



## Ihre Ansprechpartnerinnen:



Tanja Hangst: Sportfachwirtin IHK, Vereinsmanagerin  
Carina Hezel: Kurstrainerin (Fitness, B-Prävention, Rehasport, Entspannung, Stressmanagement)

## Ihr fit.S BGF - Team:



Yvonne Gomez: Kurstrainerin (Fitness, B-Prävention, Rehasport)  
Janina Dold: Vereinsmanagerin  
Luis Kunz: B.A. Fitnessökonomie  
Leonie Rapp: Studentin B.A. Gesundheitsmanagement, Ernährungstrainerin  
Claudia Hänssel: M.A. Sportwissenschaft - Gesundheitsförderung  
Elke Seckinger: Diplom Sportwissenschaftlerin

# Betriebliche Gesundheitsförderung...

## ... lohnt sich!

## WAS IST BGF?

BGF ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel:

Stärkung / Erhalt der Gesundheit der Mitarbeiter\*innen

Nach § 3 Nr. 34 EStG können Sie bis zu 600€ pro Mitarbeiter\*in und Jahr nutzen, um die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern - OHNE Anrechnung als geldwerten Vorteil.

Wir beraten Sie gerne in einem unverbindlichen Gespräch:

fit.S Sportpark Seedorf  
Sportplatzweg 3, 78655 Dunningen-Seedorf  
07402-9109505  
fit.s-bgf@sv-seedorf.de  
www.fits-seedorf.de



## BGF - BENEFIT:

- Kostenreduzierung durch weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten
- Stärkung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter\*innen
- Förderung von Teambildung
- Erhöhung der Motivation / Wertschätzung der Mitarbeiter\*innen
- Aufwertung des Unternehmensimage

## Wir bieten Ihnen ein gesundheitsorientiertes Gesamtpaket für Ihr Unternehmen:

### BEWEGUNG

#### Gerätepark

- fle-XX® Beweglichkeitszirkel
- Technogym Biocircuit® (Softwaregesteuertes Ganzkörpertraining)
- individuelles Krafttraining (Rehazertifizierte Geräte)
- ERGO-FIT® Ausdauergeräte

#### Umfangreiches Kursangebot:

- Gesundheitsorientierte Kurse (Rückenfit, Aqua-Fitness, u.a.)
- Fitness Kurse (Spinning, Bauch-Beine-Po, u.a.)

#### Outdoor Training:

- Nordic-Walking und Lauftreff
- Outdoor Gerätepark

### ERNÄHRUNG

#### Ernährungsberatung

#### Körperanalyse

### ENTSPANNUNG & STRESSMANAGEMENT

#### Wellness

- Sauna, Sanarium, Hallenbad

#### Entspannungsmethoden

- Yoga
- Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxion

#### Resilienzberatung

## UNSERE ANGEBOTE FÜR SIE:

- Inhouse Gesundheits-Event (kostenfrei)
- Bedarfsanalyse
- Maßgeschneiderte und individuelle Gesundheitsprogramme
- Betriebsorientierte Lösungen
- Spezielle Konditionen

