



**Fit for work.**  
Programm zur Burnout-Prävention  
und mehr Rückengesundheit

# Tun Sie jetzt etwas für Ihre Gesundheit!

*Sie sind berufstätig, selbstständig oder bei einem Unternehmen beschäftigt und wollen außerhalb des Betriebes etwas für Ihre Gesundheit tun und sich gleichzeitig erholen? Kein Problem! fit for work ist das ideale Präventionsprojekt - Hier können Sie in kompakter Form genau dies tun. Zum Beispiel über ein verlängertes Wochenende.*

Das innovative viertägige Spezialangebot **fit for work** verbindet in perfekter Weise das Angenehme mit dem Nützlichen. In den schönsten Regionen Deutschlands haben wir für Sie ein besonderes Bewegungs- und Entspannungsangebot geschaffen, welches exakt auf die Anforderungen und Mehrbelastungen von Arbeitnehmern am Arbeitsplatz abgestimmt ist.

Im Vordergrund stehen hierbei der „gesunde Rücken“ sowie der richtige Umgang mit Stress und dessen Abbau durch wirksame Entspannungstechniken. Wertvolle Tipps und nützliche Anleitungen zur Anwendung des Gelernten für zu Hause und am Arbeitsplatz runden die effektiven Übungen ab. Profitieren Sie von der langjährigen Erfahrung der AKON-Präventionsexperten.

## Kostenbeispiel 4-Tageprogramm Ihr Eigenanteil ab

<b>Gesamtkosten</b> (inklusive 3 Übernachtungen, HP und Kursteilnahme)	299,00 Euro
Zuschuss Ihrer <b>KNAPPSCHAFT</b>	- 160,00 Euro
<b>Ihr Eigenanteil ab</b>	<b>= 139,00 Euro</b>

Neugierig geworden? Weitere Infos, Termine sowie Anmeldeformular finden Sie unter [www.akon.de/knappschaft](http://www.akon.de/knappschaft).



Neugierig?  
Gerne beraten  
wir Sie unter:  
07931 96497-0

### Unser Tipp für Unternehmen!

Nutzen Sie die **fit for work**-Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung oder zur Motivation Ihrer Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen. Zum Beispiel in Form eines Überstundenausgleichs, als Incentive oder zur Steigerung der Produktivität und Reduzierung des Krankenstandes. Die Angebote bieten Ihnen vielseitige Vorteile, von denen Sie und Ihre Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen gleichermaßen profitieren können. Gute Neuigkeiten für Sie! Bei einer Teilnahme von mindestens zehn Personen aus einem Betrieb können, nach Absprache mit AKON Aktivkonzept, sogar

individuelle Termine vereinbart werden. Sie sind also in Bezug auf den Termin maximal flexibel.

Außerdem wurde zur Vereinfachung für Sie und Ihre Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen eine direkte Abrechnung des Krankenkassenzuschusses mit uns vereinbart. Es fällt also nur noch der verbleibende Differenz-/Eigenanteilsbeitrag an.

Weitere Informationen erhalten Sie außerdem unter [www.akon.de/](http://www.akon.de/) knappschaft.

## Vorteile für das Unternehmen

- Bindung der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen
- Ideal als Incentives oder Prämienersatz (alternativ Überstundenausgleich)
- Motivation der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen
- Reduktion der Krankenstände
- Steigerung der Produktivität
- Steigerung der Sozialkompetenz und Vorbildcharakter
- Möglichkeit für positive Öffentlichkeitsarbeit
- Aufwertung des Firmenimages
- Frei wählbare Zuschusshöhe durch das Unternehmen



## Vorteile für die Mitarbeiter

- Verringerung der gesundheitlichen Risiken und Beschwerden
- Erhöhung der Lebensqualität
- Besseres Gesundheitsverhalten
- Stärkung gesundheitsfördernder Lebensgewohnheiten und Verbesserung des Gesundheitszustands
- Betrieblich geförderte Präventionsleistung
- Nur Zahlung des Eigenanteils durch direkte Abrechnung des Krankenkassenzuschusses





## Die Programmeinheiten

### Rückenschule für den Arbeitsplatz

- 1 x Rückenschule für den Arbeitsplatz
- 2 x Gestaltung von Aktivpausen
- 2 x Rückenfit
- 1 x Erhaltung der work life balance – die neue Rückenschule
- 1 x sitzen, liegen, stehen/Arbeits- und Alltagsgewohnheiten
- 1 x Haltungs- und Ganganalyse im Gruppengespräch

### Progressive Muskelentspannung (PMR)

- 2 x PMR – Anti-Stress Blitzentspannung am Arbeitsplatz
- 2 x PMR im Sitz die vier Muskelgruppen
- 2 x PMR be balanced – Entspannungspause – die sieben Muskelgruppen
- 2 x Entspannung zur Erhaltung der work life balance/ein Arbeitsprozess mit anschließender Gesprächsrunde: Stress erleben und bewältigen im Beruf

## Auszug aus unserem bundesweiten fit for work-Angebot



### **Arnsberg - Dorint Hotel & Sport-Resort Arnsberg/Sauerland \*\*\*\***

inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme

**ab 159,00 Euro**



### **Bad Mergentheim - Best Western Premier Parkhotel \*\*\*\*S**

inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme

**ab 139,00 Euro**



### **Feldafing - Residence Starnberger See \*\*\*\***

inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme

**ab 189,00 Euro**



### **Hitzacker - Parkhotel-Hitzacker**

inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme

**ab 139,00 Euro**



**Lam -  
Hotel Sonnenhof \*\*\*\*S**

inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme

**ab 229,00 Euro**



**Waldachtal - Hotel-Resort  
Waldachtal \*\*\*S**

inkl. 3 ÜN/DZ/HP/Kursteilnahme

**ab 139,00 Euro**

In Kooperation mit



AKON Aktivkonzept e. K.

Unterer Graben 18 - 97980 Bad Mergentheim

Tel. 07931 9649 7-0 | Fax 07931 9649 7-23

info@akon.de | www.akon.de

## Kennen Sie schon „Meine KNAPPSCHAFT“?

In Ihrem Online-Kundenbereich erledigen Sie Ihre Angelegenheiten ganz einfach online. Rund um die Uhr. „Meine KNAPPSCHAFT“ gibt es jetzt auch als Service-App.

**Interesse?** Dann besuchen Sie uns auf [www.knappschaft.de/meineknappschaft](http://www.knappschaft.de/meineknappschaft).

### IMPRESSUM

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

[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)

Bildnachweise:  
© GettyImages/jose carlos cerdeno martinez  
© GettyImages/Maskot  
© GettyImages/Luis Alvarez  
© GettyImages/Miljan Živković

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

Stand: August 2022