HEALTH@WORK

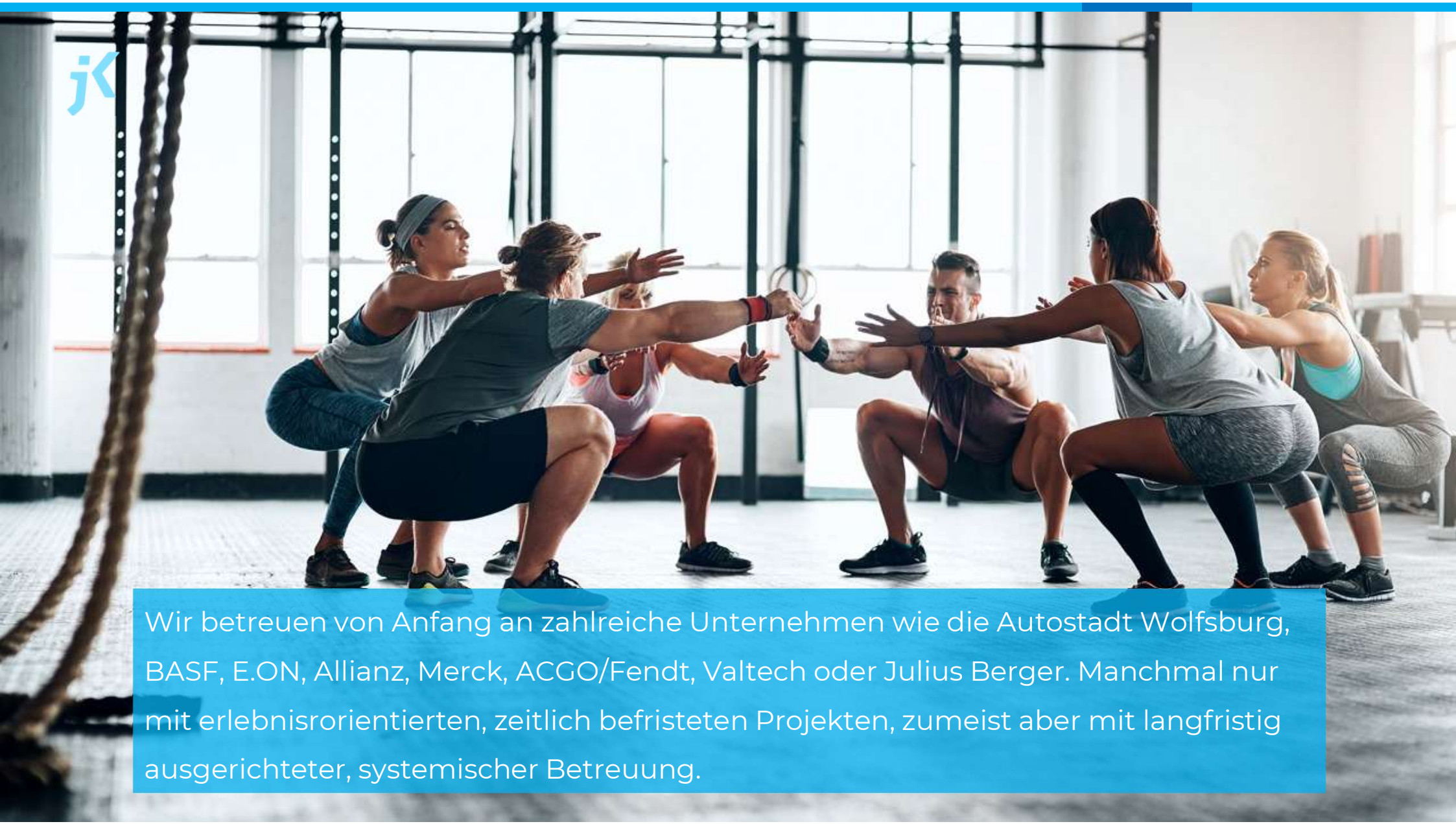
Räume für Gesundheit. Orte für Wandel.

