

Betriebliche Gesundheitsförderung bei kbo

Nutzen Sie
jetzt auch die
Programme
anderer
kbo-Einrichtungen

Teil des betrieblichen
Gesundheitsmanagements

Betriebliches Gesundheitsmanagement umfasst die Steuerung und Integration aller betrieblichen Aktivitäten, die die Gesundheit und das Wohlbefinden der Beschäftigten erhalten und fördern sollen. Dazu gehört, den Arbeitsschutz zu gewährleisten, gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen und -inhalte zu schaffen und den Mitarbeitenden individuelle Maßnahmen zur Bewältigung des Arbeitsalltags anzubieten. Und es gehört auch dazu, die Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit der Maßnahmen zu überprüfen. Nicht zuletzt ermöglicht ein bedarfsorientiertes Betriebliches Gesundheitsmanagement auch den effizienten Einsatz finanzieller Mittel.

Durch das betriebliche Gesundheitsmanagement wird klassische Gesundheitsförderung systematisch in die Unternehmensstruktur integriert, konsequent weiterentwickelt und nimmt in der betrieblichen Organisation einen festen Platz ein. Das Konzept zum betrieblichen Gesundheitsmanagement bei kbo finden Sie beschrieben im Archiv-Explorer, MGUi-kbo-099.

Die aktive Gesundheitsförderung unserer Mitarbeitenden leitet sich bereits aus dem kbo-Leitbild ab:

„Wir gehen auf die persönlichen und vielfältigen Lebenssituationen der Menschen ein. Patienten, Klienten und Mitarbeiter erfahren Achtung, Wohlwollen und Anerkennung. Wir handeln verantwortungsvoll, arbeiten offen, glaubwürdig und verlässlich zusammen und gehen konstruktiv mit unseren Fehlern um. So lernen wir voneinander und miteinander, um uns stetig zu verbessern.“

Die Förderung gesundheitlicher Kompetenz und die Erhaltung der Gesundheit begleiten die verschiedenen Lebens- und Arbeitsphasen unserer Mitarbeiter.



Die betriebliche Gesundheitsförderung ist ein freiwilliger Leistungskomplex, den der Arbeitgeber anbietet. Der gesetzlich verpflichtende Arbeits- und Gesundheitsschutz und das für Arbeitgeber verpflichtende, für Beschäftigte freiwillige betriebliche Eingliederungsmanagement bilden weitere wichtige Regelungsbereiche für die Gesundheit der Beschäftigten.

Die betriebliche Gesundheitsförderung schließt alle im Betrieb durchgeführten Maßnahmen zur Stärkung der gesundheitlichen Ressourcen ein. Mehr Bewegung ist für eine ganzheitliche Gesundheitsprävention unentbehrlich und ein betriebliches Sportprogramm kann dabei ein wesentlicher Baustein sein. Es schafft einen Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit. Aber nicht nur aktives Tun und Bewegung unterstützen ausgleichende Lebens- und Arbeitsphasen. Programme oder Schulungen zur Förderung gesundheitlicher Kompetenz, wie Nichtraucher-Seminare oder Stresszirkel, sorgen vor und ermöglichen einen präventiven Schutz.



kbo bietet Ihnen eine Vielfalt freiwilliger Leistungen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung an. Wir freuen uns sehr, dass die nachfolgenden Angebote **allen Mitarbeitenden** von kbo zur Verfügung stehen. Sie haben also die Möglichkeit, **auch die Programme anderer kbo-Einrichtungen** in Anspruch zu nehmen. Die Teilnahmegebühren und weitere Informationen erfragen Sie bitte bei den jeweils angegebenen Kontaktpersonen vor Ort.

Gesundheit fördern

Sport- und Fitnessangebote, Betriebssport

Ballsportangebote

- Badminton
- Fußball
- Tennis
- Volleyball

Beckenbodengymnastik

Fit-Mix-Special | Training der allgemeinen Fitness

Fitnessraum

Gymnastik

Kegeln

Kooperationen mit anderen Anbietern

Laufsportangebote

- Laufen
- Walken

Pilates

Rückenschule

Selbstverteidigung

Wintersportangebote

- Skiabteilung
- Stockschießen

Wirbelsäulengymnastik (in Kooperation mit der SBK)

