Nikotinabhängigkeit

AOK; BAD; Barmer GEK;
DAK-Gesundheit; Deutscher
Caritasverband; IKKclassic;
Landesstelle für Suchtfragen der
Liga der freien Wohlfahrtspflege
in Baden-Württemberg; mhplus
Krankenkasse; Elisabeth Späth

Alkoholabhängigkeit

AOK; BAD; DAK-Gesundheit;
Deutscher Caritasverband;
IKKclassic; Landesstelle für
Suchtfragen der Liga der freien
Wohlfahrtspflege in Baden-Würt-
temberg; mhplus Krankenkasse

Umgang mit anderen Abhängigkeiten

Deutscher Caritasverband;
Landesstelle für Suchtfragen der
Liga der freien Wohlfahrtspflege
in Baden-Württemberg

Online-Angebote

AOK; Barmer GEK; Deutscher
Caritasverband

Anbieterübersicht: **Übergreifende, ganzheitliche Ansätze**



Personalpolitik, Führungstraining, Teamentwicklung

1. Mittelpunkt; AOK; IKKclassic;
mhplus Krankenkasse; Techniker
Krankenkasse

Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf

Barmer GEK; Berufliche Bildung
BBQ; Kontaktstelle Frau und
Beruf Ludwigsburg – Region
Stuttgart; Regina Koch

Betriebliches Eingliederungs- management (BEM)

BAD; Berufliche Bildung BBQ;
Deutsche Rentenversicherung;
IKKclassic

Gesundheitstage

AOK; BAD; Ernährungsberatung
Carolin Weiß; Ernährungsbera-
tung Kerstin Packeiser; Ge-
sundheitszentrum Ludwigsburg
Life; IKKclassic; KKH; mhplus
Krankenkasse; Techniker Kran-
kenkasse

Generationengerechte Gesundheitsförderung

AOK; Barmer GEK; Bundesministe-
rium für Gesundheit; Bosch BKK;
DAK-Gesundheit; Ernährungsbera-
tung Carolin Weiß; IKKclassic; KKH;
Landesstelle für Suchtfragen der Liga
der freien Wohlfahrtspflege in Ba-
den-Württemberg; mhplus Kranken-
kasse; Techniker Krankenkasse

Arbeits- und Gesundheitsschutz

BAD; Pudel Orthopädie-
Schuhtechnik

Online-Angebote

AOK; DAK-Gesundheit; KKH;
mhplus Krankenkasse; Techniker
Krankenkasse

Weiterführende Informationen und hilfreiche Links

10.1 Service- und Beratungsstellen

Zuständige Behörden für den Arbeitsschutz

- Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg
www.sozialministerium.baden-wuerttemberg.de
- Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft
- Regierungspräsidium Stuttgart Abt. 5 Umwelt
www.um.baden-wuerttemberg.de/de/startseite

Regionale Servicestelle des family NET

BBQ Berufliche Bildung gGmbH

Leistungen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf
www.familynet-bw.de/familynet-servicestellen1.html

Regionale Koordinierungsstelle zur betrieblichen Gesundheitsförderung

www.bgf-koordinierungsstelle.de

Deutsche Rentenversicherung gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation

www.deutsche-rentenversicherung.de/BadenWuerttemberg/de/Inhalt/Allgemeines/Downloads/Reha-Projekte/Beruf-Gesundheitsfoerderung_S-Flyer.html

10.2 Informationen zur Gesundheitsförderung und dem Arbeitsschutz im Betrieb

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

Informationen, Beratung, Veranstaltungen und Seminare, Newsletter und Materialien zum Arbeits- und Gesundheitsschutz und der Arbeitssicherheit
www.baua.de

Bundesministerium für Gesundheit zur betrieblichen Gesundheitsförderung

www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung.html

Deutsches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung (DNBGF)

Informationen zur betrieblichen Gesundheitsförderung, Datenbank mit Materialien (Dokumente, Links, Hinweise) zur betrieblichen Gesundheitsförderung
www.dnbgf.de

Informationsportal für Arbeitgeber

www.informationsportal.de

Initiative Gesundheit und Arbeit (IGA)

Informationen, Reports, Berichte und Veranstaltungen zu aktuellen und relevanten Themen rund um die betriebliche Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention
www.iga-info.de

Initiative Neue Qualität der Arbeit (INQA)

Informationen, Studien, Newsletter und Materialien mit Expertenwissen sowie Austauschmöglichkeiten, unterstützt durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales

www.inqa.de

Haufe Group

Beiträge, Fachliteratur, Newsletter und Software unter anderem zu Themen wie betriebliche Gesundheitsförderung, betriebliches Gesundheitsmanagement, Arbeits- und Unfallschutz

www.haufe.de

Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkassen

Informationen zur Gesundheitsförderung einzelner Versicherter und der betrieblichen Gesundheitsförderung

