

Anbieter:innen von Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung



im Raum Mittelsachsen

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes und durch die Fachkräfteallianz unterstützt.



FACHKRÄFTE
ALLIANZ



Inhalt der Broschüre

1. Einleitung	3
2. Betriebliche Gesundheitsförderung	4
3. Recherche und Auswahl der Anbieter:innen	6
4. Bewegung	9
4.1 Mittelsächsische Kultur gGmbH.....	10
4.2 Physiotherapie Nicola Müller.....	12
4.3 proagil GmbH.....	13
4.4 Physiotherapie Ramona Stockmann.....	14
4.5 Gesundheitssport Döbeln e. V.....	15
5. Ernährung	17
5.1 Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.	18
5.2 Ernährungsberatung und –therapie Sabine Hundt.....	20
5.3 projecDo GmbH.....	22
5.4 Praxis für Diät- und Ernährungstherapie – Anne Güldner.....	23
5.5 Physiotherapie Schmidt & Reißmann.....	25

Inhalt der Broschüre

6. Entspannung.....	27
6.1 Katrin Biela-Blasius.....	28
6.2 Karina Sonntag.....	30
6.3 Ergo-Vision GmbH.....	32
6.4 Therapiezentrum - Kurve - Schönherr GbR	34
6.5 Physiotherapie Antje Schliemann.....	36
6.6 Klare Perspektive.....	37
7. Standortkarte.....	39
8. Zusammenfassung.....	40
9. Anhang.....	41
10. Impressum.....	46

1. Einleitung

In der heutigen Zeit sehen sich insbesondere kleine und mittlere Unternehmen (KMU) immer häufiger mit den Problemen des demografischen Wandels und des Fachkräftemangels konfrontiert. Für Mitarbeitende steigen die Anforderungen und die Arbeitslast, was sich negativ auf deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirkt.

Aus diesem Grund entscheiden sich immer mehr Unternehmen für die Einführung einer betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Das Projekt: „BGF – Fit in die mittelsächsische Zukunft“ (Laufzeit: 03/2022 bis 02/2023) hat das Ziel, zehn KMU aus dem Landkreis Mittelsachsen für das Thema BGF zu sensibilisieren, den Austausch zwischen den Unternehmen zu fördern und bei den ersten Schritten zur Etablierung eines nachhaltigen BGF-Konzeptes zu unterstützen.

Die vorliegende Broschüre soll dabei helfen, Ideen und Anbieter:innen für Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung aus dem Raum Mittelsachsen zu finden. Denn vielen Unternehmen fehlen die Zeit oder die Ressourcen, um selbst nach qualifizierten Gesundheitsanbieter:innen zu suchen.

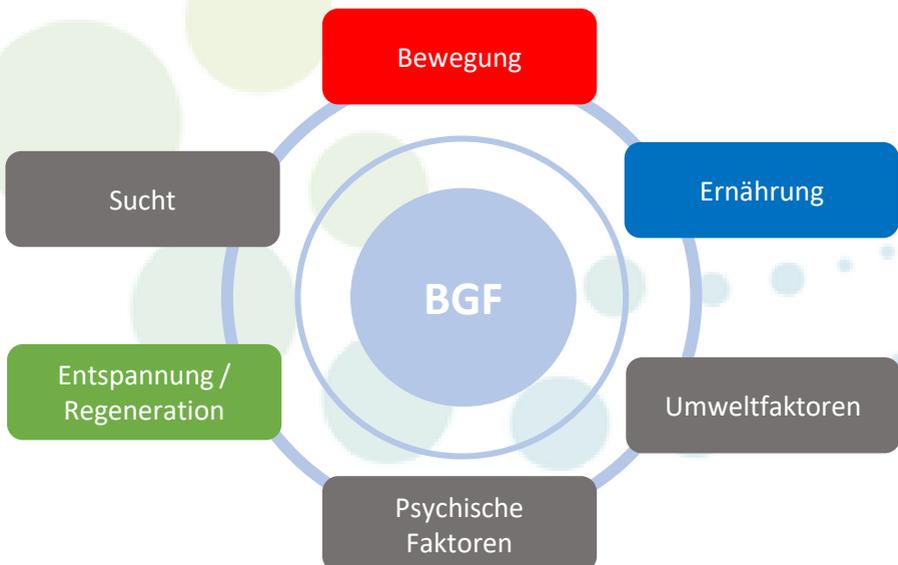
Unterteilt in die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung finden Sie auf den nachfolgenden Seiten die Kontaktdaten qualifizierter Anbieter:innen, erste Informationen zu deren Angebot und einen QR-Code zur jeweiligen Webseite. Die aufgeführten Informationen beziehen sich auf den Stand vom Februar 2023. Mögliche Änderungen sind vorbehalten. Bei Interesse oder je nach Bedarf können Sie mithilfe dieser Daten Kontakt aufnehmen und sich genauer über die entsprechenden Angebote informieren.

Die zu diesem Zweck ausgewählten 16 Anbieter:innen stellen dabei natürlich nur eine Auswahl dar.

2. Betriebliche Gesundheitsförderung

Die betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist neben dem Arbeitsschutz und dem betrieblichen Eingliederungsmanagement (BEM) eine der drei Säulen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Während Arbeitsschutz und BEM für den Arbeitgebenden gesetzlich verpflichtend und für den Arbeitnehmenden teilweise verpflichtend sind, ist die betriebliche Gesundheitsförderung für beide Seiten freiwillig und wird daher in vielen Organisationen vernachlässigt. Für ein ganzheitlich funktionierendes und nachhaltiges BGM sollten jedoch alle drei Säulen auf lange Sicht umgesetzt werden.

Wie der Name schon verrät, hat die BGF das Ziel, die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern und zu stärken. Um dieses Ziel zu erreichen, stehen eine Vielzahl von Angeboten und Maßnahmen zur Verfügung, welche sechs großen Bereichen zugeteilt werden können. Diese Bereiche sind:



2. Betriebliche Gesundheitsförderung

Diese Broschüre beschränkt sich auf Gesundheitsanbieter:innen und Angebote für die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung / Regeneration. Denkbare Beispiele für Maßnahmen innerhalb dieser Bereiche sind aktive Pausen, diverse Bewegungskurse, Ernährungsberatungen oder Vorträge, Workshops und Methoden zu Entspannung und Stressmanagement u. v. m.

Aufgrund der großen Anzahl an Möglichkeiten der BGF gibt es keine allgemeingültige Regel oder einen universellen Weg, welche Maßnahmen in welcher Form umzusetzen sind, um den größtmöglichen Erfolg zu garantieren. Vielmehr ist es wichtig, auf die individuellen Bedarfe und Bedürfnisse der Mitarbeitenden zu achten. Denn so unterschiedlich wie die Menschen und deren Gesundheit in einem Unternehmen sind, so unterschiedlich sind auch die Unternehmen selbst.

