



Virtuelle Parcours für die Gesundheit

Gesundheitsförderung virtuell und in 3D

Betriebliche Gesundheitsförderung in Zeiten von Homeoffice – wie kann das gelingen? In unseren virtuellen Parcours lernen Mitarbeitende gesundheitsförderliches Verhalten – inklusive Tipps und Tricks, wie sich dieses Verhalten auch im hektischen Alltag umsetzen lässt. Mit diesem Angebot stärken Sie das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Mitarbeitenden nachhaltig.

Vorteile auf einen Blick

- Ein Start ist jederzeit möglich.
- Der virtuelle Parcours ist **zeit- und ortsunabhängig**.
- Es werden keine personenbezogenen Daten erhoben.
- Verschiedene **Micro-Learning-Formate** sind in einem Gesundheitsangebot kombiniert.

So funktioniert es

- Bereitstellung eines **unternehmenseigenen Zugangs** (Username und Passwort)
- **Browserbasierter Zugang** via Link oder QR-Code.
- Das Angebot kann auch auf dem **Smartphone** genutzt werden.
- Navigation durch **Touch oder Maus** möglich
- **Unbegrenzter Wiedereinstieg** während des Nutzungszeitraums

Das B·A·D-Angebot

- **ab 390,- Euro**
bis 100 Mitarbeitende, 1 Tag Laufzeit, zzgl. MwSt.

Die Leistungen

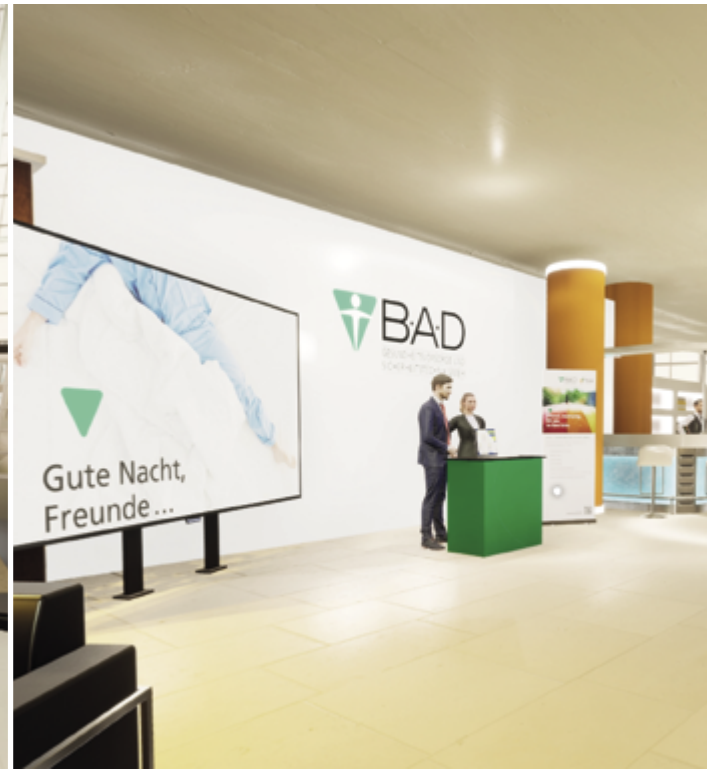
- **Nutzungszeitraum von 1 Tag bis 12 Monate**
- **Kommunikationsmaterialien** (Flyer, Poster, Teaser-Video) für die interne Nutzung sind inklusive
- **Im Parcours enthalten sind mehrere Stationen** mit verschiedenen Themenschwerpunkten
- **Zusätzlich enthalten ist der technische Support** während des Nutzungszeitraums

Die 3D-Parcours sind Entwicklungen des IFBG (Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung) und werden Ihnen von B·A·D zur Verfügung gestellt.

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
Herbert-Rabius-Str. 1 · 53225 Bonn · info@bad-gmbh.de · www.bad-gmbh.de

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

 **B·A·D**
GESUNDHEITSVORSORGE UND
SICHERHEITSTECHNIK GMBH



3D-Schlaf-Parcours

Wege zum erholsamen Schlaf

Gesunder Schlaf von A bis Zzz

In unserem virtuellen Parcours zu gesunden Schlaf bauen Mitarbeitende nützliches Wissen zum Thema Schlaf und Erholung auf. Warum ist erholsamer Schlaf für unsere Gesundheit so wichtig? Was sind schlaffördernde Routinen und was sollte man vor dem Zubettgehen vermeiden? Die Teilnehmenden erwarten eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und viele interaktive Mitmach-Elemente.

