

BGF-Portfolio der TSG Reutlingen 1843 e.V.

Die Turn- und Sportgesellschaft Reutlingen 1843 e.V. ist der größte Mehrspartenverein Reutlingens und einer der größten und traditionsreichsten Sportvereine in ganz Württemberg. Mit 18 Abteilungen und fünf hauptamtlich geführten Sportbereichen bieten wir ein breites und vielfältiges Sportangebot für Menschen jeden Alters. Gemeinsam bewegen wir 4.500 Mitglieder in Breiten-, Wettkampf- und Gesundheitssport.

In diesem Portfolio möchten wir Ihnen unsere vielfältigen Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) vorstellen. Unser Ziel ist es, Ihnen dabei zu helfen, das passende Angebot für die individuellen Bedürfnisse und Ziele Ihres Betriebs zu finden. Gerne stehen wir Ihnen auch persönlich zur Beratung zur Verfügung.

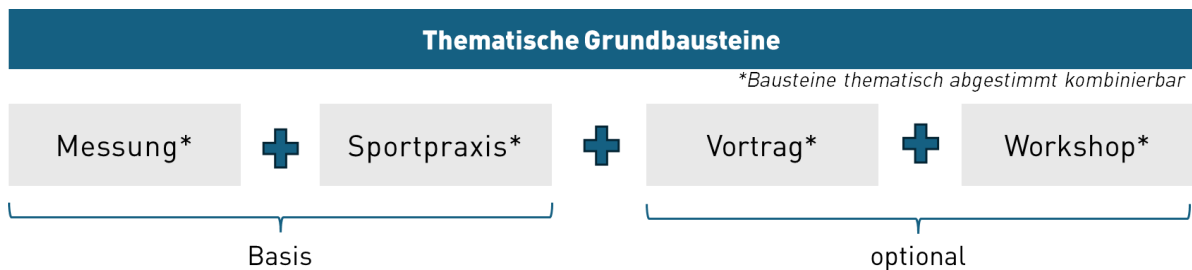
Als Ihr Dienstleister organisieren wir und führen Gesundheitstage zu vier verschiedenen Themenbereichen durch, bieten Azubi-Aktionstage, verschiedene Sport- und Präventionskurse sowie nachhaltige Maßnahmen über einen längeren Zeitraum an. Bevor Sie sich für eines unserer Angebote entscheiden, ist es wichtig, dass Sie sich über Ihre BGF-Ziele und Ihre Zielgruppe bewusstwerden. Im Folgenden stellen wir Ihnen detailliert jede unserer buchbaren Maßnahmen zur Förderung der betrieblichen Gesundheit vor.

Inhaltsverzeichnis

Unsere Gesundheitstage	2
Unsere Azubi-Camps.....	3
Unser nachhaltiges Angebot	5
Kontakt	6

Unsere Gesundheitstage

Gerne übernehmen wir die Organisation Ihres Gesundheitstages bei Ihnen im Unternehmen. Hierbei legen wir Wert auf eine praxisnahe Orientierung. Deshalb bildet die Basis unserer Gesundheitstage stets eine Messung und eine aufbauende Praxiseinheit. Ganz nach Ihren Wünschen kann diese Basis anhand von Vorträgen oder Workshops durch theoretische Inhalte ergänzt werden.



Um ein nachvollziehbares Gerüst für Ihren Gesundheitstag zu erstellen, haben wir Ihnen die vier Themengebiete Stress, aktiver Lebensstil, Beweglichkeit und Rücken- bzw. Nackengesundheit so aufgearbeitet, dass Sie aus Vorträgen, Workshops, Messungen und Sportpraxis das passende Angebot für Ihr Unternehmen wählen können. Um nachhaltig einen aktiven Arbeitsalltag zu gestalten, erhalten die Teilnehmenden im Anschluss an jede Messung eine passende Übungssammlung.

Thematische Bausteine				
	Stress & Entspannung	Aktiver Lebensstil	Beweglichkeit	Rücken & Nacken
Messung <small>4 Messungen/Stunde</small>	Stresspilot	Mobee & Bewegungstagebuch	Mobee	Rückentest
Sportpraxis <small>1 Stunde*</small>	Entspannungsmethoden (Auswahl)	Sportkurs (Auswahl)	Stretchingkurs	Rückenfit
Workshop <small>1 Stunde; max. 20 Personen</small>	Wie reduziere ich Stress?	Bewegte Pause & Sitzen reduzieren	Dehnmethoden	Ergonomie oder Triggerpunktmassage
Vortrag <small>1 Stunde*</small>	„Stress und Entspannung“	„Aktiver Lebensstil“	„Beweglichkeit“	„Rücken und Nacken“

*Personenanzahl frei, abhängig von Räumlichkeiten

Nachdem eines der vier Themen für den Gesundheitstag ausgesucht wurde, kann aus den folgenden vier Optionen gewählt werden:

Optionen	
Halbtags (8:30-12:30Uhr)	Ganztags (8:30-16:30Uhr)
<p>Option 1</p> <p>8 Messungen 1 Praxiskurs 1 Vortrag oder Workshop</p> <p>920 €</p>	<p>Option 2</p> <p>20 Messungen 1 Praxiskurs 1 Vortrag oder Workshop</p> <p>1400 €</p>
<p>Option 3</p> <p>12 Messungen 1 Praxiskurs</p> <p>730 €</p>	<p>Option 4</p> <p>24 Messungen 1 Praxiskurs</p> <p>1210 €</p>

*Preise zzgl. Mehrwertsteuer

Der zeitliche Ablauf kann nach Ihren Wünschen variiert werden. Sollte theoretischer Input in Form von Vorträgen oder Workshops eingeplant sein, empfehlen wir diesen zu Beginn des Gesundheitstages. Die Praxiseinheiten bieten sich vor Beginn der Mittagspause an.