Wer wir sind

JK Gesundheitsmanagement wurde 2002 gegründet.

Unser klares Ziel:

Die Gesundheit dorthin zu bringen, wo die Menschen leben und arbeiten.



Wir betreuen von Anfang an zahlreiche Unternehmen wie die Autostadt Wolfsburg, BASF, E.ON, Allianz, Merck, ACGO/Fendt, Valtech oder Julius Berger. Manchmal nur mit erlebnisrorientierten, zeitlich befristeten Projekten, zumeist aber mit langfristig ausgerichteter, systemischer Betreuung.

Von 2009 bis 2018 verantwortete JK-Gesundheitsmanagement den vollständigen Betrieb des Gesundheitszentrums am Standort. Das Zentrum wurde zum kulturellen Ankerpunkt auf dem Campus – vertraut, verlässlich und wirksam.

Das macht uns aus:

Dass wir über den individuellen und persönlichen Zugang und die konkreten Aktionen zielgerichtete und konzept-bestimmte Gesundheitskulturen entwickeln.

Dabei spielt die Selbstaktivierung jedes einzelnen (Mitarbeiters) sowie die damit verbundene, datengestützte Diagnostik (zur Erstellung von Präventionsplänen) eine zentrale Rolle.

GESUND HEITS MANAGEMENT

Alles, was gute Prävention ausmacht.
Bewährt. Überraschend. Chancenreich.

Das Angebot als Gesundheitsarchitektur

Durchdachte Raumkonzepte

Trainingsraum, Kursraum, Physiotherapie, Empfangsbereich und Ruheraum als harmonisches Ganzes.

Niedrigschwellige Zugänge

Von der persönlichen Ansprache an der Rezeption bis zur digitalen Buchung per App – einfach, intuitiv und einladend.

Präventionsebenen im Gleichgewicht

Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention harmonisch aufeinander abgestimmt.

BEWEGT!

Die 3 Aktivbereiche der neuen Gesundheitszentren

Training & Testung

Freies Training

Training an Geräten und freien Gewichten unter Anleitung/ Aufsicht.

Assistiertes Training

Computergestütztes Training

Kardio-Training

Hochintensives Intervalltraining für die Herz-Kreislauf-Gesundheit und/oder Warm-ups

Kurse & Workshops

Fitness- & Stabilitäts-Kurse

Einheiten zu Rücken, Herz-Kreislauf, Entspannung, Mobilität, Resilienz.

Achtsamkeit & Entspannung

Übungen und Einheiten gegen Stress und Belastung

Therapie & Wellbeing

Physiotherapie

Physiologische Behandlung & Reha-Gymnastik

Hydro-Massage

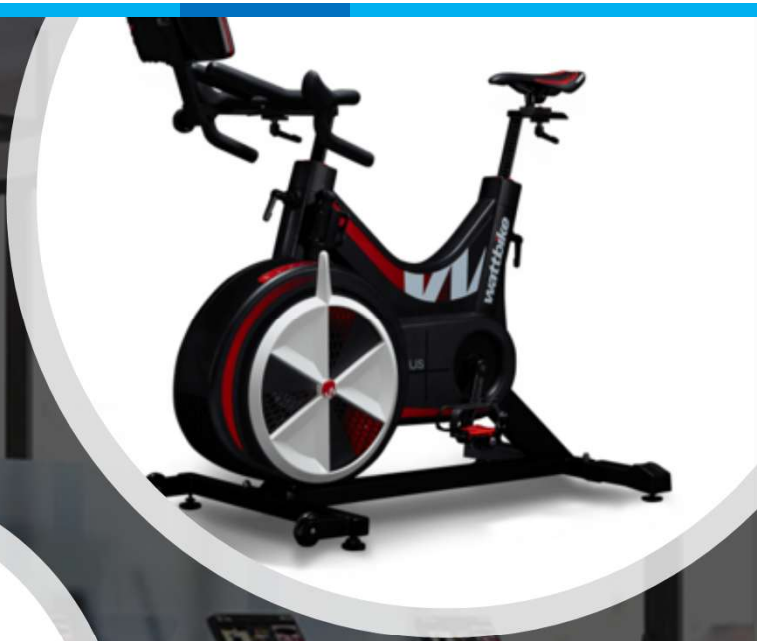
Stimulierte Entspannung & Wasserbett-Therapie

