

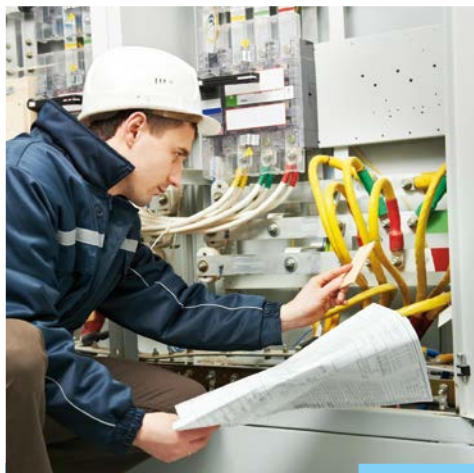
Gesund essen trotz Schichtarbeit.
Ganz einfach mit
unserem Kursprogramm



 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!

Davon haben alle was.

Vorteile unseres Schichtprogramms




Für Ihre MitarbeiterInnen

- mehr Wissen über gesunde Ernährung
- weniger Verdauungsbeschwerden
- müheloses Gewichtsmanagement
- wertvolle Tipps für den Alltag
- Hilfe beim Gesundbleiben
- gesteigertes Wohlbefinden – nicht nur im Berufsleben

Für Sie als Arbeitgeber:

- attraktive Kursangebote im Schichtsystem
- gesündere, leistungsstärkere Beschäftigte
- mehr Zufriedenheit in der Belegschaft
- weniger Arbeitsausfälle





Unsere Kurse
bieten wir
bundesweit
an!

Ernährung im Schichtdienst – wenn die Nacht zum Tage wird

Schichtarbeit ist eine Herausforderung: Wechselnde Arbeitszeiten, unregelmäßiges Essen und eine falsche Lebensmittelauswahl können zu einem erhöhten Krankheitsrisiko führen.

Wir beraten Sie und Ihre Beschäftigten, wie eine ausgewogene und an den Schichtdienst angepasste Ernährung umgesetzt werden kann. Die Angebote werden individuell an das Schichtsystem in Ihrem Unternehmen angepasst und erhöhen somit die Leistungsfähigkeit Ihrer Angestellten.

Unsere Schichtprogramme sind ein Mehrwert für Ihr Unternehmen, weil

- Fachkräfte individuell mit ihrem Schichtplan berücksichtigt werden und
- schichtbedingte Ausfallzeiten reduziert werden.

Beispiel eines Ablaufplans

- Begrüßung
- Spezifische Aspekte zur Schichtarbeit
- Basics - Ernährung & Gesundheit
- Aktive Bewegungspause
- Praxis I - Ernährungswissen-Zirkel
- Praxis II - Ernährung im Schichtdienst
- Feedback

Sie haben noch Fragen? Wir sind gerne für Sie da. Unter www.kbs.de/firmenkundenbetreuung finden Sie unser Kontaktformular. Oder rufen Sie uns einfach kostenlos unter 0800 200 00 07 an.

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14 – 28, 44789 Bochum

www.knappschaft.de
krankenversicherung@knappschaft.de

Bildnachweise:
© Andreas Rodriguez/Fotolia
© WavebreakMediaMicro/Fotolia
© Kadmy/Fotolia
© Gerenme/ISTock

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand: Oktober 2021