

## Gesundheitsreisen in der betrieblichen Gesundheitsförderung

---

### Ablaufschema

Zuerst schreibt das Unternehmen / Arbeitgeber den Beschluss zur betrieblichen Gesundheitsförderung formlos als Betriebsvereinbarung fest; welche Gruppe von Mitarbeitern wird mit welchem Betrag gefördert mit Angabe zum Zeitraum der Förderung.

Die angestellten Mitarbeiter suchen sich eine Gesundheitsreise mit zertifizierten Präventionskursen aus, buchen und bezahlen die Reise.

Nach erfolgreichem Abschluss der Maßnahme (mindestens 80% Teilnahme an den zertifizierten Kursinhalten) erhält der Mitarbeiter je Kurs eine vom Trainer unterschriebene Bescheinigung. Der Mitarbeiter reicht bei dem Arbeitgeber die Reiserechnung mit Rechnungsadresse des Unternehmens zum Ausgleich bis max. 500,-€ je Mitarbeiter und pro Jahr und die Kursbescheinigung auf seinen Namen als Nachweis ein.

Der Arbeitgeber zahlt dem Mitarbeiter anschließend den sozial -versicherungsfreien Betrag in bar oder mit der nächsten Gehaltsabrechnung aus. Wurden im Reisejahr aus dem Förderbetrag von 500,-€ schon andere Maßnahmen bezahlt, dann steht nur der restliche, eingangs beschriebene Betrag zur Verfügung, auch wenn die Rechnung höher ausfällt.

Nach Ablauf des Förderjahres und bei Zustimmung des Unternehmens kann die Förderung im folgenden Jahr mit der festgesetzten Summe erneut beginnen. Ein Übertrag von nicht verwendeten Fördergeldern für die Mitarbeiter findet nicht statt.

### Reisebeispiel

Leistungsaufstellung:

Rückenorientiertes Funktionstraining mit Anreise Freitag mit 3 Übernachtungen im Doppel- oder Einzelzimmer, 3-mal Frühstück und 3-mal Abendessen, Parkplatz je nach Verfügbarkeit.

### Kursplan

Kurs ID 20121217-311480 der Zentralen Prüfstelle Prävention, Essen

#### Freitag:

- Anreise
- 17:00 Uhr **Begrüßung und Vorstellung (1)**

Inhalte: Erläuterungen zum Zeitplan, zu den Übungen, zu den Übungsräumen und Sicherheitshinweise zu den Geräten, Aushändigen von Informationen.

- 18.30 – 19.15 Uhr **Balance & Power (2)**

Inhalte: Verbesserung des Gleichgewichts zur Vorbereitung auf die Übung Wirbelsäule mit dem Balance Pad. Halten des Gleichgewichts mit einem Bein, Vorverlagern und Halten des Oberkörpers mit zwei Beinen/mit einem Bein. Stabilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparates.

**Samstag:**

- 10.00 – 10.45 Uhr **Nordic Walking Einführung (3)**

Inhalte: Vorstellung Nordic Walking, Ausgabe von Stöcken, Einüben der wirkungsvollen Bewegung. 20min. Außenprobe und Korrektur der Bewegung.

- 12.00 – 12.45 Uhr **Wirbelsäule (4)**

Inhalte: Erhöhen der Beweglichkeit durch Dehnübung der Wirbelsäule, Beugen der oberer Wirbelsäule, Drehung von Unterer- und Halswirbelsäule. Vorbereitung auf die Übung Wirbelsäule, Dauer ca. 10-15sec. Ruheintervall ca. 20-30sec.

- 13.00 – 13.45 Uhr **Entspannung (5)**

Inhalte: Korrektur der verspannten Wirbelsäule durch Entspannungsmethoden nach Jacobson.

**Sonntag:**

- 10.00 – 10.45 Uhr **Wirbelsäule (6)**

Inhalte: Kräftigungsübungen für die Stabilität der Wirbelsäule mit Einbeziehen der Bauchmuskeln bezogen auf den unteren Teil der Wirbelsäule Becken, Bauch und Hüfte. Dehnungsübungen für den Leistenbereich mit Bewusstmachung der Beckenstellung.

- 10.45 – 11.30 Uhr **Entspannung (7)**

Inhalte: Korrektur der verspannten Wirbelsäule durch Entspannungsmethoden nach Jacobson.

- 14:00-15:30 Uhr **Intensivieren der Übungen**

Übungen zur Grundspannung mit der Matte und dem Therapieband, Wiederholung von gelernten Übungen, Vertiefen der Bewegungen.

**Montag:**

- 10.30 Uhr **Abschlussgespräch (8)**

Inhalte: Einfache Übungen im Büro und in der Wohnung, Selbstmotivation, Erfahrungsberichte anderer Teilnehmer zur Nachhaltigkeit, Aufbaukurs, nach erfolgreicher Teilnahme Ausgabe der Kursbescheinigung.

- **Individuelle Abreise**