Unsere Zentren

- Moderne und gehobene Geräte-ausstattung
- Flexible Raumgestaltung
- Variable Stationen mit digitaler Anbindung

Dynamischer Trainingsbetrieb

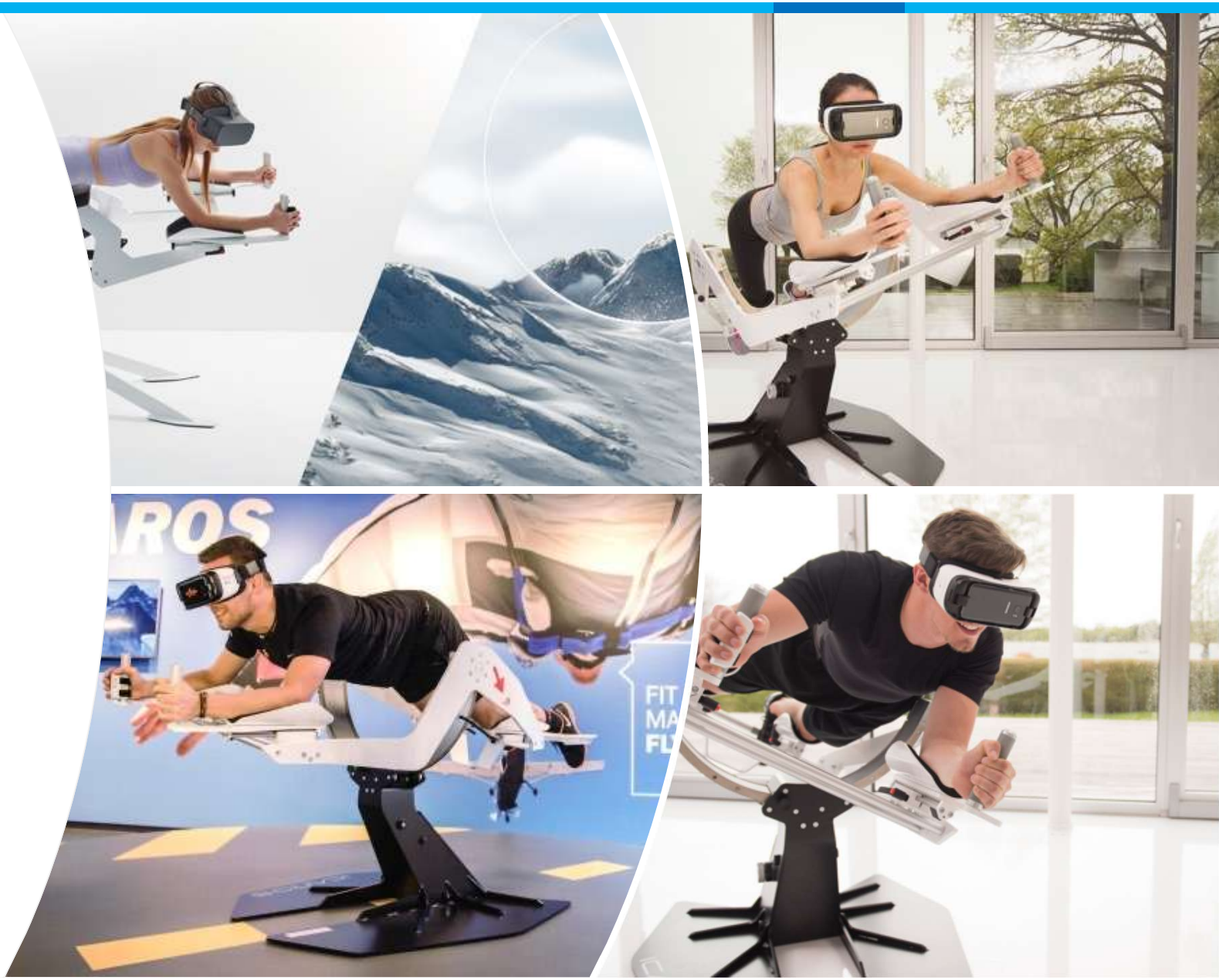
- Digital unterstütztes Trainingssystem mit App-Anbindung
- Gerätegestütztes Ausdauer- und Krafttraining.
- Funktionelle Trainingszonen (inkl. Freihantelbereich und Faszien-Stationen).
- Persönliche Anamnese, Trainingsplanerstellung und kontinuierliche Trainingsbegleitung.