Im besten Fall erreicht die BGF, dass die Mitarbeitenden regelmäßig an gesundheitsförderlichen Maßnahmen teilnehmen und das gelernte Verhalten auch in ihren Alltag integrieren. Unterstützung bei der Umsetzung der BGF geben die Sozialversicherungsträger (z. B. Krankenkassen) sowohl informierend und beratend als auch finanziell.

Vorteile der betrieblichen Gesundheitsförderung:

Stärkung der
Gesundheit

Geringere
Fluktuation

Stärkung der
Zufriedenheit

Attraktivität des
Unternehmens

Verminderung von
Fehlzeiten

Steigerung der
Produktivität

Bindung von
Arbeitnehmenden

Verbesserung des
Betriebsklimas

Bessere Gesund-
heitskompetenz

3. Recherche und Auswahl der Anbieter:innen

Einige Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung lassen sich mit vergleichsweise geringem Ressourcenaufwand im Unternehmen umsetzen. Andere bedürfen der Unterstützung durch externe Anbieter:innen. Doch wie findet man Gesundheitsanbieter:innen und wie stellt man fest, ob diese auch qualifiziert sind?

Zunächst bieten die gesetzlichen Krankenkassen Datenbanken mit Präventionskursen an, die von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) das Prüfsiegel „Deutscher Standard Prävention“ erhalten haben. Dieses wird in den vier Bereichen Bewegung, Ernährung, Stress- und Ressourcenmanagement und Suchtmittelkonsum vergeben. Die Kosten für die Teilnahme an Präventionsangeboten, die dieses Prüfsiegel tragen, werden von den Krankenkassen teilweise oder sogar komplett übernommen.



Die ZPP ist eine Kooperationsgemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen nach § 20 SGB V. Dabei existieren vier Prüfteams, von denen jeweils eines für einen der Bereiche zuständig ist. Die Basis für die Prüfung bildet der „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes. Dieser Leitfaden beinhaltet konkrete Prüfkriterien für die Qualifikation von Präventionskursen und Anbieter:innen.

3. Recherche und Auswahl der Anbieter:innen

Auch für die Auswahl der Anbieter:innen dieser Broschüre stellen die Datenbanken der gesetzlichen Krankenkassen und die Kriterien des „Leitfaden Prävention“ die Grundlage dar. Daher verfügen die Anbieter:innen beziehungsweise viele von deren Angeboten über eine Zertifizierung durch die ZPP, allerdings nicht alle aufgeführten Anbieter:innen.

Erweitert wurden die Kriterien noch durch eigene Anforderungen wie zum Beispiel „Standort: Mittelsachsen“ oder „Webseite mit aussagekräftigen Informationen“.

Die Tabellen mit den Anbieter:innen und Auswahlkriterien befinden sich im Anhang.





4. Bewegung



In vielen Berufen leiden die Mitarbeitenden unter Bewegungsmangel mit all seinen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Evolutionär bedingt ist der Mensch auf Bewegung ausgelegt und ein Ausbleiben von genügend körperlicher Aktivität kann neben physischen Beeinträchtigungen auch zu psychischen Beschwerden führen.

Bewegung ist dabei definiert als jede Kraft, die durch die Skelettmuskulatur ausgeübt wird und Energie oberhalb des Grundumsatzes verbraucht. Sie kann einerseits aufgeteilt werden in Kondition mit Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit und andererseits in Koordination. Es ist wichtig, jeden dieser Bereiche zu trainieren und sich nicht nur auf einen zu konzentrieren.

Für Erwachsene von 18 bis 64 Jahren empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens 150 bis 300 Minuten Aktivität mit moderater bis hoher Intensität pro Woche. Diese kann sich sowohl aus Sport als auch aus Aktivität im Sinne von Lebensstilaktivitäten (z. B. Hausarbeit, Spazieren...) zusammensetzen.

Vorteile von Bewegung:

Senkung des
Blutdrucks

Lebenserwartung
steigt

Senkung des
Diabetesrisiko

Bessere
Durchblutung

Zahl der
Antikörper steigt

Stärkung des
Teamgefühls

Bessere Ge-
dächtnisleistung

Kontrolle über das
Körpergewicht

Erleichtere
Stressbewältigung

4.1 Mittelsächsische Kultur gGmbH



Unternehmen: Mittelsächsische Kultur gGmbH –
Geschäftsbereich Volkshochschule –

Träger: Mittelsächsische Kultur gGmbH
Brückenstr. 3,
09599 Freiberg
Tel.: 03731 798-110

Standorte: Döbeln

Adresse: Bahnhofstraße 43,
04720 Döbeln

Telefon: 03431678380

E-Mail: vhs@vhs-mittelsachsen.de

Webseite: <https://www.vhs-mittelsachsen.de/>

Mittweida

Heinrich-Heine-
Straße 39,
09648 Mittweida

03727 2612

Freiberg

Petriplatz 3,
09599 Freiberg

03731 1613060



Volkshochschule
Mittelsachsen

Karte:



4.1 Mittelsächsische Kultur gGmbH



Angebot:

Die Mittelsächsische Kultur gGmbH – Volkshochschule Mittelsachsen bietet ein breites Angebot an Vorträgen und Kursen zur Prävention und Gesundheitsförderung an. Die Liste reicht dabei von Bewegung, Körpererfahrung und Yoga über Entspannung und Gesundheitspflege bis hin zu Ernährung. Einige Kurse sind durch die ZPP zertifiziert. Nähere Informationen zu den Kursen und der Anmeldung befinden sich auf der Webseite der Mittelsächsischen Kultur gGmbH.

Kurse / Vorträge (Auswahl):

- Intervalltraining
- Aerobic mit Stretching
- Die Freiheit der Bewegung - ein Gymnastikkurs zum Wohlfühlen
- Faszientraining -- Kräftigung der Tiefenmuskulatur
- Gelöster Nacken -- Selbsthilfe im Nu
- Rückhalt – Ganzheitliche Rückenschule
- Hatha-Yoga
- Vortrag: Rückenbeschwerden

4.2 Physiotherapie Nicola Müller



Unternehmen: NM Physiotherapie Nicola Müller

Standort: Burgstädt

Adresse: Friedrich-Marschner-Str. 42
09217 Burgstädt

Telefon: 03724 / 668 30 26

E-Mail: burgstaedt@nm-physiotherapie.de

Webseite: <http://www.nm-physiotherapie.de/index.htm>

Angebot:

Die Physiotherapie Nicola Müller bietet neben klassischen physiotherapeutischen Behandlungen auch die radiale Stoßwellentherapie sowie einige Präventionskurse im Bereich der Bewegung an. Diese Kurse sind von der ZPP zertifiziert. Genauere Informationen zum Angebot befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Leistungen:

