



Ein regionales Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung der Niederbayerischen Thermengemeinschaft e.V.

FÜR LOKALE KLEINE UND MITTLERE UNTERNEHMEN (KMU) MIT REGIONALEN GESUNDHEITSANBIETERN AUS NIEDERBAYERN

Website: [www.bgf-niederbayern.de](http://www.bgf-niederbayern.de)

E-Mail: [bgf@thermengemeinschaft.de](mailto:bgf@thermengemeinschaft.de)



Einführung von Maßnahmen zur Gestaltung einer gesundheitsgerechten Arbeitsumgebung



Teilnahme an Programmen\* zur Förderung der Mitarbeitergesundheit in den Kurorten

*\*kostenlos für Beschäftigte der KMU*

## WIE KANN BGF BEI UNS GELINGEN?



### Unternehmensseite

zeitliche, räumliche und personelle Ressourcen bereitstellen



### Führungskräfte

Veränderungsbereitschaft, Motivation, Vorbildfunktion



### Kommunikation

Transparenz schaffen, Intention und Ziele darlegen, Information & Austausch



### Partizipation

Mitarbeiterbeteiligung, Verantwortlichkeiten definieren, gemeinsamer Kurs

## PRÄVENTIONSSCHWERPUNKTE IN DEN KURORTEN



BEWEGUNGS-APPARAT



HERZ-KREISLAUF



STRESS



ERNÄHRUNG & BEWEGUNG

## BGF – Was ist das eigentlich?

- BGF: „Betriebliche Gesundheitsförderung“
- Gemeinsame Maßnahmen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
- Moderne Unternehmensstrategie, um Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen und Gesundheitspotenziale zu stärken

## Welche Vorteile haben Sie?

- + individuelle Ressourcen stärken
- + Arbeitszufriedenheit
- + Gesundheitskompetenz ausbauen
- + Länger gesund bleiben
- + Unterstützung bei Belastungssituationen

## Kontaktdaten bei Fragen:

Nicole Eisenreich, Nadja Lill und Margarita Maiereder

(Gesundheitsmanagerinnen)

Telefon: +49 (0)8563 5069497

E-Mail: [bgf@thermengemeinschaft.de](mailto:bgf@thermengemeinschaft.de)



Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention



## Projektschritte 2025/2026

Januar - März 2025	<b>Mitarbeiterbefragung</b> und <b>Workshops</b> zur Entwicklung von Maßnahmen in den Betrieben
Mai 2025 - Mai 2026	<b>Umsetzung</b> und Erprobung der entwickelten Maßnahmen <b>in den Betrieben</b>
April 2025 - Mai 2026	<b>Teilnahme</b> an einem Gesundheitsprogramm im Kurort möglich <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Gesundheitswoche“ (04/05.2025)</li> <li>• Vier Kurzeinheiten „Gesunde Auszeit“ (06.2025 - 03.2026)</li> <li>• 4-tägiger <b>Auffrischkurs</b> (04/05.2026)</li> </ul>
März 2025 - Juli 2026	<b>Begleitstudie</b> zur Bewertung der Wirksamkeit

## Terminoptionen für Aufenthalte im Kurort

Terminoptionen	Gesundheits- woche	1. Gesunde Auszeit	2. Gesunde Auszeit	3. Gesunde Auszeit	4. Gesunde Auszeit	Auffrischer
<b>Termin 1</b> Bad Gögging, Bad Birnbach	28.04.-03.05.2025	04.07.2025	05.09.2025	14.11.2025	06.02.2026	29.04.-02.05.2026
<b>Termin 2</b> Bad Griesbach, Bad Füssing	05.05.-10.05.2025	11.07.2025	12.09.2025	21.11.2025	13.02.2026	06.05.-09.05.2026
<b>Termin 3</b> Bad Gögging, Bad Füssing, Bad Birnbach	19.05.-24.05.2025	18.07.2025	19.09.2025	28.11.2025	20.02.2026	20.05.-23.05.2026
<b>Termin 4</b> Bad Griesbach	26.05.-31.05.2025	25.07.2025	26.09.2025	05.12.2025	27.02.2026	27.05.-30.05.2026

## Ablauf der Begleitstudie



### Forschungsfragen:

- Wie wirksam sind BGF-Angebote und das Gesundheitsprogramm am Kurort?
- Wie verändern sich die beobachteten Aspekte über die Zeit?

