

BGF für Krankenversicherungen und Betriebe

# **Angebotsvielfalt** endecken





### Online-Kurse (Zeitflexible Selbstlernprogramme)

### Ernährung

- Gesund abnehmen (Dauer: 12 Module/Wochen à 45 Min.)
- Gesund mit Darm (Dauer: 10 Module/Wochen à 45 Min.)



Neu • Nachhaltiger leben - flexitarisch essen (Dauer: 8 Module/Wochen à 45 Min.)



### Stressmanagement

- Stressfrei Zeit für mich (Dauer: 8 Module/Wochen à 45 Min.)
- Burnout-Prophylaxe (Dauer: 12 Module/Wochen à 45 Min.)



Neu • Stress lass nach - Soforthilfe für berufstätige Eltern (Dauer: 8 Module/Wochen à 45 Min.)



### Suchtmittelkonsum

- Rauchfrei (Dauer: 8 Module/Wochen à 45 Min.)
- Zum Wohl! Ohne Alkohol geht's gut (Dauer: 8 Module/Wochen à 45 Min.)



### Aktiv und gesund

- Gesunder Rücken (Dauer: 12 Module/Wochen à 45 Min.)
- Aktiv mit Diabetes (Dauer: 12 Module/Wochen à 45 Min.)



# **Angebotsvielfalt** entdecken!





### Online-Seminare, ein Termin pro Woche, live

### Ernährung

- Be Veggie alles rund um die vegetarische und vegane Ernährung (Dauer: 5 Live-Termine à 60 Min. / 5 Wochen)
- Die gesunde Pause gesunde Ernährung am Arbeitsplatz (Dauer: 5 Live-Termine à 60 Min. / 5 Wochen)



Neu • Klimafreundliche Ernährung – nachhaltig genießen (Dauer: 5 Live-Termine à 60 Min. / 5 Wochen)



### Stressmanagement

- Weniger Stress Leben in Balance (Dauer: 5 Live-Termine à 60 Min. / 5 Wochen)
- Pfiffig organisiert Stressbewältigung und Zeitmanagement (Dauer: 5 Live-Termine à 60 Min. / 5 Wochen)



Neu • Besser entspannen mit Hatha-Yoga (Dauer: 5 Live-Termine à 60 Min. / 5 Wochen)



#### Suchtmittelkonsum

• Frischer Wind statt blauer Dunst – rauchfrei leben (Dauer: 5 Live-Termine à 60 Min. / 5 Wochen)



#### Aktiv und gesund

- Rückenfitness Rückenbeschwerden vorbeugen (Dauer: 5 Live-Termine à 60 Min. / 5 Wochen)
- Ausdauer & Cardio Herz-Kreislauf-System stärken (Dauer: 5 Live-Termine à 60 Min. / 5 Wochen)