- Rückenschule
- Pilates
- Nordic Walking
- Yoga
- Qi Gong
- Wirbelsäulengymnastik
- Herz- Kreislauf Training - Ausdauertraining

Karte:



SCAN ME

4.3 proagil GmbH



Unternehmen: proagil GmbH

Standort: Mittweida

Adresse: Goethestraße 25a
09648 Mittweida

Telefon: 03727 9996100

E-Mail: service@proagil.de

Webseite: <https://www.proagil.de/>

Angebot:

Die proagil GmbH ist ein gesundheitsorientierter Fitnesspartner mit Sitz in Mittweida. Das Angebot beinhaltet Gerätetraining, Fitnesskurse, Sauna und Massagen. Die Mitarbeitenden vermitteln dabei Wissen hinsichtlich Gesundheit und Sport. Einige der Kurse sind durch die ZPP zertifiziert. Genauer Informationen zum Angebot befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Vorträge / Workshops (Auswahl):

- Pilates
- Yoga
- Zumba
- Rücken Fit
- Bauch und Rücken intensiv
- Functional Training
- Indoor Cycling
- Faszientraining

Karte:



4.4 Physiotherapie Ramona Stockmann



Unternehmen: Praxis für Physiotherapie Ramona Stockmann

Standort: Mittweida

Adresse: Chemnitzer Straße 10
09648 Mittweida

Telefon: 03727 91214

E-Mail: praxis@physio-mittweida.de

Webseite: <https://physio-mittweida.de/>

Angebot:

Die Physiotherapie Ramona Stockmann bietet neben den typischen physiotherapeutischen Leistungen auch Gesundheits- und Präventionskurse an. Diese sind auch durch die ZPP zertifiziert. Weitere Informationen zu Kursen und Leistungen befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Leistungen:

- Outdoor-Fitness
- Ganzkörpertraining Indoor
- Manuelle Therapie
- Klassische Massagetechniken

Karte:



4.5 Gesundheitssport Döbeln e. V.



Unternehmen: Gesundheitssport Döbeln e. V.

Standort: Döbeln

Adresse: Sattelstraße 4-5
04720 Döbeln

Telefon: 03431 / 5842197

E-Mail: info@gesundheitssport-doebeln.de

Webseite: <http://www.gesundheitssport-doebeln.de/>

Angebot:

Der Gesundheitssport Döbeln e. V. ist ein Sportverein, der unter anderem auch Gesundheits- und Sportkurse im Bereich der Bewegung anbietet. Diese Kurse sind durch die ZPP zertifiziert. Nähere Informationen zum Angebot befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse:

- Gesundheitssport für einen stabilen Stütz- & Bewegungsapparat
- gesundheitsorientiertes Training im Flachwasser-Wassergymnastik
- Cardio-Aktiv - präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauf-Training
- Nordic Walking

Karte:





5. Ernährung



Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung kann man etwa 60 % zu seiner eigenen Gesundheit beitragen. Diese enthält Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und natürlich ausreichend Flüssigkeit.

Bei der Menge und dem Zeitpunkt des Essens gibt es prinzipiell kein richtig oder falsch, sondern hier kommt es individuell auf die Person an, wie viel und wann sie essen sollte. Wichtig ist bei der **Menge** nur, dass der Energiebedarf einer Person an einem Tag gedeckt wird.

Zuletzt ist noch das **Wie** zu beachten. Man sollte sich auf das Essen konzentrieren und nicht von der Arbeit oder dem Fernseher ablenken lassen. Dies führt zu einem bewussteren Sättigungsgefühl.

Zum größten Teil beschränkt sich der Einfluss der betrieblichen Gesundheitsförderung allerdings darauf, die Mitarbeitenden zu informieren und zu sensibilisieren. Zusätzlich können gesunde Verhältnisse wie ein ausgewogenes Angebot in der Unternehmenskantine oder der bekannte Obstkorb bereitgestellt werden. Darüber hinaus sind die Möglichkeiten der BGF in diesem Bereich relativ beschränkt, denn für viele Unternehmen und deren Mitarbeitende ist Ernährung Privatsache.

Vorteile von gesunder Ernährung:

Beugt vielen Krankheiten vor

Stärkung der Gesundheit

Besserer Schlaf

Verbesserung der Stimmung

Hilft beim Abnehmen

Steigerung der Leistungsfähigkeit

Besseres Wohlbefinden

Hilft beim Zunehmen

Verhindert Nährstoffmangel

5.1 Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.



Unternehmen: Privatinstitut für gesunde Ernährung und Bewegung e. V.

Standorte: Chemnitz, Döbeln, Hainichen, Freiberg, Mittweida

Adresse: Augustusburger Straße 99-101
09126 Chemnitz

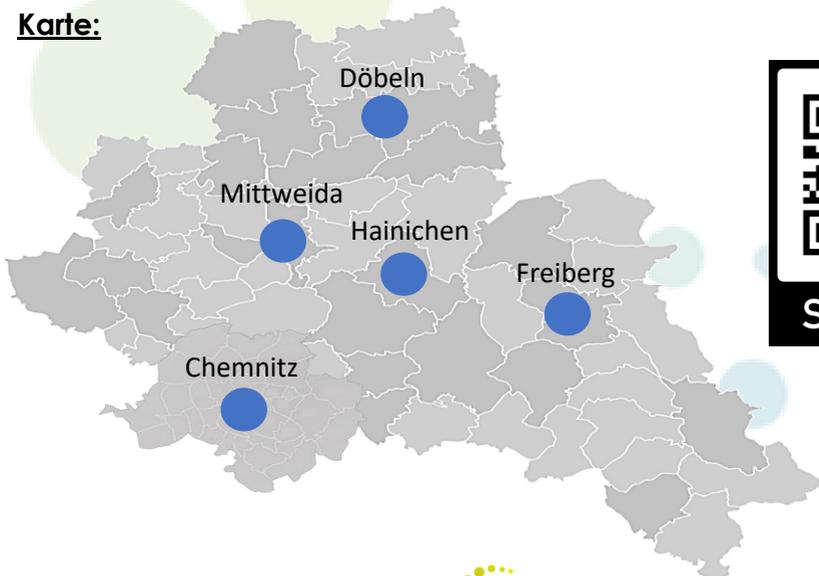
Telefon: 0371 - 433 00 824

E-Mail: info@pigebe.de

Webseite: <http://www.pigebe.de/>



Karte:



5.1 Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.



Angebot:

Das Privatinstitut für gesunde Ernährung und Bewegung versucht mit seinen Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung einen allgemein gesunden Lebensstil zu fördern. Dabei ermöglicht das Institut einen breiten Zugang zu Expert:innen, Fachärzt:innen und Physiotherapeut:innen und bietet Maßnahmen in den Bereichen Ernährung und Bewegung an.

