



IFBG-Portfolio

Maßnahmen



Wer wir sind

Das Team hinter dem IFBG

Vor rund 14 Jahren fing alles an. Damals – im Jahr 2007 – startete unser Teammitglied, Dr. Utz Niklas Walter, sein erstes BGM-Projekt bei einer staatlichen Behörde in Baden-Württemberg. Da die Nachfrage nach wissenschaftlich-fundierter Beratung in den Folgejahren anstieg, gründete er gemeinsam mit einem Arbeitskollegen im Jahr 2013 das Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG) mit Sitz in Konstanz.

Inzwischen ist unser Team auf über 20 Personen angewachsen. Und wir freuen uns jeden Tag aufs Neue, Unternehmen und Einrichtungen des Öffentlichen Dienstes mithilfe unserer Analysen und Maßnahmen zu unterstützen.



„Wir führen im Gesundheitsmanagement – partnerschaftlich und mit hochwertigen Leistungen.“

Mit dieser Vision verfolgen wir das Ziel, eine eigene Gesundheitskultur zu schaffen, deren Grundpfeiler Ehrlichkeit, Wertschätzung, Zuverlässigkeit, Zusammenhalt, Selbstbestimmtheit und Flexibilität sind.



Handelsblatt

ÄrzteZeitung

Süddeutsche Zeitung

DIE ZEIT

Wirtschafts
Woche

Unsere Arbeitsschwerpunkte



Standort Nord (Oldenburg)

Team: 5 Gesundheitsexpertinnen und -experten

Arbeitsbereiche: Analysen und Maßnahmen

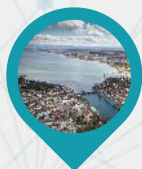
Qualifikationen: Sport-, Ernährungs- bzw. Gesundheitswissenschaften, Psychologie etc.



Analysen



Maßnahmen



Standort Süd (Konstanz)

Team: 18 Gesundheitsexpertinnen und -experten

Arbeitsbereiche: Analysen und Maßnahmen

Qualifikationen: Sport-, Gesundheits-, Ernährungs- und Sozialwissenschaften, Psychologie, Gesundheitspädagogik, Betriebswirtschaftslehre, IT etc.

Guerilla-Aktion

Mit innovativer Gesundheitskommunikation für Aufsehen sorgen

Mit einer Guerilla-Aktion geben wir Ihren Beschäftigten und Führungskräften **Impulse für eine Verhaltensveränderung**. Dabei stellen wir nicht nur die Verbindung zwischen mehreren BGF-Themenfeldern her, sondern klären überdies auch über das persönliche Gesundheitsverhalten auf. Beispielhaft kann hierbei unser Smoothie-Bike zur **Brückenbildung** der Themen Bewegung und Ernährung genannt werden.

+ Vorteile im Überblick

- Sensibilisierung für die Bedeutung einer gesunden Lebensweise mit Arbeitsbezug.
- Aktive **Ansprache** auf dem Firmengelände bzw. in der Produktionshalle und **Motivation** zur Teilnahme an weiteren BGF-Angeboten.
- Durch Irritation wird Neugierde erzeugt.
- **Unkonventionelle Marketingaktionen**, die mit kleinem Einsatz große Wirkung erzielen.

+ Ablauf

- **Planung und Koordination** der Incentive-Maßnahme..
- Anreise unserer Expertinnen und Experten und **Sensibilisierung** in Ihrer Organisation.
- Aufbau und Betreuung des Shake-Bikes.

+ Leistungsumfang

- Betreuung durch eine Person.
- **Sensibilisierung** zum Thema Ernährung und Trinken und Einladung zu geplanten BGF-Maßnahmen.
- Verteilen von **Factsheets und Rezepten**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden.



Smoothie-Bike
für 4 Std.

1.650 €

(zzgl. Spesen und USt.)

Guerilla-Aktion | Smoothie-Bike

Ernährung und Bewegung innovativ verbinden

Im richtigen Gang zu einer ausgewogenen Ernährung

Sie suchen nach einem Event mit Strahlkraft und Potenzial zur Brückenbildung von ernährungs- und bewegungsspezifischen Gesundheitsaspekten?

Mit dem Smoothie-Bike sorgen wir für die gewünschte Transferleistung und sensibilisieren Beschäftigte und Führungskräfte für einen gesundheitsbewussten Umgang mit ihrem Körper. Dabei haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich Ihren Wunsch-Smoothie in Eigenleistung zu erstrampeln. Hierfür steht eine breite Auswahl an saisonalem Gemüse und Obst zur Verfügung.

Planung und Durchführung

- **Eine** IFBG-Beraterin bzw. ein IFBG-Berater.
- Outfit: **IFBG-Shirt** inkl. Slogan.
- Inkl. **50 Rezeptausgaben und Handouts**.
- Optional können **Giveaways** verteilt werden (z. B. Terrabänder oder Rezeptkalender).

Zielstellung

- Einführung in **Bewegungsrituale** für den Start in den Arbeitstag (z. B. bewusst weiter weg parken).
- **Bewegungsübungen** für den Arbeitsplatz (z. B. dynamisches Sitzen).
- „Meal Prepping“ – Erläuterung und Tipps für die Umsetzung im Arbeitsalltag.



Leistungsumfang und Rezepturen

- **2 Smoothie-Sorten** (z.B. Apfel-Smoothie mit Ingwer und Staudensellerie).
- Inkl. **Smoothie-Theke** und persönlicher Betreuung.
- Inkl. **150 Smoothie-Becher** mit Slogans.
- Einsatz **saisonaler und regionaler Lebensmittel**.