Unsere Azubi-Camps

Wir machen Ihre Azubis fit! Mit einer ganzheitlichen Betrachtung von Gesundheit geht es bei unseren Azubi-Camps um Bewegung, Stressmanagement, Ernährung und Teambuilding.

Welche Erfahrungen sammeln Ihre Azubis im Azubi-Camp?

- Weiterentwicklung der persönlichen Gesundheitskompetenz in den Themenbereichen aktiver Lebensstil, Ernährung und Umgang mit Stress
- Kompetenzerwerb im Stressmanagement, in sozialer und kommunikativer Zusammenarbeit und im Gestalten eines aktiven Arbeitsalltag
- Entwicklung von Spaß an Bewegung

Was nehmen Ihre Azubis mit in den Betrieb?

- Eine Bewegungsideensammlung zur Gestaltung eines aktiveren Arbeitsalltags
- eigenes Theraband für bewegte Pausen

Stundenplan Azubi-Camp			
	Tag 1	Tag 2	
Z E I T	8:30 – 9:00	Begrüßung, Vorstellungsrunde inkl. Stimmungsbarometer und Erwartungsabfrage	Begrüßungsspiele
	9:00 – 10:00	Kennenlernspiele	WS Stressmanagement
	Pause (15 Minuten)		
	10:15 – 11:45	WS gesunder Lebensstil	Praxis Entspannungsmethoden (in der Sporthalle)
	Mittagspause (1:15 Stunden) Gemeinsames gesundes Kochen		Abschlussrunde zur Reflektion, Stimmungsbarometer und Feedback
	13:00 – 14:30	WS Bewegte Pausen im Arbeitsalltag (Kleingruppenarbeit mit Praxisanteil)	
	14:30 – 16:30	Spaß an Bewegung (Praxis in der Sporthalle) mit Reflektion des ersten Tags	

Rahmendaten



03.09. und 04.09.2024



1. Tag: 8:30 - 16:30 Uhr, 2. Tag: 8:30-12:30 Uhr



TSG Reutlingen 1843 e.V., Ringelbachstr 96/1, 72762 Reutlingen



mind. 10 Teilnehmende



270 Euro pro Azubi (Preis zzgl. Mehrwertsteuer)

Betriebsinterner Azubi-Tag – individuelle Gestaltung möglich

Bei Interesse erstellen wir Ihren eigenen Azubi-Tag, zugeschnitten auf die Wünsche und Vorstellungen Ihres Unternehmens. Beispielsweise einen Aktionstag mit allen Azubis aus Ihrem Betrieb zum besseren Kennenlernen, zur Förderung von Austausch, Teambuilding und Gesundheit.

Unser nachhaltiges Angebot

Wir streben einen nachhaltigen Erfolg unserer BGF-Maßnahmen an. Unser Ziel ist es, dass die von uns angebotenen Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung langfristig wirksam sind und einen nachhaltigen Erfolg für Ihre Mitarbeitenden bringen. Deshalb bieten wir verschiedene Nachhaltigkeitsbausteine an, die entweder als Anschluss an Gesundheitstage oder als eigenständiges Angebot genutzt werden können.


Unsere Sportkurse sind darauf ausgerichtet, langfristig die körperliche Fitness und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden zu verbessern. Durch regelmäßige Teilnahme an diesen Kursen können sie ihre Gesundheit nachhaltig fördern und erhalten.

Darüber hinaus haben wir mit dem TSG Provital einen Ort geschaffen, der Ihren Mitarbeitenden die Möglichkeit bietet, ihre Gesundheit langfristig zu unterstützen. Dort können sie verschiedene Angebote nutzen, von Gerätetraining über Personal Training bis hin zu einer großen Auswahl an über 30 Fitness- und Gesundheitskursen.


Sport- & Präventionskurse

Wir bieten Ihnen Ihren eigenen Sportkurs an. Der Inhalt bzw. die Ausrichtung ist frei wählbar, wie z.B. Yoga, Pilates, Rückenfit, Fitness etc.

 Bei Ihnen im Unternehmen oder bei der TSG Reutlingen

 8 Termine, 60 Minuten, Uhrzeit und Tag nach Absprache

 894€ zzgl. Mehrwertsteuer

 Teilnehmendenzahl nach Raumkapazität

Wellpass Firmenfitness Partner

Wir sind Firmenfitness-Partner von EGYM WELLPASS, dem führenden Sport- und Wellnessnetzwerk mit über 150.000 Mitgliedern und über 8.000 Partnerstudios und Sportmöglichkeiten.

Nähere Infos zur Teilnahme und Anmeldung:



Kontakt

Bei Interesse an Gesundheitstagen oder unseren nachhaltigen Angeboten

Julia Kneifel

julia.kneifel(@)tsg-reutlingen.de

07121 3342503

Bei Interesse an unserem Azubi-Camp oder einem betriebsinternen Azubi-Tag

Elisa Baust

elisa.baust(@)tsg-reutlingen.de

07121 3342504

Wir freuen uns über Ihre Anfrage.