- Leitfaden Prävention als Grundlage zur Unterstützung der Gesundheitsförderung
www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/praevention_selbsthilfe_beratung/praevention_und_bgf/leitfaden_praevention/leitfaden_praevention.jsp
- Links zu den zertifizierten Kursangeboten der Krankenkassen
www.gkv-spitzenverband.de/service/versicherten_service/praeventionskurse/primaerpraeventionskurse.jsp

Gesetzliche Grundlagen und Verordnungen zum Arbeits-, Gesundheits- und Unfallschutz sowie zur Gesundheitsförderung

- Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedV)
- Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG)
- Arbeitssicherheitsgesetz (ASiG)
- Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV)
- Arbeitszeitgesetz (ArbZG)
- Betriebsverfassungsgesetz (BetrVG)
- Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV)
- Fünftes Buch Sozialgesetzbuch (SGB V) §§ 20-20 b SGB V
- Siebtes Buch Sozialgesetzbuch (SGV VII)
- Neuntes Buch Sozialgesetzbuch (SGV IX) § 84 II SGB IX
- Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)
- Leitlinienpapier der GDA zur Neuordnung des Vorschriften- und Regelwerks im Arbeitsschutz

10.3 Analysen, Selbsttests und -checks

Altersstrukturanalyse

www.lago-projekt.de

Baua-Gefährdungsanalyse

www.baua.de

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

www.ergo-online.de

INQA-Check „Personalführung“

www.inqa-check-personalfuehrung.de

INQA-Check „Wissen & Kompetenz“

www.inqa.de/DE/Angebote/Publikationen/check-wissen-kompetenz.de

INQA-Potenzialanalyse „Innovation sichert Erfolg“

www.inqa.de/DE/Angebote/Publikationen/potenzialanalyse-innovation-sichert-erfolg.de

INQA-Unternehmenscheck „Guter Mittelstand“

www.inqa-unternehmenscheck.de

Mitarbeiterbefragungen

www.uk-bund.de

PSYGA-Selbst-Check

www.psyga.info/ihre-schritte/problem-erkennen/selbstcheck.de

Selbstevaluation zur betrieblichen Gesundheitsförderung, Vergleich mit anderen Betrieben und Übersicht über wirksame Maßnahmen

www.gesundheitsbewusster-betrieb.de/checkliste

Verschiedene Analyse-Instrumente

www.bgw-online.de

www.partizipative-qualitaetsentwicklung.de

Wissensbilanz als immaterielles Vermögen eines Unternehmens

www.rkw-bw.de/rde/mittelstandsprojekte/wissensbilanz/#anchor_0121c896_Accordion-2-Sind-Sie-fit-fuer-die-Wissensbilanz--

10.4 Anbieterdatenbanken

Benefit-Datenbank

Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung und zum betrieblichen Gesundheitsmanagement auch außerhalb von Ludwigsburg
www.benefit-datenbank.region-stuttgart.de

„Wegweiser aktiv bleiben“

Sport- und Bewegungsangebote im Landkreis Ludwigsburg
www.wegweiser-aktiv-bleiben.de

Anhang



Förderprogramme für Klein- und Kleinstbetriebe

familyNET	Beratung, Coaching und Informationsmaterialien • Zur Einführung von Maßnahmen für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, u.a. in den Bereichen Kinderbetreuung und der Pflegebedürftigkeit Angehöriger	www.familynet-bw.de
Bundesministerium für Arbeit und Soziales Unternehmenswert: Mensch	Professionelle Prozessberatung und Unterstützung in den Themenfeldern Kommunikation, Arbeitsorganisation, Gesundheitsförderung und Personalentwicklung • Für Betriebe mit weniger als zehn Beschäftigten • Unterstützung von personalpolitischen und arbeitsorganisatorischen Innovationsprozessen, die • im Zusammenhang mit konkreten digitalen Veränderungen im Betrieb stehen, • unter Beteiligung der Beschäftigten erfolgen, • auf der Grundlage spezifischer Vorgaben zur methodischen Durchführung von Lern- und Experimentierräumen durchgeführt werden. • Förderung in Form der Übernahme der Kosten für Beratungen bis zu 80 %, die höchstens zehn Tage dauern und max. 1.000 Euro netto/Beratungstag kostet. • Die Restkosten sind durch das Unternehmen zu tragen.	www.unternehmens-wert-mensch.de
Förderprogramm Coaching	Coaching für Unternehmen mit 10 bis 250 Beschäftigten • In verschiedenen Bereichen, u.a. • zur systematischen Gesundheitsförderung • zu einem ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagement • zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben • zur lebensphasengerechten Personalpolitik • zur alterns- und altersgerechten Arbeit • Förderfähig sind Coachings, die durch Beratungsunternehmen/-gesellschaften mit einem anerkannten, gültigen Qualitätsmanagementsystem durchgeführt werden. • Der Zuschuss erfolgt als Projektförderung in Form einer Festbetragsfinanzierung • Gefördert werden bis zu 15 Coachings innerhalb eines Jahres à 300 Euro (max. Fördersumme 4.500 Euro) • Eine mehrmalige Förderung ist möglich (dazu sollte ein Abstand von mindestens einem Jahr eingehalten werden) • Ende der Förderperiode: 12/2020.	www.esf-bw.de/esf/foerderung-beantragen-und-umsetzen/foerderprogramme-des-foerderbereichs-wirtschaft