Micro-Learning-Formate

- **6 Stationen** zu diversen Schlafthemen
- Virtueller **Schlafzimmer-Check**
- Kurze Clips mit nützlichen **Tipps, Quizboxen** und **Audiosequenzen**
- Virtuelle **Schlaf-Tipp-Bibliothek** und **Schlaf-test**

Stationsübersicht

1. Morgen- und Nachtroutine
2. Tages- und Abendroutine
3. Lärm, Licht & Co.
4. Medienkonsum und Schlaf
5. Bett, Kissen & Co.
6. Genussmittel und Schlaf

Unternehmensgröße	Laufzeit 24 Stunden am Maßnahmentag	Laufzeit 7 Tage	Laufzeit 14 Tage	Laufzeit 30 Tage	Laufzeit + 30 Tage
bis 100 Mitarbeitende	390,-	690,-	990,-	1.490,-	990,-
101–500 Mitarbeitende	690,-	990,-	1.490,-	2.490,-	1.490,-
501–2.500 Mitarbeitende	990,-	1.490,-	2.490,-	3.490,-	2.490,-
2.501–5.000 Mitarbeitende	1.490,-	2.490,-	3.490,-	5.490,-	3.490,-
5.001–10.000 Mitarbeitende	2.490,-	3.490,-	5.490,-	8.490,-	5.490,-

JETZT ANGEBOT ANFORDERN!

Die 3D-Parcours sind Entwicklungen des IFBG (Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung) und werden Ihnen von B·A·D zur Verfügung gestellt.

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
Herbert-Rabius-Str. 1 · 53225 Bonn · info@bad-gmbh.de · www.bad-gmbh.de

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.





3D-Stress-Parcours

Wege aus der Stressfalle

Stress, lass nach!

In unserem virtuellen Parcours zum Thema Stress erhalten Mitarbeitende viele nützliche Informationen zum besseren Umgang mit Stress und zahlreiche Tipps zur Digitalen Balance. Sie erfahren zum Beispiel, wie Stress entsteht, was ihre persönlichen Stressoren sind und warum eine digitale Balance für die Gesundheit so wichtig ist. Es wartet eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und viele interaktive Mitmach-Elemente.

Micro-Learning-Formate

- **6 Stationen** zu diversen Stressthemen
- Virtueller **Arbeitsplatz-Check**
- Kurze Clips mit nützlichen **Tipps, Quizboxen** und **Audiosequenzen**
- Virtuelle **Ruhe-Oase** und **Stresstipp-Bibliothek**

Stationsübersicht

1. Nachtruhe und Start in den Tag
2. Arbeitsweg und Arbeitsplatz
3. Info-Flut und To-Do-Chaos
4. Teamarbeit und Kommunikation
5. Abschalten und Erholen
6. Freizeit und Grenzen

Unternehmensgröße	Laufzeit 24 Stunden am Maßnahmentag	Laufzeit 7 Tage	Laufzeit 14 Tage	Laufzeit 30 Tage	Laufzeit + 30 Tage
bis 100 Mitarbeitende	390,-	690,-	990,-	1.490,-	990,-
101–500 Mitarbeitende	690,-	990,-	1.490,-	2.490,-	1.490,-
501–2.500 Mitarbeitende	990,-	1.490,-	2.490,-	3.490,-	2.490,-
2.501–5.000 Mitarbeitende	1.490,-	2.490,-	3.490,-	5.490,-	3.490,-
5.001–10.000 Mitarbeitende	2.490,-	3.490,-	5.490,-	8.490,-	5.490,-

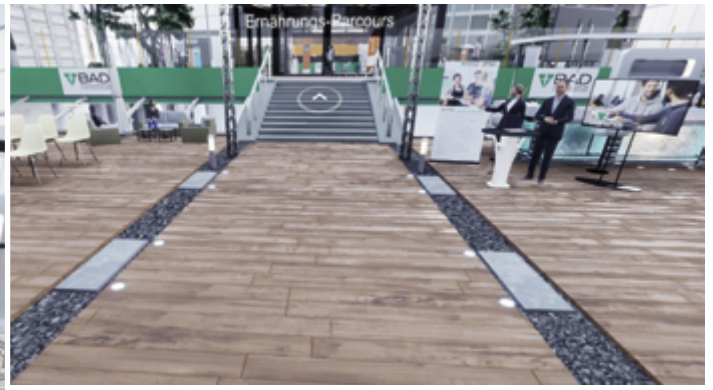
JETZT ANGEBOT ANFORDERN!