KI-gestützter Gesundheitsassistent

- Technogym Checkup bewertet den körperlichen und kognitiven Zustand und ermöglicht personalisierte Programme (Scannen der Körperzusammensetzung und Analyse von Kraftleistungen, Gleichgewicht, Mobilität und sogar kognitiven Fähigkeiten.
- Technogym Coach ist ein KI-basierter Trainer für das gesamte Geräte-Ökosystemund bietet damit persona-lisierte Rezepte mit effektiven Trainingsprotokollen

Virtual Reality Training mit ICAROS



Twall® –
Training, Spiel,
Motivation, Blickfang

Variables Kursangebot

- Laufendes Kursprogramm mit ca. 30–35 Kursen pro Woche (Fitness und Prävention).
- Schwerpunkte u. a.: Rücken, Herz-Kreislauf, Entspannung, Mobilität, Resilienz.
- Möglichkeit zur Teilnahme an zertifizierten Präventionskursen nach § 20 SGB V.
- Hybrid-Angebote: Präsenz- und Streamingformate.

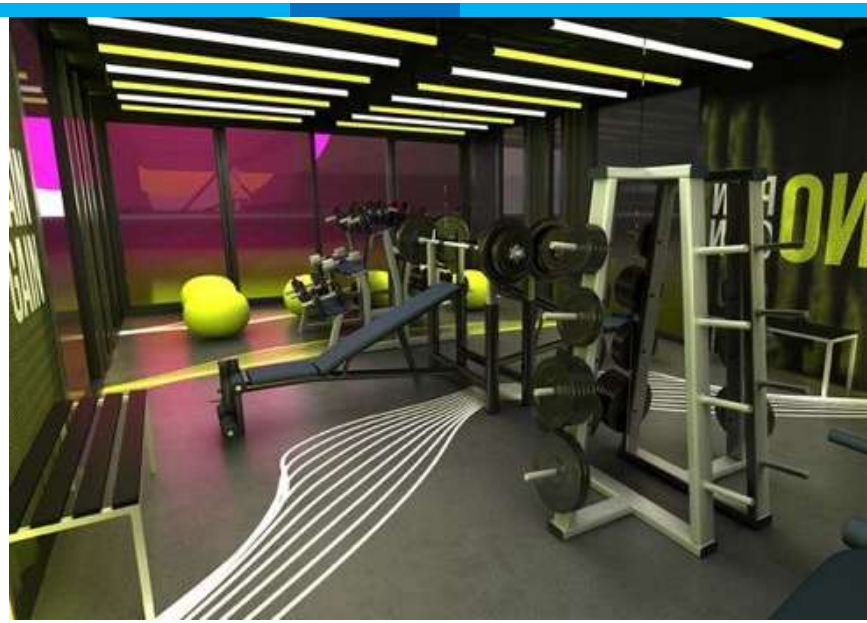
Besondere Spezialisten & Physiotherapeuten