RKW Baden-Württemberg Coachingprogramm und Kurzberatungen	Coaching und Kurzberatung für Unternehmen mit bis zu 250 Beschäftigten • Coaching unter anderem zu den Themen • Fachkräftesicherung • Gelingende Ausbildung • Wachstumsorientierung frauengeführter Unternehmen • Förderung von max. 15 Beratungstagen à 300 Euro (max. 4.500 Euro) je Themengebiet • Kurzberatungen für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) mit Sitz in Baden-Württemberg • betriebswirtschaftliche und technische Kurzberatung (max. 2 Tage/Jahr) • Kooperationsberatungen (max. 6 Tage/Jahr) Zuschuss/Tag: 350 Euro, Eigenanteil des Unternehmens/Tag 450 Euro, für IHK-Mitglieder mit mehr als 5 Mio. Euro Umsatz beträgt der Eigenanteil für zwei Tage 330 Euro/Tag • Ende der Förderperiode 12/2020.
www.rkw-bw.de/rde/ueber-uns/foerderprogramme	
Kommunalverband für Jugend und Soziales Baden-Württemberg (KvJS) Arbeit inklusiv	Unterstützung und Förderung des Einsatzes von Beschäftigten/Auszubildenden mit Behinderung • Zur Förderung der Chancengleichheit und der Vielfalt im Unternehmen unterstützt der KvJS die Beschäftigung und die Übernahme von Beschäftigten/Auszubildenden mit Behinderung
www.kvjs.de/behinderung-und-beruf/foerderprogramme-und-projekte/aktion-1000-perspektive-2020/foerderprogramme-ausbildung-inklusiv-arbeit-inklusiv	

Anbieterverzeichnis

Nachfolgend finden Sie eine ausführliche Liste der Anbieter und Angebote sowie die Links für weiterführende Informationen zur Gesundheitsförderung. Angebote, die speziell auf die betriebliche Gesundheitsförderung ausgerichtet sind und damit auch einen Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement leisten können, sind durch (*BGF, BGM*) gekennzeichnet oder sind unter der Überschrift „Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung“ zu finden. Auch Angebote, die nicht mit der beschriebenen Kennzeichnung versehen sind, können im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Anspruch genommen werden. Gehen Sie dazu auf den entsprechenden Anbieter des Angebots zu, an dem Interesse besteht.

Für Einzelpersonen, die selbstorganisiert Angebote nutzen möchten, stehen die Angebote ohne Kennzeichnung (*BGF, BGM*) oder der Überschrift „Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung“ bei der jeweils eigenen Krankenkasse und darüber hinaus bei allen weiteren Anbietern wie z.B. VHS, Vereine, Privatunternehmen/anbieter Fitnessstudios, Physiotherapeuten usw. zur Verfügung.

Unter Berücksichtigung der Grundsätze und Kriterien des Leitfadens Prävention übernehmen Krankenkassen einen Großteil der Kosten zur Prävention und Gesundheitsförderung. Einzelne Versicherte können in der Regel an ein bis zwei Kursen pro Jahr teilnehmen.