Die 3D-Parcours sind Entwicklungen des IFBG (Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung) und werden Ihnen von B·A·D zur Verfügung gestellt.

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
Herbert-Rabius-Str. 1 · 53225 Bonn · info@bad-gmbh.de · www.bad-gmbh.de

B·A·D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.





3D-Ernährungs-Parcours

Wege zur gesunden Ernährung

Du bist, was du isst!

Gesund essen und trinken fördert Leistung und Wohlbefinden: In unserem virtuellen Parcours zum Thema Ernährung lernen Mitarbeitende unter anderem, warum eine gesunde Ernährung so wichtig ist, was eine gesunde Ernährung umfasst und wie es gelingt, sich auch im stressigen Alltag gesund zu ernähren. Die Teilnehmenden erwarten eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und viele interaktive Mitmach-Elemente.

Micro-Learning-Formate

- 7 Stationen zu diversen Ernährungs- und Trinkthemen
- Virtueller **Kühlschrank-Check**
- Kurze Clips mit nützlichen **Tipps, Quizboxen** und **Infobanner**
- **Ernährungs-Bibliothek**

Stationsübersicht

1. Essen
2. Einkauf
3. Alltag
4. Zubereitung
5. Trinkalltag
6. Trinkzubereitung
7. Auswahl

Unternehmensgröße	24 Stunden	7 Tage	14 Tage	30 Tage	+ 30 Tage
bis 100 Mitarbeitende	390,-	690,-	990,-	1.490,-	990,-
101–500 Mitarbeitende	690,-	990,-	1.490,-	2.490,-	1.490,-
501–2.500 Mitarbeitende	990,-	1.490,-	2.490,-	3.490,-	2.490,-
2.501–5.000 Mitarbeitende	1.490,-	2.490,-	3.490,-	5.490,-	3.490,-
5.001–10.000 Mitarbeitende	2.490,-	3.490,-	5.490,-	8.490,-	5.490,-

JETZT ANGEBOT ANFORDERN!

Die 3D-Parcours sind Entwicklungen des IFBG (Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung) und werden Ihnen von B.A.D. zur Verfügung gestellt.

B.A.D. Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
Herbert-Rabius-Str. 1 · 53225 Bonn · info@bad-gmbh.de · www.bad-gmbh.de

B.A.D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.





3D-Home-Office-Parcours

Gesund im Homeoffice

Stressfreies Arbeiten von Zuhause

In unserem virtuellen Parcours zum Thema Homeoffice lernen Mitarbeitende zum Beispiel, welche besonderen Belastungen das Arbeiten im Homeoffice bereithält, wie stressfreies Arbeiten zuhause gelingen kann und wie man auch im Homeoffice mental und körperlich fit bleibt. Die Teilnehmenden erwarten eine realitätsgetreue virtuelle Umgebung und viele interaktive Mitmach-Elemente.

Micro-Learning-Formate

- **8 Stationen** zu diversen Gesundheitsthemen
- **Kühlschrank-, Schreibtisch- und Schlafzimmer-Check**
- Kurze Clips mit nützlichen **Tipps**, ein **Mythen-Quiz** und **Audiosequenzen**
- Begrüßung durch einen **Gesundheits-Avatar**

Stationsübersicht

1. Esstisch
2. Küche
3. Wohnbereich
4. Spielecke
5. Arbeitsplatz
6. Sitzecke
7. Isomatte
8. Schlafzimmer

Unternehmensgröße	24 Stunden	7 Tage	14 Tage	30 Tage	+ 30 Tage
bis 100 Mitarbeitende	390,-	690,-	990,-	1.490,-	990,-
101–500 Mitarbeitende	690,-	990,-	1.490,-	2.490,-	1.490,-
501–2.500 Mitarbeitende	990,-	1.490,-	2.490,-	3.490,-	2.490,-
2.501–5.000 Mitarbeitende	1.490,-	2.490,-	3.490,-	5.490,-	3.490,-
5.001–10.000 Mitarbeitende	2.490,-	3.490,-	5.490,-	8.490,-	5.490,-

JETZT ANGEBOT ANFORDERN!

Die 3D-Parcours sind Entwicklungen des IFBG (Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung) und werden Ihnen von B-A-D zur Verfügung gestellt.

B-A-D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH
Herbert-Rabius-Str. 1 · 53225 Bonn · info@bad-gmbh.de · www.bad-gmbh.de

B-A-D – SICHER ARBEITEN. GESUND LEBEN.

