



das **WIR.**



## Top-10 Gesundheitsmaßnahmen für **deine Mitarbeiter**



**Tipp 1:** Kostenloses Wasser, Tee und frisches Obst

### Die Aktion

Stell gratis Wasser, Tee und Obst für deine Mitarbeiter zur Verfügung.

### Dein Aufwand

Gering.

### Wie gut wird's ankommen

Diese kleine Aufmerksamkeit steigert die Arbeitsmoral deiner Mitarbeiter.

**Tipp 2:** Mit dem (Dienst)Rad zur Arbeit

### Die Aktion

Integriere in deine Mitarbeitervorteile das Angebot eines Dienstrades. Das gibt deinen Mitarbeitern die Chance, eine günstige und gesundheitlich fördernde Variante für ihren Arbeitsweg zu nutzen.

### Dein Aufwand

Überschaubar. Sobald du einen Leasingpartner für ein Dienstrad ausgesucht hast, geht der Rest fast ausschließlich über den Fachhandel. Darüber hinaus gibt's steuerliche Vorteile für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

### Wie gut wird's ankommen

Radfahren – egal ob normales Fahrrad oder E-Bike – liegt im Trend. Deine Mitarbeiter hält's fit und gesund. Ein Zeichen für umweltbewusstes Handeln, setzt du damit auch.



**Tipp 3:** Eine Firmenlaufgruppe gründen

### Die Aktion

Du läufst gern und weißt auch, dass einige deiner Mitarbeiter der Jogging-Lust frönen? Nutze das und gründe eine Firmenlaufgruppe. Hier triffst du dich z.B. ein bis zweimal die Woche mit laufbegeisterten Mitarbeitern, um gemeinsam volle Rennpower zu geben.

### Dein Aufwand

Gering. Du musst nur etwas Zeit in die Organisation der Laufgruppentreffen stecken und deine Mitarbeiter überzeugen, dass gemeinsame sportliche Aktivitäten - auch nach der Arbeit – viel Gutes bringen.

### Wie gut wird's ankommen:

Zusammen rennt's sich besser. Die Motivation ist größer, sich gemeinsam aufzuschwingen und die Joggingschuhe qualmen zu lassen. Die Fitness deiner Mitarbeiter wird gestärkt, zusätzlich verbringt ihr mehr Zeit zusammen. Extra-Motivationsbonus: Melde dich mit deiner Laufgruppe beim nächsten Firmenlauf deiner Region an.





das **WIR.**

## Top-10 Gesundheitsmaßnahmen für **deine Mitarbeiter**

**Tippt 4:** Massage für Muskelentspannung und Stressabbau

### Die Aktion

Deine Monteure klagen nach körperlich anstrengenden Arbeitstagen über Gliederschmerzen? Deine Büro-Mitarbeiter haben Rückenprobleme durch das viele Sitzen? Die Lösung: Massage-Tage für deine Belegschaft. Buche einen Physiotherapeuten aus deiner Region, welcher an ein oder zwei Tagen im Monat vorbeikommt und deine Mitarbeiter massiert.



### Dein Aufwand

Überschaubar. Die Kosten belaufen sich je Massaggeeinheit auf ca. 20€ bis 30€. Den geldlichen Aufwand kannst du sogar steuerlich geltend machen. Etwas schwieriger wird es sein, alle Mitarbeiter zeitlich so zusammenzubringen, dass jeder die Chance auf eine Massage hat.

### Wie gut wird's ankommen

Bestimmt wirst du einige Mitarbeiter mit diesem Angebot begeistern. Denn eine Massage bringt Entspannung, körperliches Wohlbefinden und lässt Stress einfach so abfallen.

**Tippt 6:** Sportlicher Betriebsausflug

### Die Aktion

Bring deine Mitarbeiter zusammen und schaffe das „Wir-Gefühl“. Das klappt mit einem Betriebsausflug, bei dem es richtig sportlich zugeht. Ideen dafür gibt es viele: Wandern, Biken, Bowling, Stand-Up Paddeln, Beachvolleyball oder ein Fußballturnier. Hier werden alle aktiv und meistern im Team zusammen „Herausforderungen“.

### Dein Aufwand

Mäßig. Es ist für dich mit etwas mehr Aufwand verbunden, einen tollen Betriebsausflug auf die



**Tippt 5:** Gesundes Mittagessen

### Die Aktion

Sorge an einigen Tagen im Monat dafür, dass dein Team in den Genuss eines frischen Mittagessens kommt. Zum Beispiel indem du leckere Brote mit gesunden Aufstrichen und dazu frisches Obst und Gemüse bereitstellst. Das Ganze toppst du noch durch praktische und umweltschonende Lunchboxen (z.B. im Firmendesign) für deine Mitarbeiter.



### Dein Aufwand

Gering. Plane circa 3€ bis 5€ pro Mitarbeiter und Mittagessen ein. Je nachdem wie oft du ein Mittagessen anbietest, steigern sich deine Kosten und der Aufwand alles vorzubereiten.