- Gute Gründe für die betriebliche Gesundheitsförderung in Kapitel 2
- Vorgehen für die Gesundheitsförderung im Betrieb in Kapitel 3
- Informationen zu möglichen Kooperationspartnern für die betriebliche Gesundheitsförderung in Kapitel 4
- Informationen zu Förderungs- und Finanzierungsmöglichkeiten in Kapitel 5 und im ersten Abschnitt dieses Anhangs
- Hilfe zur Selbsteinschätzung des Bedarfs in Kapitel 6
- Handlungsfelder und -bereiche zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Kapitel 7
- Hilfe zur Anbieterauswahl in Kapitel 8
- Anbieterübersicht in Kapitel 9

Kontaktinformationen für Fragen, Anregungen und Hinweise

Fachbereich Sport und Gesundheit

E-Mail: c.schmidt@ludwigsburg.de

Telefon: 07141 910-4180

Koordinationsstelle des Netzwerk Vereinbarkeit im Blick

E-Mail: netz.vereinbarkeit@ludwigsburg.de

Telefon: 07141 910-3367



1. Mittelpunkt	• Netzwerk für Führungskräfte • Austausch und Unterstützung bei Belastungen, in Konflikt- oder Ausnahmesituation
www.1-mittelpunkt.de	

5 am Tag e.V.	• Plattform zur Lieferantensuche für Obstkörbe oder Gemüseboxen im Lieferservice • Ideen und Materialien für Aktionstage/-wochen
www.5amtag.de/arbeitsplatz/unternehmen	

AOK	Angebote zur Gesundheitsförderung in Unternehmen (BGF, BGM mit AOK-Business): • Entspannungstraining, Stressmanagement • Funktionelles Training • Gesund Essen und Trinken im Beruf • Gesunde Kommunikation, Fürsorgegespräche • Gesundheitstage • Koch- und Genusswerkstatt • Kommunikationstraining, gesunde Kommunikation • Mit dem Rad zur Arbeit • Nordic Walking • Qigong • Rückentraining, Ausgleichsübungen • Suchtprävention: Nichtraucherseminare • Work-Life-Balance • Führungskräftetraining • Teamentwicklung, Teambuilding • Zielgruppenspezifische Angebote für Auszubildende, Führungskräfte und Mitarbeiter Beratung, Seminare, Vorträge, Apps und Onlineangebote für AOK Versicherte (AOK-Gesundheitsangebote vor Ort): • Bewegungsförderung, z.B. Kurse, Online-Sportpartnerbörse • Entspannung und Achtsamkeit, z.B. Entspannungs- und Stressseminare, App Fit&Relax • Gesunde Ernährung, z.B. Ernährungswerkstatt, Ernährungsberatung, Online-Forum • Nichtraucher-Seminare, -Beratung, und -Aktionen in Kooperation mit der Suchtberatungsstelle der Caritas Ludwigsburg-Waiblingen-Enz • Onlinekurse, Fitnesschecks, Ratgeberforen und Apps zu verschiedenen Themen
www.aok.de	

arcanum Gesundheitszentrum für Therapie und Prävention	• Präventives Rückentraining • Neurofeedback
www.arcanum-gesundheitszentrum.de	
Ashoka Studio – Yoga und Körpertherapie	• Yoga und Entspannungskurse im Unternehmen
www.ashoka-studio.de	
Ayurveda & Yoga Kerstin Züfle	• Yoga • Workshops zur Stressbewältigung darüber hinaus • Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF, BGM) im Rahmen des „BALANCEteam“ durch Kerstin Züfle und Maria Hufnagel
www.yoga-ludwigsburg.de www.balanceteam.de	
BAD GmbH	• Beratung, Begleitung, Unterstützung im Bereich Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit • Berufsgruppenspezifische Ergonomieschulung (ErgoScouts) • Betriebliches Eingliederungsmanagement • Betriebliche Gesundheitsförderung, betriebliches Gesundheitsmanagement • Gesundheitstage
www.bad-gmbh.de	
Barmer GEK	• Ernährungsberatung und Bewegungstraining, einzeln/in der Gruppe • Führung und Gesundheit (BGF) • Work-Life-Balance (BGF) • Vereinbarkeit von Pflege und Beruf (BGF) • Rückenprogramme • Rauchfreier Betrieb • Fit2Go (App) • SQUIN – Smoke Quit Win! (Onlinekurs)
www.barmer.de	





Berufliche Bildung GmbH (BBQ)	• Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege • Schulung, Qualifizierung zu betrieblichen Pflegelotsen • Betriebliche Sozialberatung (BSB) • Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) • Interkulturelle Beratung und Trainings, Beratung und Information für Unternehmen und Geflüchtete • Beratung zur Beschäftigung von Menschen mit Behinderung • Betriebliche Nachqualifizierung von an- und ungelernten Beschäftigten • Betriebliche Ausbildung und Nachwuchsgewinnung
www.biwe-bbq.de	

Biohof Braun	• Lieferservice für ökologische Lebensmittel • Sortimente für individuelle Bestellungen oder im Abo • Büro-Obst und Bürokiste „Schnippel“ mit Obst und Gemüse, das „geschnippelt“ werden kann
www.biohof-braun.de/produkte/abokisten	