Yoga

Zumba

Weitere Angebote

- B2Run
- kbo-Fußballturnier
- kbo-Volleyballturnier

Ballsportangebote

Badminton

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Betriebssportgemeinschaft
Claudia Linderer | AT Forensik Leitung,
Vorsitzende Betriebssportgemeinschaft
E-Mail | claudia.linderer@kbo.de
Telefon | 08084 934-1342

Fußball

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Betriebssportgemeinschaft
Claudia Linderer | AT Forensik Leitung,
Vorsitzende Betriebssportgemeinschaft
E-Mail | claudia.linderer@kbo.de
Telefon | 08084 934-1342

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Ralf Rössler
Leitung Körpertherapien
E-Mail | ralf.roessler@kbo.de
Telefon | 08071 71-340

kbo-Kinderzentrum München
Ingo-Walter Hoffmann
Stv. Leitung Psychologie SPZ
E-Mail | ingo-walter.hoffmann@kbo.de
Telefon | 089 71009-206

Tennis

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Betriebssportgemeinschaft
Josef Baumgartner
E-Mail | helmutgaida@bsg-haar.de
www.bsg-haar.de

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Belegung Tennisplatz
E-Mail | telefonzentrale-pforte.isk-wbg@kbo.de

Volleyball

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Ralf Rössler
Leitung Körpertherapien
E-Mail | ralf.roessler@kbo.de
Telefon | 08071-340

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Betriebssportgemeinschaft
Dr. Michael Karmann | Arzt
E-Mail | michael.karmann@kbo.de
Telefon | 089 4562-3719

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Betriebssportgemeinschaft
Claudia Linderer | AT Forensik Leitung,
Vorsitzende Betriebssportgemeinschaft
E-Mail | claudia.linderer@kbo.de
Telefon | 08084 934-1342

kbo-Kinderzentrum München
Sabine Hupe | Musiktherapeutin
E-Mail | sabine.hupe@kbo.de
Telefon | 089 71009-186

Beckenbodengymnastik

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Claudia Linderer | AT Forensik Leitung,
Vorsitzende Betriebssportgemeinschaft
E-Mail | claudia.linderer@kbo.de
Telefon | 08084 934-1342

Fit-Mix-Special

Training der allgemeinen Fitness durch gezielte Übungen

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Claudia Linderer | AT Forensik Leitung,
Vorsitzende Betriebssportgemeinschaft
E-Mail | claudia.linderer@kbo.de
Telefon | 08084 934-1342

Fitnessraum

kbo-Heckscher-Klinikum
Alexander Haertel-Kesselring
Verwaltungsleiter/Leiter Personal
E-Mail | alexander.haertel-kesselring@kbo.de
Telefon | 089 9999-1240

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Ralf Rössler
Leitung Körpertherapien
E-Mail | ralf.roessler@kbo.de
Telefon | 08071 71-340

Gymnastik

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Betriebssportgemeinschaft
Elke Liebl
E-Mail | helmutgaida@bsg-haar.de
www.bsg-haar.de

Kegeln

kbo-Heckscher-Klinikum
Alexander Haertel-Kesselring
Verwaltungsleiter/Leiter Personal
E-Mail | alexander.haertel-kesselring@kbo.de
Telefon | 089 9999-1240

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Christine Aigner
Sekretariat Geschäftsführer
E-Mail | christine.aigner@kbo.de
Telefon | 08071 71-331
oder
Dagmar Schmedding
Sekretariat Geschäftsführer
E-Mail | dagmar.schmedding@kbo.de
Telefon | 08071 71-378

Kooperation kbo-Isar-Amper-Klinikum Fürstenfeldbruck mit Hardy's Freizeit

www.hardys-freizeit.de

- Bauch-Beine-Po
- Bauch Intensiv
- Biosauna
- BODYATTACK
- BODYBALANCAE
- BODYCOMBAT
- BODYJAM
- BODYPUMP
- Bodystyling
- BODYVIVE
- Cardio WAVE
- CXWORX
- eGym
- Fle-xx
- Gerätetraining
- GRIT
- Kraft-Ausdauerzirkel
- Massage
- Personal-Training
- RPM
- Sauna
- Solarium
- Wirbelsäule
- Zumba

(Änderungen vorbehalten,
aktueller Kursplan auf www.hardys-freizeit.de)

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Personalentwicklung
E-Mail | personalentwicklung-kmo@kbo.de