### Wie gut wird's ankommen

Wer hat schon etwas gegen ein leckeres, geschenktes Mittagessen einzuwenden? Das liefert deinem Team neue Energien und boostet das Immunsystem. Nun kann's mit voller Kraft in die zweite Hälfte des Arbeitstages gehen.

Beine zu stellen. Ein Plus: Die Kosten für Essen und Getränke sind steuerlich absetzbar. Wenn du die Betriebsausflüge auf das Wochenende legst, sparst du wertvolle Arbeitszeit ein.

### Wie gut wird's ankommen:

Ein gutes Team entsteht nur durch das Gefühl, dass man gemeinsam durch Dick und Dünn gehen kann. Betriebsausflüge stärken den Teamgeist und das bessere Kennenlernen untereinander. Auch Ausflugsmuffel können sich von der Begeisterung der anderen mitreißen lassen.



das **WIR.**

## Top-10 Gesundheitsmaßnahmen für **deine Mitarbeiter**

**Tipp 7:** Mit der Gripeschutzimpfung durch die kalte Jahreszeit

### Die Aktion

Nicht nur Corona macht uns zu schaffen. In den kalten Monaten des Jahres herrscht wieder Influenza-Saison. Um gegen diese Viren vorzubeugen, kannst du einen Gripeschutzimpfungstag für deine Mitarbeiter durchführen. Achte darauf, dass dieser Tag auf das Ende der Woche fällt, da bis zu 24 Stunden nach der Impfung, keine körperlich schweren Arbeiten ausgeführt werden dürfen.

### Dein Aufwand

Gering. Die Kosten für die Gripeschutzimpfung übernimmt in der Regel die Krankenkasse.

### Wie gut wird's ankommen:

Selbstverständlich bietest du die Impfung auf freiwilliger Basis an. Wer schon vorher regelmäßig Grippeimpfungen für seine Gesundheitsvorsorge gemacht hat, wird es dir danken, denn es bedeutet einen Arztbesuch weniger.



**Tipp 8:** Ein eigener Fitnessraum

### Die Aktion

Gibt es einen Raum in deiner Firma, der nicht optimal genutzt wird? Dann nichts wie los mit dem eigenen Fitnessstudio. Ausgestattet mit Cardio-Geräten, wie Laufband, Fahrrad oder Crosstrainer, hat deine Belegschaft die Möglichkeit, sich in der Mittagspause oder nach dem Arbeitstag auszupowern.

### Dein Aufwand

Hoch. Da du dich um die Ausstattung des Fitnessraumes kümmern musst, sind deine Investitionskosten entsprechend groß. Außerdem musst du darauf achten, alle erforderlichen Schutzmaßnahmen zu ergreifen, damit die Sicherheit deiner Mitarbeiter gewährleistet ist.

### Wie gut wird's ankommen:

Damit der Raum richtig gut ankommt, macht es Sinn, wenn du vorher dein Team fragst, welche Ausstattung sie sich wünschen. So gelingt es bestimmt, alle für den Fitnessraum zu begeistern und diesen – auch langfristig – nutzen zu wollen. Deine Mitarbeiter hält's fit und gesund. Weiteres Plus: Mit Kollegen zusammen trainieren macht definitiv mehr Spaß.





das **WIR.**



## Top-10 Gesundheitsmaßnahmen für **deine Mitarbeiter**

### **Tipp 9:** Gesunde Füße in gesunden Schuhen

#### **Die Aktion**

Der Rücken und die Füße können durch das das viele Stehen und die körperlich anstrengende Arbeit ordentlich schmerzen. Die richtigen Schuhe für eine gute Gesundheitsvorsorge sind da Gold wert. Biete deinen Mitarbeitern an, dass sie sich z.B. in einem Sanitätshaus, Schuhe oder Beilagen auf deine Kosten aussuchen, die optimal zu ihnen passen und Entlastung bringen.

#### **Dein Aufwand**

Gering. Die Kosten für Schuhe und Einlagen kannst du steuerlich geltend machen.



#### **Wie gut wird's ankommen:**

Wer bereits mit Rückenschmerzen und Muskelverspannungen zu kämpfen hat, wird dein Angebot gern annehmen und sich auch nicht vor einem Gang zum Sanitätshaus scheuen. Die Entlastungseffekte sind auch rasch spürbar. Du förderst bei deinen Mitarbeitern ein besseres Körperempfinden und eine Stärkung des geplagten Rückens.

### **Tipp 10:** Eine Auszeit nehmen

#### **Die Aktion**

Viele Beschäftigte sind auch während ihres Urlaubs per Mail oder telefonisch zu erreichen. Erholung klappt so garantiert nicht. Setz deswegen einen guten Vertretungsplan auf. Damit die Mitarbeiter, die gerade Urlaub machen, ihre Erholung in Ruhe und ohne Störung genießen können.

#### **Dein Aufwand**

Gering.

#### **Wie gut wird's ankommen:**

Deine Mitarbeiter kommen erholt und mit neuer Energie aus ihrem Urlaub zurück. Was gibt es Besseres? Unbedingt zu empfehlen!