BodyTalk	• Aquafitness • Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) • Faszientraining • Funktionelles Training • Kraft- und Gerätetraining • Lauftreff • Meditation • Pilates • Qigong • Rücken- und Gelenktraining/-gymnastik • Step und Aerobic • Yoga
www.bodytalk-fitness.de	

Bosch BKK	• Gewichtsreduktion (AdéPositas) • Training zum Umgang mit beruflichen Belastungen (APPLAUS) • Gesundheits- und Regenerationsmodule für betriebliche Veranstaltungen • Gesundheitsförderung Auszubildender (JUMP)
www.bosch-bkk.de	

Bundesministerium für Gesundheit (BMG)	• Bildschirmübungen zur Rückengesundheit
www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/pauls-schreibtischuebungen.html	

Corpus X	• Betriebliche Gesundheitsförderung • Open-Air-Training, funktionelles Training • Personaltraining	www.corpus-x.de
Corpusmed Physiotherapie	• Rückentraining/-gymnastik • Funktionelles Training	www.corpusmed.de
DAK-Gesundheit	• Kursangebote zu Bewegung, Ernährung, Entspannung und Sucht • Online-Coaching zur Bewegungsförderung, gesunden Ernährung, Stressbewältigung, Work-Life-Balance	www.dak.de/dak/leistungen/berufstaetige-1172214.html www.dak.de/dakonline/live/dak/gesundheit/online-coachings-1097246
Deutsche Rentenversicherung	• Betsi – Beschäftigungsfähigkeit teilhabeorientiert sichern • Wiedereingliederung	www.deutsche-rentenversicherung.de
Deutscher Caritasverband e.V.	• Adressen örtlicher Sucht-Beratungsstellen • Antworten auf häufig gestellte Fragen (FAQs) zu verschiedenen Themenbereichen • Muttersprachliche Informationen in deutsch, arabisch, englisch, französisch, italienisch, kroatisch, polnisch, russisch, spanisch, türkisch, • Online-Sucht-Beratung	www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/suchtberatung
Dr. Heike Entenmann	• Ernährung im Job (BGF, BGM) • Vorträge und Workshops • Ernährungsberatung einzeln oder in der Gruppe • Ernährung in der zweiten Lebenshälfte	www.ernaehrungsberatung-entenmann.de





Elisabeth Späth	Kurse und Vortragsworkshops zu Themen wie • Autogenes Training • Gesunden Schlaf finden • Gesunder Umgang mit Belastungen • Progressive Muskelentspannung Lotsenfunktion und Beratung durch • Anonyme Mitarbeiterberatung (Angebot durch den Arbeitgeber)	www.elisabeth-spaeth.de
Ernährungsberatung Carolin Weiß	Ernährungsberatung zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF, BGM) • Einkaufstraining in Gruppen • Gesundheitsaktionen, z. B. gesunde Pausensnacks, „Brainfood“, bewusst naschen, Verkostungen, Essverhaltensquiz • Gesundheitstage • Vorträge, Seminare, Workshops zur gesunden Ernährung • Zielgruppen- und arbeitsplatzgerechte Beratung einzeln/in der Gruppe (z.B. für Außendienstmitarbeiter, Auszubildende, Bauarbeiter auf der Baustelle, Führungskräfte, Schichtarbeiter) Ernährungsberatung für Privatpersonen	www.ernaehrungsberatungludwigsburg.de
Ernährungsberatung und -therapie Kerstin Packeiser, Dipl. Öcophologin und Ernährungsfachkraft Allergologie/daab	• Gesundheitstage und Gesundheitsaktionen • Individuelle Beratungsgespräche und Angebote • Vorträge und Schulungen, z.B. zu Allergien und Intoleranzen, Allergenmanagement in der Gemeinschaftsverpflegung, Essen und Stress, Fit im Job, Stoffwechselerkrankungen	www.ernaehrungsberatung-packeiser.de
Fachbereich Sport und Gesundheit der Stadt Ludwigsburg	Aktiv im Park jährlich von Mai bis September, kostenlos und ohne Anmeldung Angebote wie • Ganzheitliches, funktionelles Training • Pilates • Qigong • Yoga	www.ludwigsburg.de/aktiv-im-park