Viele der Angebote sind durch die ZPP zertifiziert. Je nach Angebot übernehmen die Krankenkassen 100 % der Kosten. Die Expert:innen beraten aber auch, welche Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die jeweilige Krankenkasse bestehen und wie diese genutzt werden können.

Genauere Informationen befinden sich auf der Webseite des Instituts oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Vorträge / Workshops (Auswahl):

- Durchführung von Gesundheitstagen
- Firmenevents
- Führungskräfte-Training
- Menschlicher Vital-Test
- Fuß-Check
- Körper-Check für Job-Bike
- Carrera Bahn mit Fahrrad Antrieb
- Smoothie-Bike
- Arbeitsplatzanalyse
- Vorträge, Workshops, Ernährung

5.2 Ernährungsberatung und – therapie Sabine Hundt



Unternehmen: Ernährungsberatung und -therapie Sabine Hundt

Standort: Freiberg

Adresse: An der Nikolaikirche 1
09599 Freiberg

Telefon: 03731 167290

E-Mail: info@ernaehrungsberatung-hundt.de

Webseite: <https://www.ernaehrungsberatung-hundt.de/>



Karte:



5.2 Ernährungsberatung und – therapie Sabine Hundt



Angebot:

Frau Sabine Hundt bietet als ausgebildete Diplom Ökotrophologin neben individueller Ernährungsberatung und -therapie auch Maßnahmen für die Gesundheitsförderung in Betrieben an. Einige Kurse sind durch die ZPP zertifiziert. Nähere Informationen zu den Angeboten befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Vorträge / Workshops:

- Mitwirkung an Gesundheitstagen
- Vorträge und Workshops zu gesunder Ernährung
- Beratung zur Kantinenverpflegung
- Gesunde Ernährung im Schichtdienst

5.3 projecDo GmbH



Unternehmen: projecdo GmbH

Standort: Chemnitz

Adresse: Zschopauer Straße 202
09126 Chemnitz

Telefon: 0371 56037300

E-Mail: kontakt@projecdo.de

Webseite: <https://www.projecdo.de/>

Angebot:

Die projecDo GmbH entwickelt gemeinsam mit Unternehmen Wege und Lösungen, um die Prozesse und den Arbeitsalltag gesundheitsförderlicher zu gestalten. Das Unternehmen hat seinen Standort in Chemnitz, doch unterstützt auch die BGF in Mittelsachsen. Neben der Ernährung und Bewegung wird dabei auch auf Bereiche wie Ergonomie, Führung auf Distanz und Teamevents eingegangen. Einige Kurse sind von der ZPP zertifiziert. Genauere Informationen zum Angebot befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Vorträge / Workshops:

- Bedarfsgerechte Ernährungsberatung
- Fit Food zur Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung
- Einfach gesund essen zur Vermeidung von Übergewicht
- Ernährungsworkshops

Karte:



5.4 Praxis für Diät- und Ernährungstherapie – Anne Güldner



Unternehmen: Praxis für Diät- und Ernährungstherapie Anne Güldner

Standorte: Döbeln

Mittweida

Adresse: Dresdner Str. 23A
04720 Döbeln

Am Bürgerkarree 2
09648 Mittweida

Telefon: 035242 65695

E-Mail: info@ernaehrungstherapie-gueldner.de

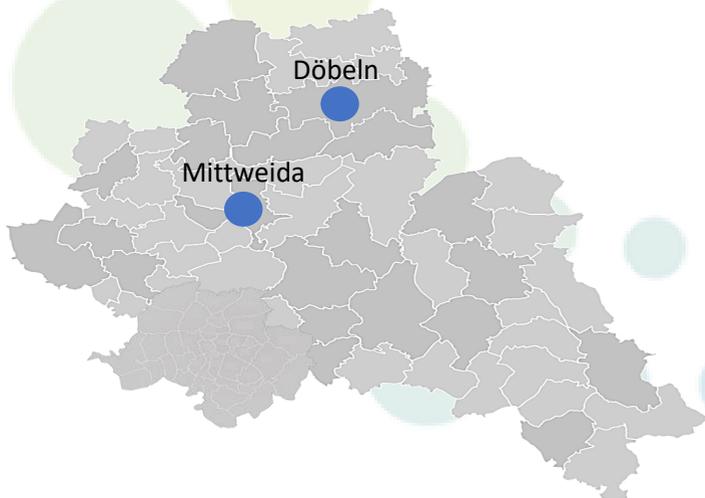
Webseite: <http://www.ernaehrungstherapie-gueldner.de/>



Praxis für Diät- &
Ernährungstherapie

Anne Güldner

Karte:



SCAN ME

5.4 Praxis für Diät- und Ernährungstherapie – Anne Güldner



Angebot:

Die Praxis für Diät- und Ernährungstherapie – Anne Güldner bietet neben individueller Einzelberatung auch Gruppenkurse und Einkaufstrainings an. Dabei geht es auch um Methoden, ein gesundes Essverhalten in den Alltag zu integrieren. Die Kurse sind durch die ZPP zertifiziert. Nähere Informationen zum Angebot befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Vorträge / Workshops:

- Präventive Ernährungsberatung
- Ernährungskurs "Abnehmen Aber Gesund,,
- individuelle Ernährungsberatung - Vermeidung von Fehl- und Mangelernährung

5.5 Physiotherapie Schmidt & Reißmann



Unternehmen: Physiotherapie Schmidt & Reißmann

Standort: Chemnitz

Adresse: Carl-von-Ossietzky-Straße 200 A
09127 Chemnitz

Telefon: 0152 / 22302915

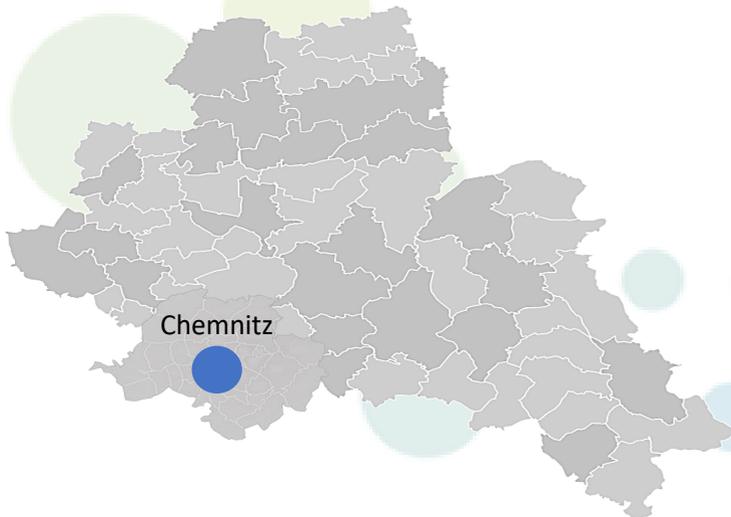
E-Mail: jennifer.mandoki@web.de

Webseite: <http://physiotherapie-in-gablenz.de/>



Physiotherapie Schmidt & Reißmann

Karte:



