

Die Energietankstelle

Angebote zum Durchatmen und Energie tanken

**Umfassendes, schnell umsetzbares und individuelles
Modul, um Beschäftigte in der Krisenzeit optimal
zu unterstützen**

In der aktuellen Situation sind Führungskräfte und Mitarbeitende neuen, hohen Belastungen ausgesetzt, die auf die Gesundheit große Auswirkungen haben können. Viele Beschäftigte müssen über ihre Grenzen hinaus einsatzbereit sein und bleiben. Das BGF-Institut unterstützt mit diesem digitalen Angebot aus Kurzübungen zum Auftanken, Entschleunigen und Regenerieren die Gesunderhaltung der Beschäftigten.



Die Energietankstelle



Zielgruppe und Teilnehmer

Beschäftigte aller Branchen



Dauer und Form

Kurseinheiten: 30-45 Min./Einheit
Angebot Montag-Freitag



Besondere Anforderungen

Smartphone, Tablet/PC mit
Internetzugang (optional mit Webcam)

Inhalte

Wöchentliche Live-Kurseinheiten zum
Durchatmen und Energie tanken (Monatspaket)

Förderung von Fitness und Entspannung in
Verbindung mit Freude an Bewegung

Vorgehensweise

Im Rahmen eines Beratungsgesprächs bekommen Sie,
je nach Angebotswunsch, den entsprechenden Zugang
zu dem Monatsprogramm der digitalen Kurseinheiten
(Energietankstelle). Über diesen Zugang gelingt es
Ihnen leicht und ohne viel Aufwand, an den Kursen
teilzunehmen – ob im Homeoffice oder am Büro-
arbeitsplatz.

Ziele

Fitness und Gesundheit stärken in Krisenzeiten

Wenig Zeitaufwand durch einfachen Online-Zugang
zu den Kursen

Dranbleiben und Wohlfühlen



*Unsere digitale Energietankstelle
zum Auftanken und Durchatmen
unterstützt die Gesundheit Ihrer
Beschäftigten in dieser Zeit opti-
mal, direkt und einfach.*