Kooperation kbo-Isar-Amper-Klinikum Atriumhaus und TSV Forstenried

www.tsv-forstenried.de

- bodyART
- Faszien-gymnastik
- Fitnessgymnastik
- Funktionsgymnastik
- Gespräche am Lagerfeuer
- Gymnastik Tennis-Damen
- Hockergymnastik
- Oriental Dancing
- Osteoporose
- Pilates
- Stretching
- Taekwondo
- Tanzgymnastik
- Tanzsport
- Theraball
- Yoga
- Zumba

(Änderungen vorbehalten,
aktueller Kursplan auf www.tsv-forstenried.de)

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Personalentwicklung
E-Mail | personalentwicklung-kmo@kbo.de

Kooperation kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Nord und MTSV Schwabing e. V.

www.mtsv-schwabing.de

- Ausgleichsgymnastik
- Fit auf den Beinen / Lauftreff
- Fitnessgymnastik mit Handgeräten
- Guten-Morgen-Gymnastik
- Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule
- Moderne Morgengymnastik
- Nordic Walking
- Pilates
- Qi Gong
- Rücken-Fit
- Tanz dich fit
- Total Body Conditioning
- Wirbelsäulen-Qi Gong
- Yoga

(Änderungen vorbehalten,
aktueller Kursplan auf www.mtsv-schwabing.de)

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Personalentwicklung
E-Mail | personalentwicklung-kmo@kbo.de

Kooperation kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost und TSV Haar

www.tsv-haar.de

- Body Fit
- Fat Burner & Bodystyling
- Fle-xx & RückenFit
- Individuelles Kraft- und Ausdauertraining (im Rahmen einer befristeten Mitgliedschaft im TSV Haar)
- Kombi-Kurs „StressZeit – Zeit zum Umdenken“
- Nordic Walking
- Pilates
- Skigymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Yoga für Anfänger
- Yoga für Geübte
- Zumba

(Änderungen vorbehalten,
aktueller Kursplan auf www.tsv-haar.de)

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Gabriele Richter-Steininger
Assistentin Abteilungsleitung
E-Mail | gabriele.richter-steininger@kbo.de
Telefon | 089 4562-2086

Kooperation kbo-Lech-Mangfall-Klinikum Agatharied und Sport- und Fitnesspark Miesbach GmbH

www.sportpark-mb.de

- Bewegter Rücken
- Bodypump
- Calorieburner
- Cross Functional
- Faszien-/Rückentraining
- Fit Basic
- FlexiBar
- Pilates
- RückenFit & Stretch
- RückenFit
- Spinning
- Step Choreographie
- Vinyasa Flow Yoga
- Yoga
- Yoga Morgengruß
- Zumba

(Änderungen vorbehalten,
aktueller Kursplan auf www.sportpark-mb.de)

kbo-Lech-Mangfall-Kliniken

Annette Weppelmann

Assistenz Geschäftsführung, Personalentwicklung

E-Mail | annette.weppelmann@psychiatrie-gap.de

Telefon | 08821 77-6000

Kooperation kbo-Lech-Mangfall-Klinikum Garmisch-Partenkirchen und Dorint-Sporthotel Garmisch-Partenkirchen

www.hotel-garmisch-partenkirchen.dorint.com

- Freihandeltbereich
- Großer Cardiopark mit Lifefitness Ausdauergeräten
- Technogym Kinesis
- Technogym Kraftgeräte

(Änderungen vorbehalten, nähere Infos und aktueller Kursplan auf www.hotel-garmisch-partenkirchen.de)

kbo-Lech-Mangfall-Kliniken

Annette Weppelmann

Assistenz Geschäftsführung, Personalentwicklung

E-Mail | annette.weppelmann@psychiatrie-gap.de

Telefon | 08821 77-6000

Kooperation kbo-Lech-Mangfall-Klinikum Landsberg am Lech und Clever Fit

www.clever-fit.com

- TRX
- TRX Circuit
- TRX Body Shaping
- TRX Fatburning
- TRX – Funktional Training
- TRX Muscle Up
- WOM cleverletics