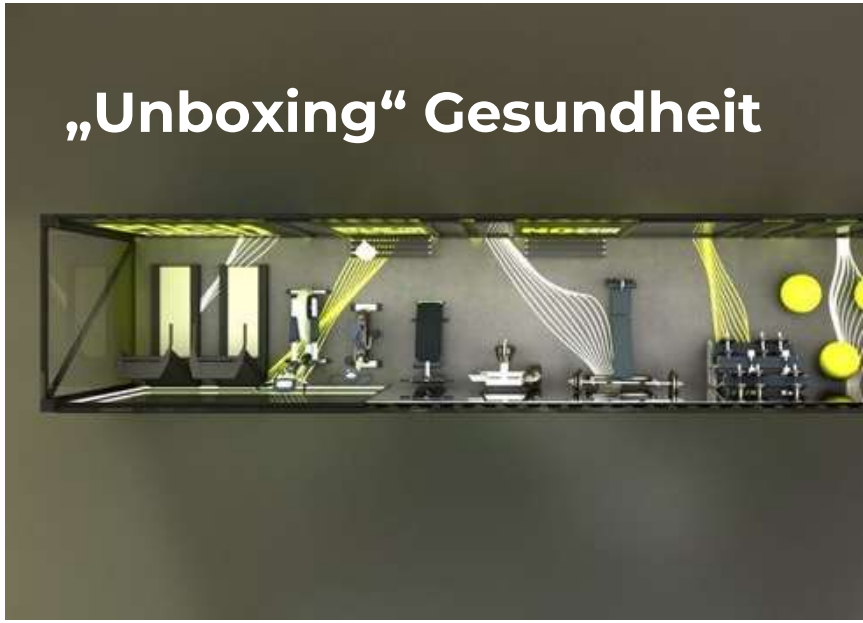
- Durchführung von Akutbehandlungen nach Rücksprache mit dem AMD
- Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (LTA)
- Screening oder Testverfahren (z.B. HRV-Messungen als BGF-Maßnahme)
- Ergänzende (Selbstzahler-)Angebote
- Kurzfristige Terminvergabe (innerhalb von 48 Stunden) nach ärztlicher Freigabe

Hydro-Jet –
therapeutische Ganz- oder Teilkörpermassage durch gezielte Wasserkraft

