

A wooden clothespin is clipped to the top right corner of a white card. The card is placed on a bed of green grass. The text on the card is in a bold, green, sans-serif font, with the subtitle in a smaller, black, sans-serif font.

**BETRIEBLICHES
GESUNDHEITS-
MANAGEMENT**
Innovativ und nachhaltig



UNSER PROGRAMM FÜR IHRE BEDARFE

High-Touch-Berufe zeigen eine hohe Prävalenz für Erkrankungen des psychosomatischen Systems. Die Nähe am Menschen, psychische und physische Belastung erhöhen den Faktor Stress und die Disposition für Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Engagierte und gesunde Mitarbeiter sind das Herzstück und die wertvollste Ressource Ihres Betriebes. Wir bieten Ihnen ein anerkanntes und zertifiziertes Kompaktprogramm für die gesundheitliche Prävention Ihrer Mitarbeiter.

Dauer	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag
	Ausfüllen des Fragebogens und Situationsanalyse	Anreise und Check-In	Frühstück	Frühstück	Befindlichkeitscheck
45 Min.			Bewegung	Bewegung	Entspannung
45 Min.			Bewegung	Bewegung	Entspannung
45 Min.			Bewegung	Bewegung	Abschlussgespräch zur Herstellung von Kontinuität
45 Min.			Bewegung	Bewegung	
		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
		Begrüßung/Einführung und Erläuterungen zum Programm			
		Ärztlicher Check	Stressmanagement	Stressmanagement	Check-Out und Abreise
			Stressmanagement	Stressmanagement	
45 Min.		Entspannung	Entspannung	Entspannung	
45 Min.		Entspannung	Entspannung	Entspannung	
		Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen



ORGANISATION UND ABRECHNUNG

Leistungen

- 3 Übernachtungen mit Vollpension
- Teilnahme an zwei Präventionskursen (Bewegung und Entspannung)
- Seminare zum Stressmanagement
- Arbeitsmaterialien

Vorbereitung

10 Tage vor Start des Kurses erhalten die Teilnehmer einen Fragebogen zu deren Stresssituation (Trierer Inventar zum chronischen Stress), welchen sie bitte ausgefüllt zur Präventionsmaßnahme mitbringen. Dieser Fragebogen dient lediglich zur Selbstreflexion der Teilnehmenden.

An- und Abfahrt

Wird durch den Betrieb organisiert.

Unterkunft

Die Unterbringung der Teilnehmer erfolgt in Hotels in mittlerer bis gehobener Kategorie vor Ort.

Kosten

Die gesamten Kosten für Unterkunft, Verpflegung, Kursteilnahme und Arbeitsmaterialien betragen pro Person ab € 485,-.

Abrechnung

Die Abrechnung erfolgt über das Kur- und Tourismusbüro in Oy-Mittelberg.

Kostenerstattung

Für die Leistungen nach ZPP ist eine Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich. Dies kann für die beiden Kurselemente in Summe € 150,- sein. Eine Kostenerstattung über § 9 EStG ist ebenso möglich.

Wir bitten Sie, die Kostenübernahme vor Stattfinden des Kurses zu klären.

Qualität

Dieses Angebot ist ein Förderprojekt des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege und wird durch das Mittelstandsinstitut der Hochschule Kempten begleitet.

Unterkünfte

Vitalhotel Die Mittelburg **** S
www.mittelburg.de

Parkhotel Tannenhof ****
www.tannenhof-allgaeu.com

Naturhotel Am Sonnenhang *** S
www.sonnenhang-allgaeu.de



MEDIZIN UND THERAPIE



Medizinische Betreuung

Ein Gesundheits-Check-up sowie die Betreuung ist durch unsere Kurärzte gesichert.

Kursleitung

Unsere Kursleiter haben langjährige Erfahrung und verfügen über die Zulassung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention.

Gruppengröße

Die Gruppengröße liegt bei 6-15 Teilnehmern.

Termine

Die Termine werden durch den Betrieb bestimmt und vereinbart.

Variabilität

Durch einen modularen Aufbau, kann das Programm an die Anforderungen des Betriebes adaptiert werden.

Sprechen Sie uns gerne an.

Nachbetreuung und Evaluation

Fragebögen im Nachgang zu unserem Präventionsangebot

sichern die Qualität und gewährleisten den Transfer in Ihre Organisation.

Nachhaltigkeit

Die Teilnehmer erhalten ausführliche Unterlagen und Übungsprogramme. Ein wirksamer Transfer sowie Integrationsgrad in Ihr BGM ist hierdurch sichergestellt.

Anerkennung

Das Kurskonzept arbeitet mit anerkannten Methoden zur Stressbewältigung und zur Vorbeugung von Rückenleiden. Die Kurse sind durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention anerkannt und zertifiziert.

N^{Oy}BELEBUNG

Erfrische Deinen Körper

Wir bieten mehr ...
hier im Allgäu!

Module zur Stressprävention dienen der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Sie fördern durch das Erlernen von Entspannungsverfahren den Erhalt der physischen und psychischen Gesundheit.

Gestützt wird dieser Effekt durch den Naturraum des Allgäuer Vor-alpenlandes. Unser Bewegungsprogramm in der Natur fördert die Rekonvaleszenz und animiert zur Lebensstilmodifikation.

Auf Wunsch bieten wir ein Premium-Paket über 5 Tage, um Wege der Entschleunigung zu erleben. Stressmanagement, Entspannung und Lifetime-Sportarten fokussieren Verhaltensänderung und Implementierung im Alltag.

Oy-Mittelberg als beschaulicher Kneipp- und Luftkurort bereichert den Aufenthalt durch weitere interessante Gesundheitsangebote. Gerne informieren wir Sie darüber.



INTERESSE GEWECKT?

Haben wir Ihr Interesse geweckt oder haben Sie noch Fragen?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Mail.

Wir freuen uns auf Sie und darauf, eine bewegungsreiche und (ent-)spannende Woche mit Ihnen zu verbringen.



KONTAKT

Kur- und Tourismusbüro
Wertacher Str. 11
87466 Oy-Mittelberg
Tel. +49 (0) 83 66 / 2 07
Fax +49 (0) 83 66 / 14 27
tourist@oy-mittelberg.de
www.oy-mittelberg.de



ANSPRECHPARTNER

Frau Ursula Schmid
Tel. +49 (0) 83 66 / 98 71 26
Fax +49 (0) 83 66 / 14 27
gesundheit@oy-mittelberg.de
www.oy-mittelberg.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