(Änderungen vorbehalten, nähere Infos und aktueller Kursplan auf www.clever-fit.com)

kbo-Lech-Mangfall-Kliniken

Annette Weppelmann

Assistenz Geschäftsführung, Personalentwicklung

E-Mail | annette.weppelmann@psychiatrie-gap.de

Telefon | 08821 77-6000

Kooperation kbo-Lech-Mangfall-Klinikum Peißenberg und Sportstudio Peißenberg

www.sportstudio-peissenberg.de

- Aqua Fitness
- Aqua Gymnastik
- Aqua Power
- Aqua Training
- Bauch, Beine, Po
- Bauch Intensiv
- Bauchkiller
- Bauch & Stretch
- Bodystyling
- Bokwa Fitness für Einsteiger
- Bosu BodyBalance
- Deep Work
- Fatburner Intervall
- Fayo (Faszienyoga)
- Fit-Wave
- Flexi Style
- Flexi Toning
- Functional Workout
- Hatha-Yoga
- HIIT – Fettkiller
- Indoor Cycling
- Muscle Power
- Pilates
- Piloga
- Power Circuit
- Power Wave
- Qi Gong
- Rücken/Bauch intensive
- Rückenfitness
- Step
- Step & Style
- Wirbelsäulengymnastik
- Workout
- Workout mit Faszientraining
- XCO-Shape
- Yoga Balance
- Yoga Bodywork
- Zumba

(Änderungen vorbehalten,
aktueller Kursplan auf www.sportstudio-peissenberg.de)

kbo-Lech-Mangfall-Kliniken

Annette Weppelmann

Assistenz Geschäftsführung, Personalentwicklung

E-Mail | annette.weppelmann@psychiatrie-gap.de

Telefon | 08821 77-6000

Laufsportangebote

Laufen

kbo-Heckscher-Klinikum Rosenheim
Alexander Haertel-Kesselring
Verwaltungsleiter/Leiter Personal
E-Mail | alexander.haertel-kesselring@kbo.de
Telefon | 089 9999-1240

Walken

kbo-Heckscher-Klinikum Rosenheim
Alexander Haertel-Kesselring
Verwaltungsleiter/Leiter Personal
E-Mail | alexander.haertel-kesselring@kbo.de
Telefon | 089 9999-1240

Pilates

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Betriebssportgemeinschaft
Claudia Linderer | AT Forensik Leitung
E-Mail | claudia.linderer@kbo.de
Telefon | 08084 934-1342

kbo-Kinderzentrum München
Constanze Doege | Physiotherpeutin
E-Mail | constanze.doege@kbo.de
Telefon | 089 71009-215

Rückenschule

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Betriebssportgemeinschaft
Christian Hampel | Pflegedirektion
Stabsstelle für Pflegewissenschaft
E-Mail | christian.hampel@kbo.de
Telefon | 08084 934-383

Selbstverteidigung

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Betriebssportgemeinschaft
Alexandru Raducanu
Kommissarischer Abteilungsleiter
E-Mail | alexandru.raducanu@kbo.de
Telefon | 089 4562-3679

Wintersportangebote

Skiabteilung

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost (Betriebssportge-
meinschaft)
Renate Horndasch
E-Mail | helmutgaida@bsg-haar.de
www.bsg-haar.de

Stockschießen

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Wolfgang Schmid | Betriebsrat
E-Mail | wolfgang.schmid@kbo.de
Telefon | 08071 71-283

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Betriebssportgemeinschaft
Hans Brandl
E-Mail | helmutgaida@bsg-haar.de
www.bsg-haar.de

Wirbelsäulengymnastik (in Kooperation mit der SBK)

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Ralf Rössler
Leitung Körpertherapien
E-Mail | ralf.roessler@kbo.de
Telefon | 08071 71-340

Yoga

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Betriebssportgemeinschaft
Claudia Linderer | AT Forensik Leitung,
Vorsitzende Betriebssportgemeinschaft
E-Mail | claudia.linderer@kbo.de
Telefon | 08084 934 1342

Zumba

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Betriebssportgemeinschaft
Claudia Linderer | AT Forensik Leitung,
Vorsitzende Betriebssportgemeinschaft
E-Mail | claudia.linderer@kbo.de
Telefon | 08084 934 1342

Alle Kliniken bieten die Teilnahme an Münchner Firmenlauf „B2Run“, am kbo-Fußballturnier und am kbo-Volleyballturnier an.

