

PUNKTUELLES KURSANGEBOT

Aktuelle Angebote finden Sie:

- + im monatlichen Info-Flyer (per E-Mail und Hauspost)
- + im Portal „Von Mitarbeitern für Mitarbeiter“ (Punkt 14. BGM)

Rauchfrei-Programm

Haben Sie schon darüber nachgedacht, das Rauchen zu beenden? Mit dem „Rauchfrei-Programm“ können wir Ihnen helfen, den Einstieg in ein rauchfreies Leben zu erleichtern

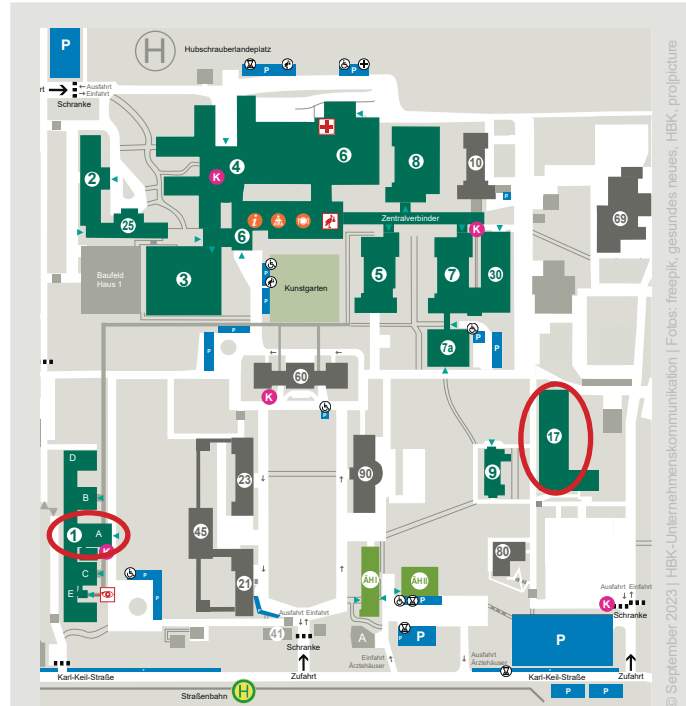
Kursleiterin: Evelin Müller,
Gesundheitsberaterin ALH
Zertifizierte Kursleiterin
Rauchfrei Programm IFT

Gesundheitszirkel

- + innerbetrieblicher Arbeitskreis
- + identifiziert gesundheitsgefährdende Arbeitsbedingungen und entwickelt Lösungsvorschläge für die Umsetzung in der Praxis
- + ca. zehn Mitarbeiter treffen sich viermal im Jahr für ca. 90 Minuten
- + Anrechnung als Arbeitszeit
- + bei Interesse melden Sie sich bitte bei Evelin Müller



HIER FINDEN SIE UNS



Ihre Ansprechpartnerin

(zur Anmeldung zum Sportprogramm, Rauchfrei-Programm und bei Fragen rund um das BGM)



Evelin Müller
Gesundheitsberaterin, Leiterin BGM
Telefon: 0375 51-2565
E-Mail: evelin.mueller@hbk-zwickau.de

Heinrich-Braun-Klinikum gemeinnützige GmbH
Standort Zwickau, Haus 17
Karl-Keil-Straße 35
08060 Zwickau



Heinrich-Braun-Klinikum
gemeinnützige GmbH



Heinrich-Braun-Klinikum

Betriebliches Gesundheitsmanagement

für Mitarbeiter

WAS IST EIGENTLICH BGM?

Das „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ (BGM) am Heinrich-Braun-Klinikum hat die zentrale Aufgabe, die Gesunderhaltung der Mitarbeiter im Klinikum und seiner Tochterunternehmen zu unterstützen und zu fördern.

Ziele des BGM

Das BGM soll von allen Mitarbeitern des Unternehmens gleichermaßen genutzt werden können, um...

