



Tübingen

Betriebliche Gesundheitsförderung
Sport . Spaß . Gesundheit .

alle Infos unter www.tsg-tuebingen.de



BGF-Partner

Die „Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF), das „Wohlfühlen am Arbeitsplatz“ gehört für immer mehr Tübinger Betriebe, Behörden, Unternehmen zum Qualitäts-Standard: KSK Tübingen, Avat, Paul Horn oder Landratsamt profitieren neben anderen Betrieben heute schon vom TSG-Angebot, das in Kooperation mit der AOK Neckar-Alb durchgeführt wird.

Individuelle BGF-Angebote

Kurskonzepte, Team-Building-Events und Betriebsausflüge, Gesundheitstage oder Vorträge werden speziell an die Wünsche des Betriebs angepasst. Wenn möglich werden alle Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheits-Management auch im Betrieb direkt umgesetzt.



BGF-Event plus TSG-Sportanlage

Die TSG-Sportanlage - mit Kletter- und Beachanlage sowie Tennis- und Fußballfeldern - bietet die optimalen Voraussetzungen für ein tolles Betriebsevent.

Zudem macht das vereinseigene Ehrmann-Sportzentrum - mit Seminarraum, Einfeldsporthalle, „salto“ (Bewegungslandschaft) und überdachter Freifläche – die Umsetzung vielfältiger Sport- und Gesundheitskonzepte möglich.

Die „Bewegte Pause“

Die BGF startet vorzugsweise mit einem Kennenlern-Programm, der „Bewegten Pause“. Die „Bewegte Pause ist der Testfall für das Versprechen, dass BGF das „allgemeine Wohlbefinden“ und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz steigern kann.



"75 Prozent der Deutschen leiden an Rückenbeschwerden. Wir möchten durch die „bewegten Pausen“ die Beschwerden des (Arbeits-)Alltags lindern."
(O. Lapaczinski, Sportlicher Leiter)

„Bewegte Pause“ spezial

Die „Brain-Pause“ ist ein Kurzprogramm, das Denkprozesse und Bewegungsabläufe verknüpft.

Die „Team-Pause“ ist ein spielerisch orientiertes Bewegungsangebot, das mit Inhalten der Erlebnispädagogik und abwechslungsreichen Gruppenaufgaben das Betriebsklima auffrischt.

Inhalte der „Bewegten Pause“

Die „Bewegte Pause“ ist ein 15-minütiges Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsprogramm, speziell angepasst auf die Belastungen und Bedürfnisse der Mitarbeiter. Ein qualifizierter Trainer kommt direkt an den Arbeitsplatz (im Freien, im Seminarraum oder direkt im Büro) und sorgt mit abwechslungsreichen Übungen für ein wohlthuendes Gruppenklima und ein frisches Wohlfühlgefühl. Ein Kleidungswechsel ist nicht notwendig.



„Man muss es erlebt haben.“ (Ulrich Maier, Chef der Johannes Maier, Ausbau und Fassade GmbH)



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Die Entwicklung von Konzepten für eine BGF-Kooperation der TSG Tübingen mit Betrieben, Behörden oder Wirtschaftsunternehmen im Tübinger Raum bildet einen Schwerpunkt der aktuellen Vereinsinitiativen.

Zunächst geht es darum, über „das Setting Betrieb“, den Beschäftigten auf sehr direktem Weg den Zugang zum attraktiven Thema „Sport. Spaß. Gesundheit.“ zu ermöglichen. Dabei ist die AOK Neckar-Alb Partnerin der TSG Tübingen beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Gemeinsam beraten sie „den Betrieb“ gerne bei der Planung und Umsetzung von allen gesundheitsfördernden Maßnahmen.

Ein Pluspunkt für BGF-Betrieb

Dem BGF-Partnerunternehmen garantiert die TSG Tübingen für Kinder von MitarbeiterInnen die Reservierung von Plätzen bei den beliebten TSG-Feriensportcamps in allen Schulferien (mit Ausnahme der Weihnachtsferien).

Informationen Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

TSG Tübingen,
Freibad 3, 72072 Tübingen
Telefon: 07071 8609190

Ansprechpartner: Oliver Lapaczinski
www.tsg-tuebingen.de
E-Mail: ssg@tsg-tuebingen.de