### Abfrage von:

- **Arbeitsaspekten**  
(z.B. Arbeitsfähigkeit, -zufriedenheit)
- **Gesundheitsaspekten**  
(z.B. Wohlbefinden, Stressbelastung, Gesundheitsverhalten)

### Interventionsgruppe (Kurort):



- Teilnahme an Gesundheitsprogramm am Kurort und an internen BGF-Angeboten
- Fünf Online-Befragungen (ca. 15 min.)

### Kontrollgruppe (Zuhause):



- Teilnahme an den internen BGF-Angeboten
- Fünf Online-Befragungen (ca. 15 min.)



### BAD GÖGGING

Anreise	WS Ganzheitliche Gesundheit (Einführung) 9:00-10:30 Uhr	WS Gesundes Frühstück mit Achtsamkeitsübung 9:00-10:30 Uhr	Yoga am Morgen 9:00-10:00 Uhr	Kreatives Seminar 9:00-12:00 Uhr	Aqua Fit Cycling 9-10:30 Uhr
Begrüßung 11-12 Uhr	AquaFit Nordic Walking 11-12 Uhr	Entspannung mit Klang-Meditation 11-12 Uhr	Rücken-Fit/Stretching 11:00-12:00 Uhr		WS Gesunde Ernährung Praxistag (Live-Kochen) 10:30-13:30
Pause 12:00-14:00 Uhr	Pause 12:00-14:00 Uhr	Pause 12:00-13:00 Uhr	Pause 12:00-14:00 Uhr	Pause 12:00-14:00 Uhr	Verabschiedung 14:00-15:00 Uhr
"Ein Augenspaziergang" Aktive Einheit Outdoor 14:00-16:00 Uhr	Spaziergang zu den Quellen Schwefel-/ Mineralbrunnen 14:00-16:00 Uhr	Geführte Fahrradtour (ca. 30 km) 13:00-17:00 Uhr	Moorwanderung 14:00-16:00 Uhr	geführte Kräuterwanderung 14:00-16:00 Uhr	Freier Thermenaufenthalt möglich
	Schwefelbad ab 16 Uhr		Terra Vitalis: Moorpackung ab 16 Uhr	Freier Thermenaufenthalt möglich	
Traumreise in der Salzgrotte 17-18 Uhr	Freier Thermenaufenthalt möglich	Freier Thermenaufenthalt möglich	anschl. Langbadetag Limes-Therme/ Römersauna bis 22 Uhr	Möglichkeit zur Wassergymnastik 17 Uhr	
Freier Thermenaufenthalt möglich			Freier Thermenaufenthalt möglich		



### BAD BIRNBACH

Anreise	Seminar Stress 9:00-11:00 Uhr	Bogenschießen 9:00-10:30 Uhr	Seminar Stress 9:00-11:00 Uhr	gesunder Rücken 9:00-11:00 Uhr	Ernährungsseminar Thema Stress 9:30-11:30 Uhr
Begrüßung 11:00-12:00 Uhr	Aqua Fit 11:00-12:00 Uhr	Traumreise 11-11:30 Uhr	Aqua Fit 11:00-12:00 Uhr	Entspannung nach Jacobson 11-12 Uhr	Verabschiedung 11:30-12:30 Uhr
Pause 12:00-14:00 Uhr	Pause 12:00-14:00 Uhr	Pause 12:00-13:00 Uhr	Pause 12:00-13:00 Uhr	Pause 12:00-14:00 Uhr	Freier Thermenaufenthalt möglich
Meditationsweg 14:00-15:00 Uhr	Nordic Walking 14:00-15.30 Uhr	Freier Thermenaufenthalt möglich	Freier Thermenaufenthalt möglich	Entspannung nach Jacobson 14-15 Uhr	
Freier Thermenaufenthalt möglich	Freier Thermenaufenthalt möglich			Yoga im Artrium 17:00-18:00 Uhr	
		Freier Thermenaufenthalt möglich			