5.5 Physiotherapie Schmidt & Reißmann



Angebot:

Die Physiotherapie Schmidt & Reißmann bietet neben klassischen physiotherapeutischen Maßnahmen auch Kurse im Bereich der Ernährung an. Zuständig für die Ernährungsmaßnahmen ist Frau Jennifer Mandoki. Die Kurse sind durch die ZPP zertifiziert. Genauere Informationen zum Angebot befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Vorträge / Workshops (Auswahl):

- Schicht im Schacht - Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit
- Individuelle Ernährungsberatung- Vermeidung von Übergewicht
- Entspannt essen lernen. Gesunde Ernährung unter Berücksichtigung von Stressfaktoren: Vom Stress-Esser zum Entspannungs-Genießer (nach Silvana Maibüchen)

6. Entspannung



Entspannung, Regeneration und der Umgang mit Stress spielen in einer sich immer schneller verändernden Welt eine immer größere Rolle. Dabei haben Stress und Belastungen nicht nur Auswirkungen auf die Psyche, sondern auch auf den Körper.

Ursprünglich soll eine Stressreaktion den Körper dazu befähigen, in gefährlichen Situationen entweder mit allen Mitteln zu kämpfen oder zu fliehen. Heutzutage besteht das Problem darin, dass der Körper auch Situationen und Belastungen im Alltag und bei der Arbeit als Gefahrensituationen erkennt und entsprechend mit Stress darauf reagiert. Passiert das häufig oder hält die Stressreaktion dauerhaft an, wirkt sich dies negativ auf die Gesundheit aus.

Folgen können Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Bluthochdruck, aber auch Depression und Burn-Out sein. Um dies zu verhindern und mit den Belastungen besser umgehen zu können, existiert eine breite Auswahl an Methoden zur Entspannung und Regeneration. Diese reichen von Vorträgen und Workshops zu Stressmanagement, Zeitmanagement und Entspannung bis hin zu praktischen Übungen, die in den Alltag integriert werden können.

Vorteile von Entspannung:

Verbessert den
Allgemeinzustand

Mehr
Ausgeglichenheit

Stärkung der
Gesundheit

Erhöht die
Schlafqualität

Steigerung der
Leistungsfähigkeit

Gelockerter
Denkablauf

Senkt Blutdruck
und Herzfrequenz

Sorgt für eine
positive Einstellung

Löst Muskel-
verspannungen

6.1 Katrin Biela-Blasius



- Unternehmen:** Psych.Beratung – Katarina Biela-Blasius
- Standort:** Augustusburg
- Adresse:** Hauptstr. 67A, 09573 Augustusburg
OT Grünberg
- Telefon:** +49 (0)172 8088002
- E-Mail:** [info\[at\]katrin-biela-blasius.de](mailto:info[at]katrin-biela-blasius.de)
- Webseite:** <https://katrin-biela-blasius.webnode.page/>



Katrin Biela-Blasius

Karte:



6.1 Katrin Biela-Blasius



Angebot:

Das Angebot von Frau Biela-Blasius umfasst psychische Beratung und autogenes Training sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Behandlungen und Kurse sind dabei in ihrer Praxis in Augustusburg, im Kursraum in Marienberg oder nach Absprache auch im Unternehmen vor Ort beziehungsweise zu Hause möglich. Die Kurse sind durch die ZPP zertifiziert. Genauer Informationen zu den Kursen, deren Bedingungen und zum autogenen Training sowie die Anmeldung zu Entspannungskursen befinden sich auf der Webseite oder können erfragt werden.

Kurse / Vorträge / Workshops:

- Psychologische Beratung:
 - Entscheidungsschwierigkeiten
 - existenzielle Sinnfragen
 - Probleme am Arbeitsplatz
- Autogenes Training:
 - Entspannungstechnik
 - allgemeine Gesundheitsvorsorge
 - bei Müdigkeit, Kopf- oder Rückenschmerzen, Nervosität, Stress, Schlafstörungen...

6.2 Karina Sonntag



- Unternehmen:** Karina Sonntag – Fitness, Prävention, Rehabilitation
- Standort:** Rechenberg-Bienenmühle
- Adresse:** Bergstr. 6C, OT Holzhau
09623 Rechenberg-Bienenmühle
- Telefon:** 03731 1636944
- E-Mail:** KarinaSonntag@gmx.de
- Webseite:** <https://www.karinasonntag.de/index.html>



Zur Person:

Frau Karina Sonntag ist neben Rückenschullehrerin (BdR), Kursleiterin für autogenes Training und Stressmanagement-Trainerin auch ausgebildete betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK). Dadurch ist sie befähigt, interessierte Unternehmen bei der Einführung und dem Aufbau von BGM und BGF zu unterstützen.

Karte:



6.2 Karina Sonntag



Angebot:

Das Angebot von Karina Sonntag beinhaltet unter anderem Beratung in den Bereichen betriebliches Gesundheitsmanagement, Gefährdungsbeurteilung der psychischen Belastung und betriebliche Gesundheitsförderung.

Sie unterstützt moderierend bei Treffen von Gesundheitszirkeln, stellt fachliche Informationen für Führungskräfte und Mitarbeitende bereit und berät hinsichtlich der Maßnahmenplanung und Maßnahmenumsetzung. Alle angebotenen Kurse sind von der ZPP zertifiziert und umfassen die BGF-Bereiche Entspannung und Bewegung.

Auf Anfrage kann ein individuell zugeschnittenes Entspannungs- oder Bewegungsprogramm entworfen werden. Genauere Informationen befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Vorträge / Workshops:

- Stressmanagement
- Autogenes Training: der Weg zu mehr Gelassenheit
- Wirbelsäulengymnastik: Fit am Arbeitsplatz
- Rückenschule
- Nordic Walking
- Planung, Organisation und Nachbereitung von Gesundheitstagen
- BGF-Firmenfitness: individuelles Gesundheitsangebot direkt am Arbeitsplatz
- Seminare für Führungskräfte:
 - „Gesunde Kommunikation“
 - „Gesund Führen – Sich selbst und andere“

6.3 Ergo-Vision GmbH



Unternehmen: Ergovision GmbH – Praxis für Ergotherapie

Standorte:

Mittweida

Adresse:

Schumannstr. 3,
09648 Mittweida

Döbeln

Bahnhofstraße 8,
04720 Döbeln

Telefon:

03727-56 50 550

03431-70 63 33

E-Mail:

mittweida@ergo-vision.de

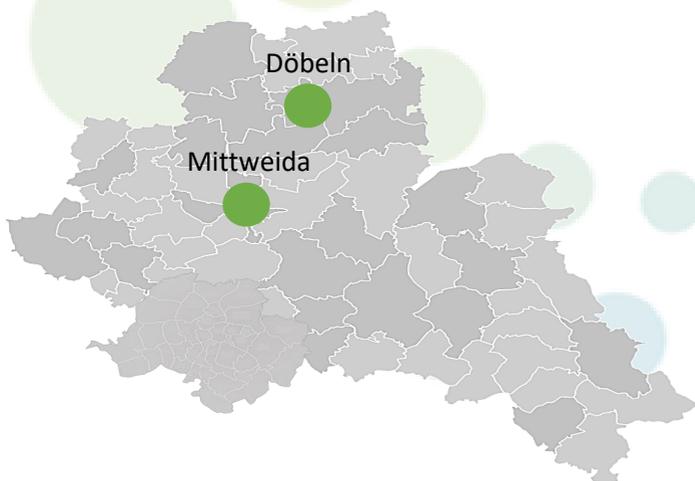
doebeln@ergo-vision.de

Webseite:

<https://www.ergo-vision.de/>



Karte:



6.3 Ergo-Vision GmbH



Angebot:

Das Team der Ergo-Vision GmbH besteht aus qualifizierten Ergotherapeut:innen und Physiotherapeut:innen. Diese bieten unter anderem Therapien und Kurse in den Handlungsfeldern Physiotherapie, Ergotherapie, Biofeedback und auditives Training an.

Was genau hinter diesen Worten steckt und welche Leistungen sich dahinter verbergen, kann über die Webseite der Ergo-Vision GmbH oder über eine Kontaktaufnahme in Erfahrung gebracht werden. Einige der Kurse und Behandlungen sind auch von der ZPP zertifiziert.

Kurse / Vorträge / Workshops:

- Autogenes Training
- Gruppentherapie für psychisch betroffene Patient:innen
- Massagen
- Rückenschule
- Aquafitness
- Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson

6.4 Therapiezentrum-Kurve-Schönherr GbR



Unternehmen: Therapiezentrum – Kurve – Schönherr GbR,
Physiotherapie, Ergotherapie, Gesundheitsvorsorge,
Rehasport

Standort: Frankenberg

Adresse : Chemnitzer Str. 53, 09669 Frankenberg

Telefon: 037206 / 24 86

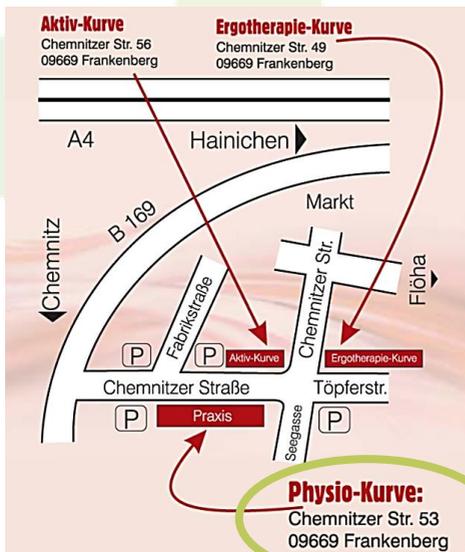
E-Mail: info@physiotherapie-schoenherr.de

Webseite: <https://www.physiotherapie-schoenherr.de/>



Therapiezentrum „KURVE“
Schönherr GbR
Physiotherapie | Ergotherapie
Gesundheitsvorsorge | Rehasport
Frankenberg /Sa.

Lageplan:



Quelle: <https://physiotherapie-schoenherr.de/contact/>

6.4 Therapiezentrum-Kurve-Schönherr GbR



Angebot:

Die Physiotherapie Schönherr ist eine Praxis, die seit über 20 Jahren auf betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert und dafür qualifiziert ist. Dabei umfasst sie ein breites Angebot von Beratungen, Vorträgen, Workshops und Präventionskursen in den Bereichen Entspannung, aber auch Bewegung. An Entspannungsmaßnahmen stehen Arbeitstechniktraining, Motivationstraining und Massagen auf dem Programm. Die Kurse sind von der ZPP zertifiziert. Genaue Informationen befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Vorträge / Workshops:

- Entspannungstechniken:
 - Yoga
 - Qi Gong
 - progressive Muskelrelaxation (PMR)
 - Autogenes Training
- Gesundheitskurse – auch vor Ort:
 - Rückenschule,
 - Wassergymnastik
 - Nordic Walking
 - Physio-Geräte-Training
 - AOK-Outdoor Fitness: Krafttraining im Freien
 - Funktionstraining
- Spezialkurse auf Anfrage

Karte:



6.5 Physiotherapie Antje Schliemann



Unternehmen: Physiotherapie Antje Schliemann

Standort: Freiberg

Adresse: Bahnhofstraße 16 A,
09599 Freiberg

Antje Schliemann

Telefon: 03731/22883

E-Mail: info@physiotherapieschliemann.de

Webseite: <https://physiotherapieschliemann.de/>

Angebot:

Die Physiotherapie Antje Schliemann bietet neben klassischen Physiotherapiemaßnahmen wie Massagen und Akupressur auch Gesundheits- und Präventionskurse sowie Verwöhnpakete und Wellness zur Entspannung und Erholung an. Genauere Informationen zur Physiotherapie und dem Angebot befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

Kurse / Leistungen (Auswahl):

- Autogenes Training
- Psychoaktive Massage
- Tiefenmassage nach Marnitz
- Zentrifugalmassage nach Siegel

Karte:



6.6 Klare Perspektive



Unternehmen: Klare Perspektive - Praxis für Supervision, Weiterbildung, Coaching und Beratung

Standort: Dresden

Adresse: Wasserwerkstraße 1,
01326 Dresden

Telefon: 0351-65359757
0176-84443199

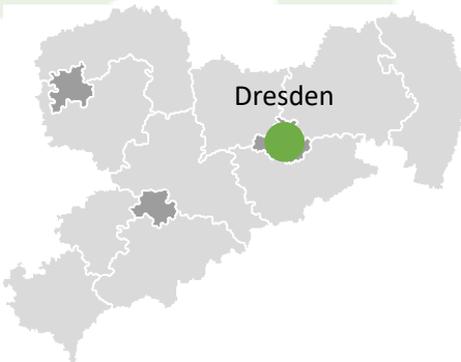
E-Mail: linhart@klareperspektive.de

Webseite: <https://klareperspektive.de/>



klare
PERSPEKTIVE

Karte:



6.6 Klare Perspektive



Angebot:

Mit der „Klare Perspektive – Praxis für Supervision, Weiterbildung, Coaching und Beratung“ bietet Frau Sophia Linhart ein breites Angebot an Supervision, Coachings und Beratungen im Bereich Entspannung und Stressmanagement an. Sie begleitet und unterstützt dabei Unternehmen und Mitarbeitende bei herausfordernden Veränderungsprozessen.