- + ...die Risiken für arbeitsbedingte Erkrankungen zu senken
- + ...Gesundheit, Motivation und Engagement zu stärken
- + ...eine positive Unternehmenskultur und Unternehmenskommunikation zu fördern
- + ...die Work-Life-Balance zu unterstützen.

In diesem Rahmen bieten wir Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangebote für Mitarbeiter an. Auch Themen wie z. B. Raucherentwöhnung und Gesprächsangebote stehen punktuell oder fortlaufend zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass die Termine für Seminare und Workshops im Bildungsprogrammheft bzw. auf der HBK-Website hinterlegt sind. Auch Vorschläge und Wünsche für weitere Angebote nehmen wir gern entgegen.

Vielen Dank an alle Mitarbeiter, die sich persönlich im Rahmen von BGM engagieren.

In diesem Sinne:

Werden Sie aktiv mit BGM!



FORTLAUFENDES KURSANGEBOT

Reden hilft

Akute Arbeits- und Lebensherausforderungen? Gesprächsangebote und lösungsorientierte Krisen- und Kurzzeitinterventionen nutzen.

Die Kontaktdaten finden Sie im Portal „Von Mitarbeitern für Mitarbeiter“ > Punkt 14. BGM > 14.9

+ Standort Kirchberg:

Mittwoch: Yoga

Zeit: 14.45–15.45 Uhr
Ort: Sportraum, Untergeschoss

+ Standort Zwickau:

Donnerstag: Walking

Zeit: 16.00–17.00 Uhr
Treffpunkt: Haus 17, Haupteingang

Donnerstag: Volleyball

Zeit: 18.00–19.30 Uhr (Jugendtraining)
19.30–21.30 Uhr (Erwachsene)
Ort: Humboldt-Sporthalle, Zwickau
Lothar-Streit-Straße 2

Kursleiterin: Ulrike Dreyer, Sozialdienst
Telefon: 0375 51-2436 oder -554911
im Sommer: Beachvolleyball (Jugendclub Airport,
Reichenbacher Straße 12, 08056 Zwickau)

Freitag: Yoga

Zeit: 14.45–15.45 Uhr und
16.00–17.00 Uhr
Ort: MBFS Physiotherapie OT Brand,
Hansastraße 16
Hinweis: Zuzahlung von 3,00 €/Stunde

Aktuelle Termine/Hinweise: siehe Portal „Von Mitarbeitern für Mitarbeiter“ > Punkt 14. BGM

KOOPERATIONSPARTNER

vergünstigte Konditionen bei Neuverträgen:

McFIT

- + Adresse: Oskar-Arnold-Straße 14, 08056 Zwickau
- + monatl. Mitgliedsbeitrag: **16,00 €** (anstatt 19,90 €)
- + Vertrag **ohne Studiobindung**
- + Mindestvertragslaufzeit: 12 Monate
- + Aktivierungsgebühr i. H. v. 29,00 € **entfällt**

clever fit Zwickau

- + Adresse: Kornmarkt 7, 08056 Zwickau
- + monatl. Mitgliedsbeitrag: **29,90 €** (anstatt 29,90 €, All-In)
- + Vertrag **mit Studiobindung**
- + Mindestvertragslaufzeit: 12 Monate
- + für Studenten und Azubis: monatl. Mitgliedsbeitrag: **27,90 €** (All-In) bei einer Mindestvertragslaufzeit von 24 Monaten
- + einmalige Verwaltungspauschale i. H. v. 39,90 € **entfällt**

Yoga Zentrum Zwickau

- + Adresse: Römerplatz 6, 08056 Zwickau
- + monatl. Mitgliedsbeitrag für wöchentlich eine Yogastunde beläuft sich auf **35,00 €/Monat** (anstatt 46,41 €), bei **jährlicher Einmalzahlung 350,00 €**, bei einer Mindestvertragslaufzeit von einem Jahr