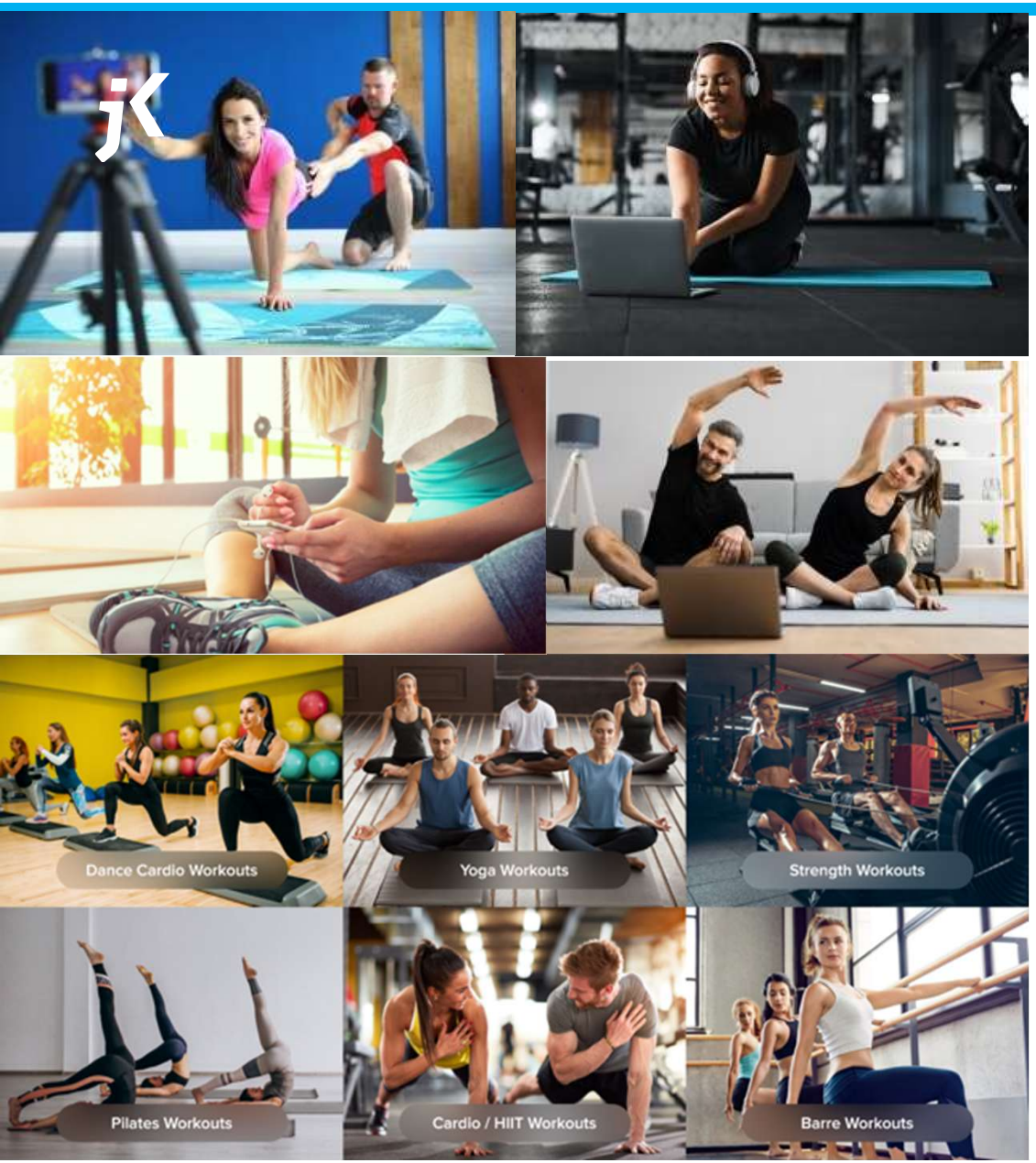
Lösungen für kleine Standorte

SH
RSELF
C TO DO IT FOR YOU
THE PAIN YOU FEEL TODAY
WILL BE THE
STRENGHT
YOU FEEL TOMORROW
NO PAIN NO GAIN




„Unboxing“ Gesundheit

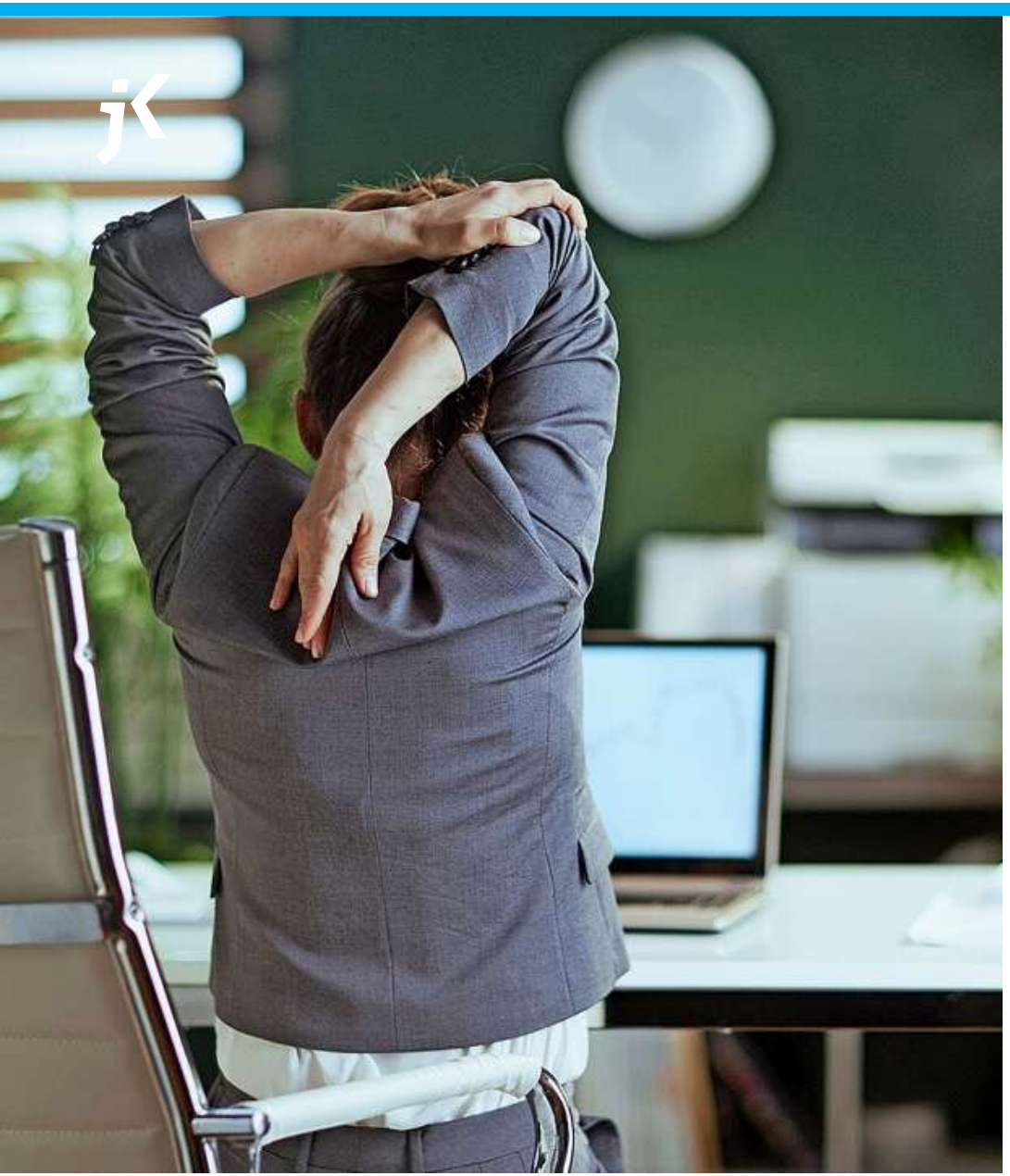
WE BELIEVE
IN DOING
ONE MORE
REP EVEN IF
NO ONE ELSE
IS COUNTING
fdmagichouse.en.alibaba.com



Gesundheit on demand

- Angebot für die Nutzung @home
- Live und als Tutorials in der Online-Library
- Kursangebote wie Zumba,Pilates, Rücken Express, Yoga/Achtsamkeit, Bewegte Mittagspause, …
- Gesundheitscoaching als 1:1
- Impulsvorträge, Podcast, …

Gesundheit auf der Business Map



Wie wird die Neuausrichtung der Präventionszentren Wirklichkeit?

Zum einen, indem wir (in Abstimmung mit Ihnen) einen möglichst nahtlosen Anschluss an den Status Quo gewährleisten, um nicht Momentum bzw. die aktive Mitarbeiterschaft verlieren.

Zum anderen, indem wir die Präventionszentren zu einem soliden Business Case machen.

