

# Das Coaching

## › IKK Angebote zur Bewegung

**Dynamisches  
Leben fördern und  
Einschränkungen  
vermeiden**

**Übergeordnete Ziele:  
Wohlbefinden und  
Arbeitsfähigkeit sichern**

**Bewegungs- und gesund-  
heitsförderliche Arbeits-  
bedingungen gestalten**



Gesundheitliche Einschränkungen des menschlichen Bewegungsapparates rangieren seit Jahren auf den Spitzenplätzen der Statistiken zu Ursachen von Arbeitsunfähigkeit – branchenunabhängig, vom Baugewerbe bis hin zu Verwaltungsberufen. Dies ist wenig überraschend, wenn man sich vor Augen führt, dass sowohl körperliche Über- oder Fehlbelastung als auch Bewegungsarmut unseren Körper nachhaltig schädigen. Regelmäßige, ausgeglichene körperliche und sportliche Aktivität ist ein herausragender Schutzfaktor für das Muskel-Skelett- sowie das Herz-Kreislauf-System. Die IKK Gesundheitsberater unterstützen Sie mit Maßnahmen, die körperlichen Belastungen der Arbeitsbedingungen zu optimieren und Ihre Mitarbeiter zu einem gesundheitsförderlichen Bewegungs- und Arbeitsverhalten zu befähigen – sowohl im Job als auch im Privaten.

Weitere Infos zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement finden Sie unter: [www.bgm.ikk-suedwest.de](http://www.bgm.ikk-suedwest.de)

## Inhalte bewegungsorientierter IKK Angebote

**Die IKK Südwest unterstützt Sie mit zahlreichen Maßnahmen:**

- › Informationsveranstaltungen zum Vorbeugen von Beschwerden durch Bewegungsmangel oder körperliches Fehlbe- und Überlasten
- › Workshops zur gesundheitsgerechten Bewegung am Arbeitsplatz
- › Durchführen von Bewegungs- und Gesundheitssportangeboten
- › Beraten und Unterstützen beim Verstetigen körperlicher Aktivität in Selbstverantwortung
- › Professionelles Beraten zur bewegungs- und gesundheitsförderlichen Gestaltung von Arbeitsbedingungen

**Der große Vorteil für Ihr Unternehmen:**

Durch körperliche Gesundheit steigern sich das Wohlbefinden und die Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter. Ein aktives, sportliches Miteinander verbessert das Klima im Unternehmen und festigt die Bindung Ihrer Mitarbeiter untereinander sowie zu Ihrem Unternehmen.

Über die entsprechenden Angebote im Betrieb sind Ihre Mitarbeiter zufriedener und leistungsmotivierter. Dies schlägt sich langfristig in einem Rückgang des Krankenstandes sowie mit Krankheit direkt und indirekt einhergehender Kosten nieder. Eine höhere Produktivität steigert unmittelbar Ihren unternehmerischen Erfolg.

IKK Südwest  
Berliner Promenade 1  
66111 Saarbrücken

Tel.: 06 81 9 36 96 0  
E-Mail: [info@ikk-suedwest.de](mailto:info@ikk-suedwest.de)  
Internet: [www.ikk-suedwest.de](http://www.ikk-suedwest.de)