Auf Anfrage können auch individuelle Vorträge oder Workshops erstellt werden. Nähere Informationen zum Angebot befinden sich auf der Webseite oder können über die Kontaktdaten erfragt werden.

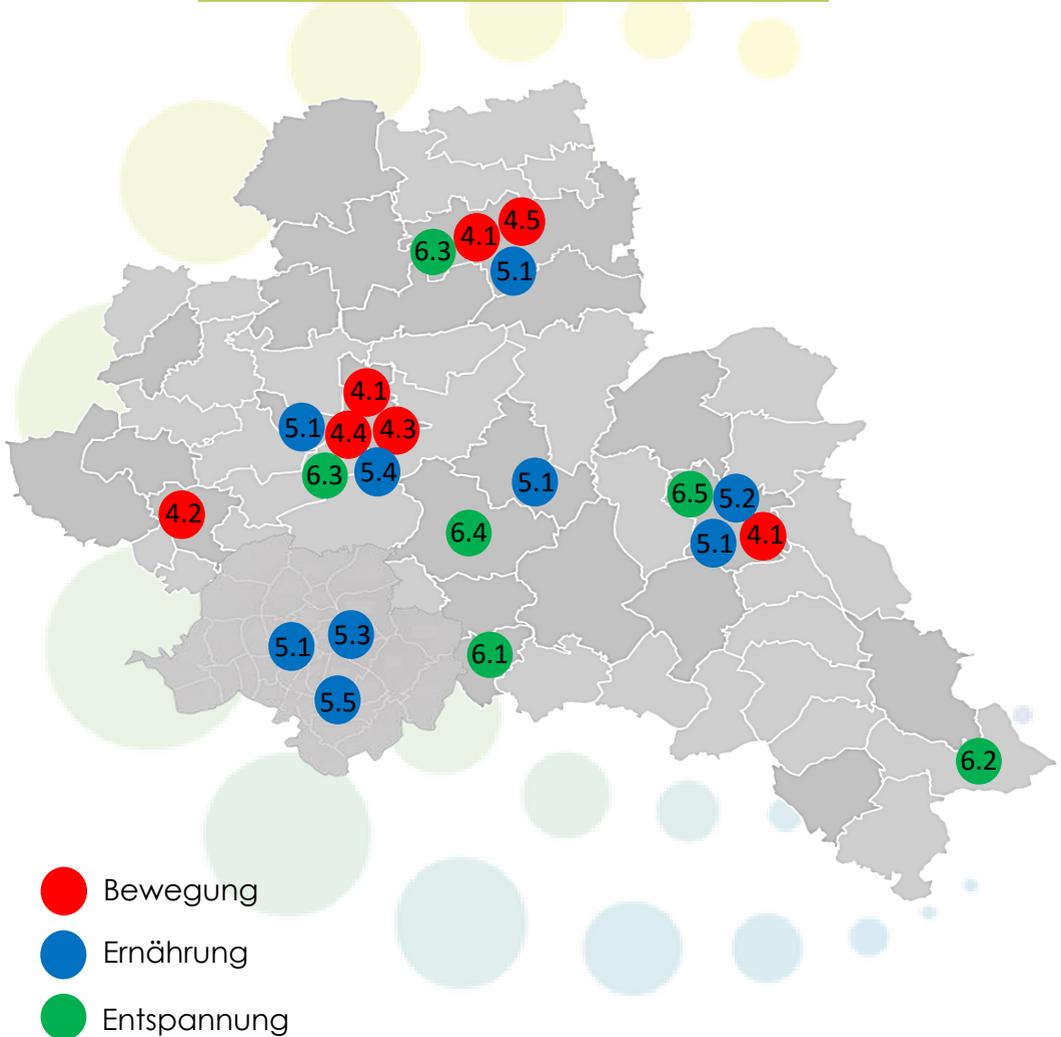
Kurse / Vorträge / Workshops (Auswahl):

- Teamtraining
- Mitarbeitergespräche souverän führen
- Beratungsarbeit in Sozialberufen
- Supervision:
 - Emotionale Entlastung im beruflichen Setting
 - Entwicklung von Konflikt- und Verhandlungsfähigkeit
 - Arbeitszufriedenheit
 - Nachhaltiges Präventionsangebot für Mitarbeitergesundheit
- Beratung:
 - Raum, schwere Themen in vertrauensvoller Atmosphäre zu besprechen
 - Begleitung bei Trauer und Verlust
 - ein neues Körperbewusstsein

7. Standortkarte



Mittelsachsen und Chemnitz



8. Zusammenfassung

Menschen, Gesundheit und Unternehmen sind individuell. Demzufolge muss auch die Art und Weise, wie die betriebliche Gesundheitsförderung in einem Unternehmen aufgebaut ist und welche Maßnahmen sie enthält, individuell sein.

Durch Sensibilisierung und Maßnahmen in den drei Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung kann ein Großteil zur Förderung und Stärkung der Gesundheit und der Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden beigetragen werden. Dabei spielen vor allem die Bedarfe der Mitarbeitenden, aber auch die finanziellen Möglichkeiten des Unternehmens eine wichtige Rolle.

In vielen Fällen ist es notwendig, dass bestimmte Maßnahmen der BGF, wie zum Beispiel Rückenschule oder Ernährungsworkshops von externen Anbieter:innen durchgeführt werden, denn diese sind auf ihren jeweiligen Fachbereich spezialisiert. Zugleich ermöglicht die Zertifizierung vieler Kursangeboten durch die ZPP die Übernahme eines Teils oder sogar der gesamten Kosten durch die gesetzlichen Krankenkassen.

Nutzen Sie gern die vorliegende Broschüre, um mit Anbieter:innen in Kontakt zu kommen und tun Sie Ihrer Gesundheit und der Ihrer Mitarbeitenden etwas Gutes.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Auswahl der Gesundheitsanbieter:innen und der Umsetzung Ihrer BGF-Maßnahmen.

9. Anhang

In diesem Anhang befinden sich die Tabellen mit den Kriterien, die zur Auswahl der enthaltenen Gesundheitsanbieter:innen gedient haben. Die Kriterien mit den blauen Kreuzen stellen dabei die Kriterien der ZPP dar, während die schwarzen Kreuze für die von uns ausgewählten Kriterien stehen.

Auf Seite 45 können außerdem die durch die ZPP geprüften Berufs- bzw. Studienabschlüsse und die zertifizierenden Fachverbände für die drei Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung nachgelesen werden.