Fitness-Park	• Wirbelsäulengymnastik, präventives Rückentraining • Zumba • Yoga • Thai Chi	www.fitness-park-ludwigsburg.de
Frank Baßfeld	• Stressbewältigung, Burnout • Yogatherapie • Coaching und Therapie	www.frank-bassfeld.de
Gärtnerei Willmann KG	• Biokiste mit verschiedenen Produkten, z.B. Obst, Gemüse, Käse im Abo	www.willmann-biokiste.de
Gesundheitszentrum Ludwigsburg Life GmbH	• Autogenes Training • Yoga • Thai Chi • Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF, BGM) • Gesundheitstage (BGF, BGM) • Bewegungsschulungen (BGF, BGM) • Arbeitsplatzanalyse (BGF, BGM) • Messung gesundheitsrelevanter Parameter (BGF, BGM) • Pilates • Rückenfit	www.gesundheitszentrum-ludwigsburg.net
Gisela Weiß	• Qigong • Thai Chi	www.gisela-weiss-qigong.de
Helmut Berger	• Qigong - Meditation in Bewegung • Thai Chi, Qigong	qigong.lb@gmail.com



IKKclassic	• Ausgleichsübungen und Rückengymnastik • Ernährung am Arbeitsplatz • Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) • Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) • Gesundheitsförderung für berufliche Schulen • Gesundheitsgerechte Führung • Gesundheitstage • Psychische Belastungen und Stressmanagement • Seminare, Workshops, Themenabende und Webinare • Suchtprävention	www.ikk-classic.de
J+A Therapiezentrum	• Training zur Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit der Muskulatur • funktionelles Training	www.ja-physio.de
jonny-m	• Rückenschule/ Wirbelsäulengymnastik • Yoga	www.jonny-m.de/fitnessstudios/ludwigsburg
KKH	• Gesundheitstage mit Kursen und Messung gesundheitsrelevanter Parameter • Tool zur Onlinebefragung über die Zufriedenheit am Arbeitsplatz, das Gesundheitsverhalten, den Bedarf an Gesundheitsmaßnahmen und die Motivation zur Teilnahme	www.kkh.de
Kneipp-Bund e.V.	• Kneipp im Betrieb zur Gesundheitsförderung mit den Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Lebensordnung (BGF, BGM) • Tool-Box – zur eigenständigen Durchführung gesundheitsfördernder Maßnahmen (BGF, BGM)	www.kneippbund.de
Konrad Bosch	• Funktionelles Training • Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF, BGM) • Therapie und Prävention	www.konrad-bosch.de



Kontaktstelle Frau und Beruf Ludwigsburg – Region Stuttgart	• Beratung, Training, Workshops, Netzwerkarbeit zu aktuellen Themen und Trends sowie zu Anliegen wie • Berufsorientierung • Laufbahnplanung und Informationen für Schülerinnen, Studentinnen, Familienfrauen und Erwerbstätige, Wiedereinsteigerinnen, Existenzgründerinnen • Standortbestimmung • Co-Workingstation KÖ43 – Möglichkeit zur Anmietung günstiger (Schreibtisch-)Arbeitsplätze • Zusammenschluss mit dem <i>Netzwerk Vereinbarkeit im Blick</i> der Stadt Ludwigsburg
www.frauundberuf-ludwigsburg.de	
Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V.	• Beratung und Qualifizierung von Personalverantwortlichen und Führungskräften • Hotline zur betrieblichen Suchtprävention: 0800 0777 088 (Mo-Do, 10 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr) • Information, Beratung und Behandlung • Veranstaltungen für Auszubildende
www.betriebe.suchtfragen.de www.suchtfragen.de	
Medvital LB GmbH & Co. KG	• Kieser Training Ludwigsburg zum Aufbau und Erhalt der Kraft und Beweglichkeit
www.kieser-training.de	
mhplus Krankenkasse	Angebote zur Gesundheitsförderung in Unternehmen: • BGM-Beratung und Prozessbegleitung • Erstellung von Fehlzeitenanalysen • Gesundheitsangebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung und Sucht • Gesundheitstage und -vorträge • Führungskräfte-Training • Gesundheitsförderung von Auszubildenden (FeelGood) • Gesundheitsförderung von Mitarbeitern 55+ (Boarding Gesundheit – HR Excellence Award 2017) Angebote für mhplus-Versicherte: • kostenloses Online-Fitnessstudio „GYMONDO“ • Gesundheitskurse (auch Online-Kurse) • Gesundheitsreisen • kostenlose Online-Coaches u.a. zu den Themen Laufen, Ernährung, Entspannung, Joballtag, Herzgesundheit, Pflege, Kindergesundheit • Online-Portal mit Informationen, Beratungsangeboten, Expertenchat • Kampagne „Fit im Kopf“
www.mhplus.de	



