„ICH FREUE MICH JEDEN TAG AUF MEINE ÜBUNGEN UND FÜHLE MICH DEFINITV FITTER."





# BGM TV

## AKTIVE PAUSE AM ARBEITSPLATZ





**„BGM TV® | Studien belegen: Bereits 7-10 Min. pro Tag wirken präventiv und helfen.“**

BGM TV® Information. Stand 2015.

## MODUL I - RÜCKEN

- ZIELSETZUNG

Die Übungen orientieren sich an der Umsetzung der Präventionsrichtlinien nach §20 SGB, V. (Rücken-Power) mit dem Ziel, die Rückenbeschwerden zu reduzieren, die Beweglichkeit der Halswirbelsäule zu verbessern, den Muskeltonus zu senken und damit Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

## PRÄVENTIVE RÜCKENÜBUNGEN FÜR BERUF UND ALLTAG.

Sie beabsichtigen Maßnahmen für ein BGF/BGM durchzuführen? Dann stellt sich zunächst die Kardinalfrage für Sie: “Wieviele Ihrer Mitarbeiter werden an den BGM Maßnahmen teilnehmen? Benötigen Sie zusätzlichen Personalaufwand für die BGM Unternehmens-kommunikation?” Richtig!? - dann stellt BGM TV® für Sie die geeignete Lösung dar. Die Software ist für alle Mitarbeiter ein notwendiges, wichtiges Tool, zur Steuerung der Ergonomie am Arbeitsplatz und der Unternehmens-kommunikation (IK). In der vorliegenden Version wird das „Gesundheitsthema Nummer 1“, das Rückenleiden behandelt. Filme zur Verhaltens- und Verhältnisprävention werden in verschiedenen Szenen (Übungen) und theoretischen Ausführungen interessant und plastisch z.B. als Bildschirmschoner während der Arbeit eingeblendet und laden zu einem dynamischen Arbeiten - mit aktiven Pausen - ein.

## MODUL I - FEATURES

- BESCHREIBUNG

Präventiv eingesetzt, reichen bereits wenige Minuten am (Arbeits-)Tag, um sich fitter und leistungsfähiger zu fühlen. Langfristig und konsequent (auch zu Hause) eingesetzt, werden die krankheitsbedingten Arbeitsausfälle reduziert. Die Arbeitnehmer sind dabei zeitlich völlig frei in der Umsetzung der Übungen, da diese leicht, aus einer habituellen Haltung heraus, zu machen sind. (keine Sportbekleidung oder Aufwärmen erforderlich).

- VARIANTEN

1-Bildschirmschoner, 2-Stand alone (DVD), 3-Web Applikation, 4-Native Apps (Iphone/Ipad/ Android).

- NETZWERK

BGM TV läuft im Netzwerk mit über 1.000 Arbeitsplätzen - auch in sicherheitsrelevanter Serverumgebung. Individuelle Anpassungen und Varianten sind möglich.

- BETRIEBSSYSTEME

WIN und MAC.

- PRODUKTFILM ANSEHEN

Gerne können Sie sich auch die BGM TV® Präsentation ansehen. Die Präsentation und den Trailer finden Sie auf BGMTV.de und Septimus.me.

# „BGM TV® | Wirbelsäule mobilisieren. Skelettmuskulatur kräftigen. Anspannungen abbauen.“





Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter können Sie bereits mit einer Investition ab € 3,50 / Monat fördern.

### ÜBUNGSBEISPIELE

**Der Kopfwender**

Übung zur Entspannung von Hals- und Nackenmuskulatur. Die Bewegung mit der Atmung koordinieren: Kopf langsam zur Seite drehen und durch die Nase einatmen. Bei der Drehung zur Mitte durch den Mund ausatmen. Wiederholen Sie diese Übung fünf mal.

