



BEWEGUNG

1	Täglich 15 Minuten bewegte Pause	<input type="checkbox"/>
2	Regelmäßiger Lauftreff/Tennistreff/Fußballtreff	<input type="checkbox"/>
3	Teilnahme an Businessläufen und gemeinsames Training	<input type="checkbox"/>
4	Wandertage oder Skitage - bewegte Ausflüge	<input type="checkbox"/>
5	Firmeninterne Wettbewerbe (z.B. mit Schrittzählern)	<input type="checkbox"/>
6	Firmeneigenes Fitness Studio oder reduzierte Preise in Fitness Studios	<input type="checkbox"/>
7	Kurse oder Workshops in oder durch die Firma (z.B. Laufen, Bodyweight Training, Yoga, Pilates...)	<input type="checkbox"/>
8	Trainings-Utensilien, um kurze Übungen durchführen zu können (z.B. Terraband, Gymnastikball...)	<input type="checkbox"/>
9	Poster oder Trainingskarten für Übungen im Office	<input type="checkbox"/>
10	Firmenfahrräder für die Mitarbeiter*innen	<input type="checkbox"/>
11	Fokus auf die Rückengesundheit	<input type="checkbox"/>



ERNÄHRUNG

12	Gesunde Angebote in der Kantine	<input type="checkbox"/>
13	Zuschüsse für Mittagsverpflegung in der Kantine	<input type="checkbox"/>
14	Ernährungsberatungen	<input type="checkbox"/>
15	Täglich oder wöchentlich frischer Obstkorb	<input type="checkbox"/>
16	Gesunde Snacks wie Müsli oder Nüsse	<input type="checkbox"/>
17	Gesunde, zuckerfreie Getränke wie Tee, Mineralwasser oder Wasser mit Geschmack	<input type="checkbox"/>
18	Wasserflaschen als Goodie für die Mitarbeiter*innen	<input type="checkbox"/>
19	Betriebsküche	<input type="checkbox"/>
20	Kurse oder Workshops in oder durch die Firma (z.B. Abnehmkurse, Meal-Prep Workshops, Kochkurse...)	<input type="checkbox"/>
21	Angepasste Kantinen-Angebote bei besonderen Arbeitsmodellen, wie z.B. Schichtbetrieb	<input type="checkbox"/>



MENTALE GESUNDHEIT

22	Regelmäßige Mitarbeitergespräche	<input type="checkbox"/>
23	Teambuildings für eine gute Zusammenarbeit	<input type="checkbox"/>
24	Aktives BEM (Betriebliches Wiedereingliederungsmanagement)	<input type="checkbox"/>
25	Kurse oder Workshops in oder durch die Firma (z.B. Digitaler Stress, Konflikte, Zeitmanagement...)	<input type="checkbox"/>
26	Potentiale der Beschäftigten fördern	<input type="checkbox"/>
27	Klare Regeln zur Erreichbarkeit	<input type="checkbox"/>
28	Führungskräfte Schulungen	<input type="checkbox"/>
29	Sensibilisierung für das Thema Mobbing	<input type="checkbox"/>
30	Pausenzeiten und Urlaube beachten	<input type="checkbox"/>
31	Office Design (Licht, Lärm, Wärme etc.)	<input type="checkbox"/>
32	Wertschätzung am Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>
33	Thema Schlaf und Hygiene	<input type="checkbox"/>
34	Psychische Gefährdungsbeurteilung	<input type="checkbox"/>



ERGÄNZENDE THEMEN

35	Kurse und Workshops in oder durch die Firma zum Thema Suchtprävention (z.B. zu Rauchen oder Alkohol)	<input type="checkbox"/>
36	Ergonomische Arbeitsplatz Gestaltung	<input type="checkbox"/>
37	Stehische	<input type="checkbox"/>
38	Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen	<input type="checkbox"/>
39	Betriebsarzt und Betriebspsychologe	<input type="checkbox"/>
40	Ruheraum	<input type="checkbox"/>
41	Weiterbildungsmöglichkeiten und Coachings	<input type="checkbox"/>
42	Gesundheitstage	<input type="checkbox"/>
43	Mobile Massagen	<input type="checkbox"/>
44	Zugang zu genügend Informationsmaterialien zu den Gesundheitsangeboten	<input type="checkbox"/>
45	Gefährdungsbeurteilung und Arbeitssicherheit	<input type="checkbox"/>
46	Inhalte gezielt für verschiedene Mitarbeitergruppen	<input type="checkbox"/>
47	Flexible Arbeitszeitmodelle	<input type="checkbox"/>
48	Ermöglichen einer guten Work-Life-Balance	<input type="checkbox"/>
49	Ideen und Wünsche zu Maßnahmen der Beschäftigten wahrnehmen	<input type="checkbox"/>
50	Finanzielle Beratungen, Finanzmanagement	<input type="checkbox"/>
51	Leitlinien für einen gesunden Arbeitsplatz im Homeoffice	<input type="checkbox"/>
52	Innovative digitale BGM Ansätze (z.B. App, Web-App...)	<input type="checkbox"/>