MTV 1846 e.V. Ludwigsburg	• Prozessbegleitung und individuelle Gesundheitsangebote, Angebot G.U.T. im Beruf (BGF, BGM) • Gruppenangebote für breitgefächerte MTV-Kursangebote (Teilnahme an bestehenden Kursen, eigene Kurse in den Räumlichkeiten des MTV oder des Unternehmens): • Aquafitness- und Gymnastikangebote • Beckenbodengymnastik • Faszientraining • Hochintensives Training im Cardio- und Kraftbereich • Pilates • Rücken- und Ausgleichsübungen • Yoga • Zumba • u.v.m. • Nutzung unserer Outdoorflächen für Betriebssportgruppen: • Beachvolleyball • Beachfußball • Tennis • Fußball
www.mtv-ludwigsburg.de	

MYFIT Woman	• Frauenfitnessstudio (deutsch- und türkischsprachig) • Rückentraining • Funktionelles Training • Zumba • Orientalischer Tanz • Pilates
www.myfitwoman.de	

Naturheilpraxis Susanne Wizemann	• Angebote zur Rückengesundheit • Stressbewältigung, Entspannung
www.heilpraktikerin-ludwigsburg.de	

Obstbau Steegmaier	• Lieferung von Produkten aus dem Hofladen wie Obst und Gemüse
www.obstbau-steegmaier.de	

Philipp Groten	• Entspannung in der Mittagspause • Yoga- und Entspannungskurse im Unternehmen
www.philippgroten.de	

Physiotherapie Lillich	• Nordic Walking • Wirbelsäulengymnastik • Beckenbodentraining	www.physiotherapie-lillich.de
Pro Physio	• BodyBalancePilates	www.praxis-prophysio.de
Pudel Orthopädie-Schuhtechnik GmbH	• Bewegungsanalyse und Beratung zur Bewegungsoptimierung, Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe • Beratung und Auswahl des richtigen Schuhwerks	www.pudel-ortho.de
Pure Fitness Ludwigsburg GmbH	Angebote für Unternehmen • Cardioscan zur Darstellung des Herzzustands und der Stressbelastung • Inbody-Analyse zur Darstellung der Körperzusammensetzung und der daraus folgenden Trainings- und Ernährungsempfehlungen • Weitere Angebote auf Anfrage Angebote für Einzelpersonen • Inbody-Analyse zur Darstellung der Körperzusammensetzung und der daraus folgenden Trainings- und Ernährungsempfehlungen • Body Wave Fitnessführerschein: Präventionskurs zum gesundheitsorientierten Training an Kraft- und Ausdauergeräten (Bezuschussungsmöglichkeit durch die gesetzlichen Krankenkassen) • Ganzkörper-Kräftigungstraining • Gesundheitszirkel und -parcours zum Training von Ausdauer, Beweglichkeit und Muskeldehnung (Milon-Zirkel, Five Rücken- und Gelenkkonzept) • Pilates • Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik • Yoga	www.pure-fitness-club.de/clubs/ludwigsburg
Pureyoga Ludwigsburg	• Yoga (Anusara Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga) • Yoga sanft für Menschen mit Bewegungseinschränkungen • Yogatherapeutische Einzelstunden	www.pureyoga-ludwigsburg.de





Regina Koch	• Stressmanagement Kurse & Workshops • Betriebspsychotherapie • Firmenseminare • Coachings für Beruf, Alltag, im familiären Umfeld und zur Angehörigenbegleitung
www.beratung-regina-koch.de	
Schiller-Volkshochschule	• Allgemeine und ganzheitliche Gymnastik • Autogenes Training und progressive Muskelentspannung • Bauch-Beine-Po-Gymnastik • Feldenkrais • Fitnessgymnastik • Pilates • Qigong • Thai Chi • Wirbelsäulen-/Rückengymnastik • Yoga
www.schiller-vhs.de	
Stadtwerke Ludwigsburg - Kornwestheim GmbH	• Aquafitness- und Gymnastikangebote
www.swlb.de/kurse	
Stephanie Hieber	• Massage, Massage-Unterwegs
www.massage-unterwegs.de	
Techniker Krankenkasse	• Führungskräfteentwicklung • Gesundheitsförderung Auszubildender • Gesundheitskurse zu Bewegung, Ernährung, Entspannung • Gesundheitswoche für TK-Versicherte • TK-Gesundheitscoach (Onlineangebot)
www.tk.de	

Therapiezentrum Bleyleturm	• Pilates • Stressbewältigung durch Achtsamkeit • Yoga
www.therapiezentrum-bleyleturm.de	

TOP Team	• Funktionelles Training • Sportkurse, Einzel- und Gruppentraining • Betriebliche Gesundheitsförderung
www.top-team.info	

