

Gesundheitsaktionen für Ihren Betrieb

Wir bieten Ihnen individuelle Gesundheitsaktionen, die auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Belegschaft abgestimmt sind. Einige Beispiele unserer vielfältigen Angebote haben wir hier zusammengestellt:

Sprechen Sie uns gerne an.
Wir finden auch für Ihren Betrieb die passenden Gesundheitsangebote.

Continental BKK

Ina Koch
Betriebliche Gesundheitsförderung,
Region Kassel

Tel. 0561 94874-5010

Mail i.koch@continental-bkk.de

Präventions-Angebote

- Grippe-Impfung
- Hautschutz
- Alkohol-Simulator
- Erste-Hilfe-Kurs

Mit guter Vorbeugung lassen sich gesundheitliche Probleme oft vermeiden.

Ergonomie am Arbeitsplatz

- Bildschirmarbeitsplatz einrichten
- Autositz passend einstellen
- Richtig Heben und Tragen

Mit einfachen Mitteln wird der Arbeitsplatz gesundheitsgerecht gestaltet.

Ernährung im Beruf

- Ernährungsberatung
- Gesundes Essen und Trinken

Ausgewogene Ernährung und die richtigen Getränke tragen zur Gesundheit Ihrer Mitarbeiter bei.

Bewegung und Fitness

- Rückenkurse
- Aktive Pause

Kurze Bewegungseinheiten lassen sich leicht in den Arbeitsalltag einbauen, aktivieren und schaffen Ausgleich bei einseitigen Belastungen.

Gesundheits-Checks

- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Lungenfunktions-Test
- Hör- und Seh-Test
- Rücken-Screening

Bestehende Risiken wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes oder Bewegungsstörungen können frühzeitig erkannt werden.

Stressreduktion

- Stress-Test
- Autogenes Training
- Entspannungs-Kurse

Wer mit Stress gut umgehen kann, erhält seine Balance und Leistungsfähigkeit.