

## Übersicht über BGM in der Diakonie Bamberg – Forchheim e.V.

### 1. Kursangebote gemäß BGM DWBF

Folgende Kurse werden grundsätzlich von den großen Krankenkassen angeboten und sind aus diesem Grund auch förderfähig beim Diakonischen Werk Bamberg-Forchheim:

Kategorie	Förderfähige Kurse
<b>Bewegung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fitness-Basic-Seminar (Planung der Gesundheit, persönliches Gesundheitstrainings)</li> <li>- Beckenbodenschule</li> <li>- Pilates</li> <li>- Rückentraining/Wirbelsäulengymnastik (auch mit Kleingeräten)</li> <li>- Präventive Rückenschule</li> <li>- Rückenbasic – das Allroundtraining für den Rücken</li> <li>- Lauftechnik für:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Einsteiger</li> <li>b) Läufer</li> </ul> </li> <li>- Gesundes Laufen</li> <li>- Fitnesstest (Walkingtest)</li> <li>- Reaktives Walking</li> <li>- Aqua-Training:               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Gymnastik</li> <li>b) Fit</li> <li>c) Power</li> <li>d) Slim</li> </ul> </li> </ul>
<b>Ernährung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesundes Einkaufen</li> <li>- Clever Einkaufen</li> <li>- Stressfrei zum Wohlfühlgewicht</li> <li>- Bewegtes Abnehmen</li> <li>- Gesundes Essen im Arbeitsstress</li> <li>- Essen und Trinken</li> <li>- Ernährungsberatung</li> <li>- Leichte Küche für Diabetiker</li> <li>- Vollwertige und ausgewogene Ernährung</li> <li>- Abnehmen, aber mit Vernunft</li> </ul>

<b>Entspannung mit folgenden Angeboten:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoga</li> <li>- Qi Gong</li> <li>- Progressive Entspannung</li> <li>- Blitzentspannung</li> <li>- Autogenes Training</li> <li>- Tai Chi</li> </ul>
<b>Sonstiges:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raucherentwöhnung</li> <li>- Rund um Fit auch im Kopf</li> <li>- Sturzprävention</li> <li>- Burn out</li> <li>- Stressmanagement</li> </ul>

## 2. Beteiligung des Arbeitgebers an den Kosten von BGM-Maßnahmen im DWBF:

### BGM-Maßnahme

- findet im Betrieb statt\*
- wird durch den Betrieb organisiert
- wird von zertifizierten Anleiter(inne)n angeboten
- wird auch von großen Krankenkassen angeboten oder gefördert

\* nicht zwingend, wenn im Betrieb kein geeigneter Raum vorhanden ist

Wenn diese vier Kriterien erfüllt sind, beteiligt sich der Arbeitgeber an folgenden Kosten:

**Kursgebühren:** der Anteil an den Kursgebühren, den die Krankenkassen oder andere Kostenträger der Teilnehmer/innen nicht erstatten, wird zu 100% übernommen.

**Zeit:** 50% der Teilnahmezeit werden als Arbeitszeit gutgeschrieben.  
(Jede Kursleitung führt eine Anwesenheitsliste, Gutschrift erfolgt am Ende des Kurses)

- Jede/r Mitarbeitende des DWBF kann dies für zwei Angebote pro Kalenderjahr in Anspruch nehmen.
- Die Beteiligung des Arbeitgebers setzt eine mindestens 75%ige Teilnahme voraus. Wer öfter fehlt, trägt sämtliche Kosten (Zeit und Geld) selbst.

### **Diakonie Bamberg-Forchheim e.V.**

Diakonin Carmen Bogler  
Ehrenamtsbeauftragte /  
Diakonische Projekte / BGM

Heinrichsdamm 46  
96047 Bamberg

Telefon 0951-86 80 130  
Telefax 0951-86 80 170

E-mail: c.bogler@dwbf.de