### BAD GRIESBACH

individuelle Anreise	Wald- und Wiesentour: "Gelenkschonendes Wandern/richtiges Dehnen" 9:00-12:30 Uhr	"Steinkart-Wanderung": Übung für eine stabile Körpermitte 9:00-12:30 Uhr	Wanderung: "Weg zu einer mentalen Mitte mit Entspannung" 9:00-12:30 Uhr	Golfsplatz-Wanderung mit Weitblick: "Achtsamkeit-die Natur & Ich" 9:00-12:30 Uhr	Aqua Fit 10:30-11:00 Uhr
Begrüßung/Einführung Seminar Wozu Ausdauertraining? 11:00-12:30					Erholung in der Wohlfühl-Therme
Pause 12:30-13:30 Uhr	Pause 12:30-13:30 Uhr	Pause 12:30-13:30 Uhr	Pause 12:30-13:30 Uhr	Pause 12:30-13:30 Uhr	Salzsteingrotte 13:00-13:45
Panorama-Kurpark Wanderung "Anleitung zum gezielten Ausdauertraining" 14:00-15:30 Uhr	Wozu Yoga? Verbindung-Körper-Geist-Herz 13:30-15:00 Uhr	E-Bike Tour durchs Rottal mit Einkehr bis ca. 17:00 Uhr	Ernährungsworkshop 14:00-15:30 Uhr	Weitblick-Ausblick-Durchblick? Verbindung Körper-Geist-Herz 14:00-15:30 Uhr	Erholung in der Wohlfühl-Therme
Aqua-Fit 16:00-16:30 Uhr	Golf-Schnuppertraining (freiwillig) 16:00-17:00 Uhr				
Erholung in der Wohlfühl-Therme	Erholung in der Wohlfühl-Therme	Erholung in der Wohlfühl-Therme	Erholung in der Wohlfühl-Therme	Erholung in der Wohlfühl-Therme	

### BAD FÜSSING

Anreise	Fit in den Tag "Starker Rücken" 9-10:30 Uhr	geführte Fahrradtour (ca. 40 km), mit Pause & Einkehrmöglichkeit 10-16:30 Uhr	Fit in den Tag / Theraband 9-10 Uhr	Fit in den Tag / Sport & Spiel 9-10:30 Uhr	Fit in den Tag / Outdooraktivierung 9-10:30 Uhr
	Stretch & Relax in der Natur 10:30-12 Uhr		Faszination Rücken Vortrag und Praxis 10- 12 Uhr	Pilates, Kräftigung, Mobilisation & Dehnung 10:30-12 Uhr	Bogenschießen 10:30-12 Uhr
Begrüßung 12:30-13:30 Uhr	Pause 12-13:30 Uhr		Pause 12-13:30 Uhr	Pause 12-13:30 Uhr	Verabschiedung 12:15-13:15 Uhr
Körperhaltung, -wahrnehmung, sportmotorische Tests & Rückenübungen 13:30-16:30 Uhr	Nordic Fitness Herz/Kreislauf- und Rückentraining 14-16:30 Uhr	Waldbaden im zertifizierten Kur-/Heilwald 14-16:30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik 13:30-15 Uhr	Wiederholung der Testübung 15-16:30 Uhr	Freier Thermen-aufenthalt & Wassergymnastik möglich (16 od. 17 Uhr)
Freier Thermen-aufenthalt & Wassergymnastik möglich (16 od. 17 Uhr)	Freier Thermen-aufenthalt & Wassergymnastik möglich (16 od. 17 Uhr)	Freier Thermen-aufenthalt & Wassergymnastik möglich (16 od. 17 Uhr)	Freier Thermen-aufenthalt & Wassergymnastik möglich (16 od. 17 Uhr)	Freier Thermen-aufenthalt & Wassergymnastik möglich (16 od. 17 Uhr)	