

5-Stufen-Modell

1. **Basis:** Gesundheitstag, Projektwoche, Analyse und Kontrolle
 - a. **Gesundheitstage oder Projektwoche** mit Seminaren und Übungen zu gesetzten Schwerpunkten wie z.B. Gewichtsreduktion/-kontrolle; Raucherentwöhnung, Stressmanagement.

Beim ersten Mal: Einführung in BGM durch Gesundheitstag oder Projektwoche. Dabei Situationsanalyse -> setzen von Schwerpunkten; regelmäßige Erfolgskontrolle -> neue Schwerpunkte für nächste Gesundheitstage, Projektwoche
2. Regelmäßige **wöchentliche Kurse** im Betrieb oder in unseren Räumlichkeiten, wie z.B.
 - Rückenfitness
 - Fitness ohne Geräte
 - Yoga
 - Pilates
 - Qi Gong
 - Tai Chi
 - Entspannung, AT
3. Auf Anfrage zusätzliche Maßnahmen wie **Massagen** und ähnliche Wohlfühlwendungen.
4. **Kollegiale Fallberatung, Supervision oder Intensivcoaching (optional):** individuelles Coaching / Teamcoaching mit akutem oder langfristigem Schwerpunktthema.
5. **Weiterführende Schulungen (optional):** Seminare / Fortbildungen / Bildungsurlaub optional für alle Mitarbeiter unter Eigenfinanzierung (z.B. **AloHa:** Persönlichkeitstraining)