**Dehnung der Brustmuskulatur**

Dehnen und mobilisieren.
Setzen Sie sich an die Bürostuhlkante und legen Sie Ihre Hände auf den Schreibtisch. Bewegen Sie Ihren Oberkörper abwärts und öffnen Sie den Arm-Rumpf-Winkel. Arme bleiben in der Streckung. Halten Sie diese Position 2-mal 15 Sekunden.

### UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION

Im Design und mit News-Inhalten Ihres Unternehmens wird BGM TV zu einem intelligenten Tool für Ihre Unternehmenskommunikation. Informieren Sie Ihre Arbeitnehmer über Aktuelles (z.B. Gesundheitstag), neue Angebote (Kurse, Seminare) oder Aktionen. Wir beraten Sie gerne.




## OPTIONALE FEATURES

### IHR FIRMEN-BRANDING

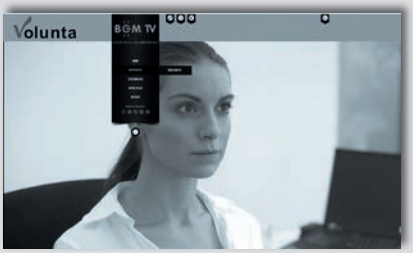
Anpassung von BGM TV Varianten (Bildschirmschoner, CD, USB, App) im ,,Look and Feel" an Ihre Corporate Identity.

### GESUNDHEIT VERSCHENKEN

BGM TV - ein Ideales Geschenk für Ihre Mitarbeiter z.B. zum Jahresstart oder als Merchandising Produkt für Ihre Kunden.

### VERLINKUNG MIT INHALTEN

- Ihrer Website oder Newsbereich.




### UPDATES DER ÜBUNGEN

Follow-ups aktualisieren in periodischen Intervallen den BGM TV Bildschirmschoner mit neuen, interessanten Übungen für Büro oder Zuhause.

### SPONSORING

Partner aus dem Gesundheitsmarkt können auf Wunsch Ihre Investition für BGM TV ganz oder teilweise übernehmen.

### WIRTSCHAFTLICHE ASPEKTE

- BGF Maßnahme bereits für 3,50€ mtl./MA
- mtl. Sachwertbezug bleibt erhalten.
- 100% als Betriebsausgabe absetzbar.
- zur Prävention und als Intervention
- steuert die Kommunikation im Unternehmen
- Sponsoring durch Kooperationspartner
- Benefit Einstufung - Wir unterstützen Sie!

## WEITERE FEATURES

### PRODUKTPLATZIERUNG

Logo, Banner, Texteinblendung, ...
Ständige Präsenz in einem fachspezifischen, gesunden, krankenkassenaffinen Umfeld: Lehrfilm mit Übungen. Theoretische und praktische Umsetzung mit verschiedenen Schwerpunkten.

### NEWS EINBLENDUNG

Über RSS Feeds oder Textlinks.

### UNTERNEHMENSPORTRAIT

In BGM TV Bildschirmschoner und auf dem Fachportal BGMTV.de. Schwerpunkt: Prävention und BGM. Optionale Einbindung weiterer Inhalte, wie Interview mit Vorstand, Geschäftsführer, sind möglich.

© 2015 by KEYSEVEN® - Kommunikation und Design

Betriebliches Gesundheitsmanagement

SEPTIMUS GmbH | BGM CONSULTING
Kantstraße 32
55122 Mainz
Telefon: +49 - 6131 - 327 15 14
Telefax: +49 - 6131 - 327 15 14 - 9
info@septimus.me
www.septimus.me

EVIDENTFACTS! GmbH | BGM VERTRIEB
In der Wolfskaute 28
61130 Nidderau
Telefon: +49 - 6187 - 48 999 - 01
Telefax: +49 - 6187 - 48 999 - 25
s.klammler@evidentfacts.com
www.evidentfacts.com

BGM TV
AKTIVE PAUSE AM ARBEITSPLATZ

BGM TV® ist eine Marke der Septimus GmbH.
www.bgmtv.de | Fachportal für BGF/BGM