9. Anhang

Anbieter:innen für Bewegung

x = Kriterien der ZPP
x = eigene Kriterien

Kriterium	Mittelsächsische Kultur gGmbH -	Physiotherapie Nicola Müller	proagil GmbH	Physiotherapie Ramona Stockmann	Gesundheitssport Döbeln e. V.
Standort Mittelsachsen	x	x	x	x	x
Zertifizierung durch ZPP („Deutscher Standard Prävention“)	x	x	x	x	x
Förderung durch Krankenkasse	x	x	x	x	x
Berufs-/Studienabschluss oder zertifizierende Fachverbände gemäß Leitfaden Prävention	x	x	x	x	x
Definition der Zielgruppe	x	x	x	x	x
Stundenverlaufspläne vorhanden	x	x	x	x	x
Teilnehmerunterlagen	x	x	x	x	x
Nachweis der Wirksamkeit vorhanden	x	x	x	x	x
Inhalte entsprechen dem aktuellen Wissensstand	x	x	x	x	x
Gruppengröße: 6 - 15 Personen	x	x	x	x	x
Mindestens 8 Einheiten zu je 45 Minuten	x	x	x	x	x
Wöchentlicher Rhythmus	x	x	x	x	x
Räumlichkeiten entsprechen der Gruppengröße	x	x	x	x	x
Wechselseitiger Austausch (bei IKT-Kursen)				x	
Weiterbildungen / Zertifikate				x	
Bereits zertifiziertes Kurskonzept	x	x	x	x	x
Spezielles Angebot für BGF/BGM					
Webseite mit aussagekräftigen Informationen	x	x	x	x	x
Positive Referenzen von Teilnehmenden					

9. Anhang

Anbieter:innen für Ernährung

x = Kriterien der ZPP
x = eigene Kriterien

Kriterium	Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.	Ernährungsberatung und -therapie Sabine Hundt	projecDo GmbH	Praxis für Diät- und Ernährungstherapie – Anne Güldner	Physiotherapie Schmidt & Reißmann
Standort Mittelsachsen	x	x		x	
Zertifizierung durch ZPP („Deutscher Standard Prävention“)	x	x	x	x	x
Förderung durch Krankenkasse	x	x	x	x	x
Berufs-/Studienabschluss oder zertifizierende Fachverbände gemäß Leitfaden Prävention	x	x	x	x	x
Definition der Zielgruppe	x	x	x	x	x
Stundenverlaufspläne vorhanden	x	x	x	x	x
Teilnehmerunterlagen	x	x	x	x	x
Nachweis der Wirksamkeit vorhanden	x	x	x	x	x
Inhalte entsprechen dem aktuellen Wissensstand	x	x	x	x	x
Gruppengröße: 6 - 15 Personen	x	x	x	x	x
Mindestens 8 Einheiten zu je 45 Minuten	x	x	x	x	x
Wöchentlicher Rhythmus	x	x	x	x	x
Räumlichkeiten entsprechen der Gruppengröße	x	x	x	x	x
Wechselseitiger Austausch (bei IKT-Kursen)					
Weiterbildungen / Zertifikate			x		
Bereits zertifiziertes Kurskonzept	x	x	x	x	x
Spezielles Angebot für BGF/BGM	x	x	x		x
Webseite mit aussagekräftigen Informationen	x	x	x	x	x
Positive Referenzen von Teilnehmenden					

9. Anhang

Anbieter:innen für Entspannung

x = Kriterien der ZPP
x = eigene Kriterien

Kriterium	Katrin Biela-Blasius	Karina Sonntag	Ergo-Vision GmbH	Therapiezentrum -Kurve- Schönherr GbR	Physiotherapie Antje Schliemann
Standort Mittelsachsen	x	x	x	x	x
Zertifizierung durch ZPP („Deutscher Standard Prävention“)	x	x	x	x	x
Förderung durch Krankenkasse	x	x	x	x	x
Berufs-/Studienabschluss oder zertifizierende Fachverbände gemäß Leitfaden Prävention	x	x	x	x	x
Definition der Zielgruppe	x	x	x	x	x
Stundenverlaufspläne vorhanden	x	x	x	x	x
Teilnehmerunterlagen	x	x	x	x	x
Nachweis der Wirksamkeit vorhanden	x	x	x	x	x
Inhalte entsprechen dem aktuellen Wissensstand	x	x	x	x	x
Gruppengröße: 6 - 15 Personen	x	x	x	x	x
Mindestens 8 Einheiten zu je 45 Minuten	x	x	x	x	x
Wöchentlicher Rhythmus	x	x	x	x	x
Räumlichkeiten entsprechen der Gruppengröße	x	x	x	x	x
Wechselseitiger Austausch (bei IKT-Kursen)					
Weiterbildungen / Zertifikate		x			x
Bereits zertifiziertes Kurskonzept	x	x	x	x	x
Spezielles Angebot für BGF/BGM		x		x	
Webseite mit aussagekräftigen Informationen	x	x	x	x	x
Positive Referenzen von Teilnehmenden					

9. Anhang

Berufs-/Studienabschluss oder zertifizierende Fachverbände gemäß des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes

Für den Bereich Bewegung:

- Sportwissenschaftler
- Krankengymnasten
- Physiotherapeuten
- Sportlehrer
- Gymnastiklehrer
- Ärzte mit Zusatzschulung

Für den Bereich Ernährung:

- Berufsverband Oecotrophologie e.V. (VDOE)
- Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V. (DDG)
- Deutsche Gesellschaft der qualifizierten Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e.V. (QUETHEB)
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung – Ernährungsberater (DGE)
- Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e.V. (VDD)
- Verband für Ernährung und Diätetik e.V. (VFED)

Für den Bereich Stress - und Ressourcenmanagement:

- Psychologen
- Pädagogen
- Sozialpädagogen
- Sozialwissenschaftler
- Gesundheitswissenschaftler
- Ärzte mit Zusatzqualifikation Stressmanagement

Impressum

Kontakt

Sofie Grundmann

- M.Sc. Public Health
- Mail: grundmann@atb-chemnitz.de
- Telefon: 0371 369 58 23



Luisa Sieloske

- M.Sc. Public Health
- Mail: sieloske@atb-chemnitz.de
- Telefon: 0371 369 58 16



Melanie Trommer

- M.A. Soziologie
- Mail: m.trommer@atb-chemnitz.de
- Telefon: 0371 369 58 24



Impressum

Herausgeber

ATB Arbeit, Technik und Bildung gGmbH
Neefestraße 76
09119 Chemnitz
Tel.: +49 (0)371 369 58 11
Mail: info@atb-chemnitz.de
Web.: <https://www.atb-chemnitz.de/>



Recherche / Text

Lion Heimann

- Praktikant
- Studiengang: Gesundheitsmanagement
Westfälische Hochschule Zwickau
- Mail: heimann@atb-chemnitz.de



Stand

Februar 2023

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes und durch die Fachkräfteallianz unterstützt.



FACHKRÄFTE
ALLIANZ