B2Run

kbo-Kommunalunternehmen
Florian Zagel
Unternehmenskommunikation
E-Mail | firmenlauf@kbo.de
Telefon | 089 5505227-34

kbo-Fußballturnier

kbo-Isar-Amper-Klinikum
Henner Lüttecke
Öffentlichkeitsarbeit
E-Mail | henner.luettecke@kbo.de
Telefon | 089 4562-2822

kbo-Volleyballturnier

kbo-Kommunalunternehmen
Florian Zagel
Unternehmenskommunikation
E-Mail | anmeldung@kbo.de
Telefon | 089 5505227-34

Programme zur Förderung gesundheitlicher Kompetenz

Coaching am Bett
Gerontopsychiatrie – Heben und Tragen
Gesundheitstage (Kooperationen)
Kollegiale Beratung für Führungskräfte
Nichtraucher-Seminare
Nähe und Distanz im Umgang mit psychisch kranken Menschen
Stressprävention/Stressbewältigung
F.I.T – Kursangebote Entspannungstechniken
Stressbewältigung – Achtsamkeit und professionelle Psychohygiene
Weight Watchers

Coaching am Bett Gerontopsychiatrie – Heben und Tragen

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Ralf Rössler | Leitung Körpertherapien
E-Mail ralf.roessler@kbo.de
Telefon 08071 71-340

Gesundheitstage in Kooperation mit Krankenkassen, Betriebsarzt usw.

Programme wie Venenscreening, Körperfett usw.

kbo-Heckscher-Klinikum
Alexander Haertel-Kesselring
Verwaltungsleiter/Leiter Personal
E-Mail | alexander.haertel-kesselring@kbo.de
Telefon | 089 9999-1240

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Katharina Danninger | Betriebliche Bildungsreferentin
E-Mail | katharina.danninger@kbo.de
Telefon | 08071 71-584

kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost
Patricia Abraham | Teamleitung Personalentwicklung
E-Mail | patricia.abraham@kbo.de
Telefon | 089 4562-2087

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Alexia Toparcean | Betriebliche Sozialberaterin
E-Mail | alexia.toparcean@kbo.de
Telefon | 089 4562-2230

Kollegiale Beratung für Führungskräfte

kbo-Kommunalunternehmen
Petra Ertl | Leitung Vorstandsbereich
Personal und Personalentwicklung
E-Mail | petra.ertl@kbo.de
Telefon | 089 5505227-45

Nichttraucher-Seminare

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
(in Kooperation mit *blume personalentwicklung*,
1 x jährlich)
Stefan Moos | Stv. Personalleiter
E-Mail | stefan.moos@kbo.de
Telefon | 08071 71-315

kbo-Isar-Amper-Klinikum
Alexia Toparcean | Betriebliche Sozialberaterin
E-Mail | alexia.toparcean@kbo.de
Telefon | 089 4562-2230

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Dr. Gabriele Hohmann | Betriebsärztin
Anmeldung über Jutta Gerhäußer
Personalabteilung
Telefon | 08084 934-508
bzw.
Franz Lex | Verwaltungskoordinator, Leiter Personal
E-Mail | franz.lex@kbo.de
Telefon | 08084 934-204

Nähe und Distanz im Umgang mit psychisch kranken Menschen

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Katharina Danninger | Betriebliche Bildungsreferentin
E-Mail | katharina.danninger@kbo.de
Telefon | 08071 71584

Stressprävention/Stressbewältigung

F.I.T – Kursangebote Entspannungstechniken
kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Christian Hampel | Pflegedirektion
Stabsstelle für Pflegewissenschaft
E-Mail | christian.hampel@kbo.de
Telefon | 08084 934-383

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und professionelle Psychohygiene

kbo-Inn-Salzach-Klinikum
Katharina Danninger | Betriebliche Bildungsreferentin
E-Mail | katharina.danninger@kbo.de
Telefon | 08071 71584

Weight Watchers

kbo-Isar-Amper-Klinikum
Gabriele Richter-Steininger
Assistentin Abteilungsleitung
E-Mail | gabriele.richter-steininger@kbo.de
Telefon | 089 4562-2086

kbo-Isar-Amper-Klinikum Taufkirchen (Vils)
Angelika Hacker
Assistenz Geschäftsführung
E-Mail | angelika.hacker@kbo.de
Telefon | 08084 934-282

Hinweis:

Die weibliche und die männliche Form werden abwechselnd oder gemischt verwendet, es sind jedoch grundsätzlich alle Geschlechter gemeint.