VenzkeTrainings	Information, Förderung, Befähigung in Seminaren, Vorträgen und Einzelberatungen: Einzelberatung • Boxtherapie • Diverse Störfelder Seminare • Essstörungen • Kommunikation • Schluss mit Mobbing • Stress Vorträge • Individuell • Mikronährstoffe • Motivationspsychologie • Sportmentaltechnik
www.venzke-trainings.de	





Volkshochschule Ludwigsburg	Die VHS-Programm bietet u.a. folgende Angebote • Achtsamkeit im Berufsleben (Impulsvortrag) • Aktive Mittagspause • Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik • Beckenbodengymnastik • Autogenes Training • Ernährungskurse • Kommunikation im Beruf • Kontaktstelle Frau und Beruf Ludwigsburg – Region Stuttgart • Pilates • Progressive Muskelentspannung • Qigong • Thai Chi • Walking • Yoga Möglichkeit zur Unterstützung bei der betrieblichen Gesundheitsförderung und dem betrieblichen Gesundheitsmanagement im Rahmen Angebots ProSalutO des Volkshochschulverbands Baden-Württemberg
www.vhs-ludwigsburg.de www.prosaluto.de	
Yoga im Leben	• Verschiedene Yogaangebote • Workshops
www.yoga-im-leben.de	
yogablume Yoga und Pilates in Ludwigsburg	• Pilates • Yoga darüber hinaus • Kurse für Gruppen/Unternehmen (BGF, BGM) • Meditation, Achtsamkeitsübungen, Pranayama (Atemtechniken) • Rücken- und Faszientraining
www.yogablume.com	



Literaturhinweise

Badura, B.; Greiner, W.; Rixgens, P.; Ueberle, M.; Behr, M. (2008): Sozialkapital – Grundlagen von Gesundheit und Unternehmenserfolg. Springer, Berlin, Studie der Universität Bielefeld.

BKK Dachverband e.V. (2007): Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der EU in der Fassung 2007.

Garton, L.; Haythornthwaite, C.; Wellman, B. (1997): Studying Online Social Networks. In: Journal of Computer Mediated Communication 3/1.

Kaminski, M. (2013): Betriebliches Gesundheitsmanagement für die Praxis: Ein Leitfaden zur systematischen Umsetzung der DIN SPEC 91020. Berlin, Heidelberg, New York: Springer-Verlag.

Kramer, I.; Bödeker, W. (2008): Return on Investment im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention. Die Berechnung des prospektiven Return on Investment: eine Analyse von ökonomischen Modellen. Hrsg. vom BKK Bundesverband, BGAG - Institut Arbeit und Gesundheit der Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung, AOK-Bundesverband, Arbeiter-Ersatzkassen-Verband. Initiative Gesundheit und Arbeit IGA-Report Nr. 16.

Siebert, H. (2003): Ökonomische Analyse von Unternehmensnetzwerken. In: Sydow, Jörg (Hrsg.) 2003: Management von Netzwerkorganisationen. Beiträge aus der Managementforschung. 3. Aufl. Wiesbaden: Gabler Verlag.

Statistisches Bundesamt (Hg.) (2015): Wie die Zeit vergeht. Ergebnisse zur Zeitverwendung in Deutschland 2012/2013. Wiesbaden.

Sydow, J.; Van Well, B. (2010): Wissensintensiv durch Netzwerkorganisation. In: Jörg Sydow (Hrsg): Management von Netzwerkorganisationen. Beiträge aus der Managementforschung. 5. Aufl. Wiesbaden: Gabler Verlag.

World Health Organization (WHO) (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf.

Impressum

Die Broschüre soll als Orientierungshilfe für die Gesundheitsförderung im Betrieb dienen und damit einen Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement leisten. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Aktualität der dargelegten Inhalte und weiterführenden Links.

Herausgeberin:

Stadt Ludwigsburg, Fachbereich Sport und Gesundheit,
Wilhelmstr. 11, 71638 Ludwigsburg, Telefon 07141 910-4180

Gestaltung, Layout, Satz:

Timo Schüller / Agentur für Kommunikation, www.timoschueler.de

Bildnachweise:

Titelbild: Timo Schüller / Agentur für Kommunikation
Seite 3: Benjamin Stollenberg

Druck:

Hausdruckerei der Stadt Ludwigsburg, Auflage: 100/04/2018

Kontaktinformationen für Fragen, Anregungen und Hinweise

Fachbereich Sport und Gesundheit

E-Mail: c.schmidt@ludwigsburg.de
Telefon: 07141 910-4180

Koordinationsstelle des Netzwerk Vereinbarkeit im Blick

E-Mail: netz.vereinbarkeit@ludwigsburg.de
Telefon: 07141 910-3367