GESUND HEITS MANAGEMENT

Wirtschaftlichkeit beginnt mit Wirksamkeit

Der systematische Dreiklang

1 **Gesundheit**

Ganzheitlicher Ansatz für körperliche und mentale Gesundheit

2 **Medizinische Fitness**

Wissenschaftlich fundierte Programme zur Leistungs-steigerung und Prävention

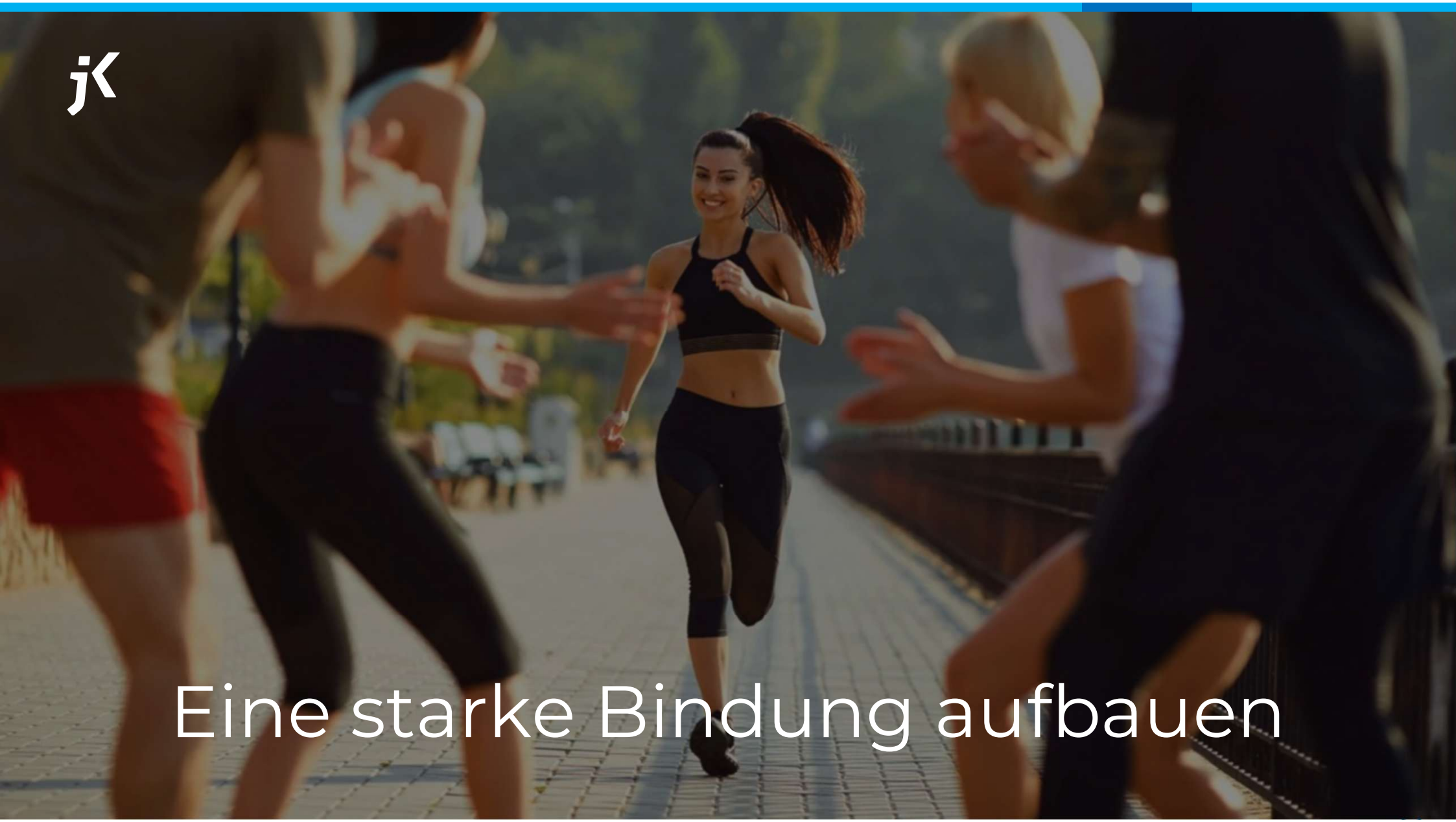
3 **Wohlbefinden**

Förderung der Balance zwischen Beruf und Privatleben

Gesundheit entwickelt einen wirtschaftlichen Stellenwert

Finanzierungslogik

Modulieren, skalieren, zielgenau anpassen



Eine starke Bindung aufbauen

Der HEALTH SCORE (HS)

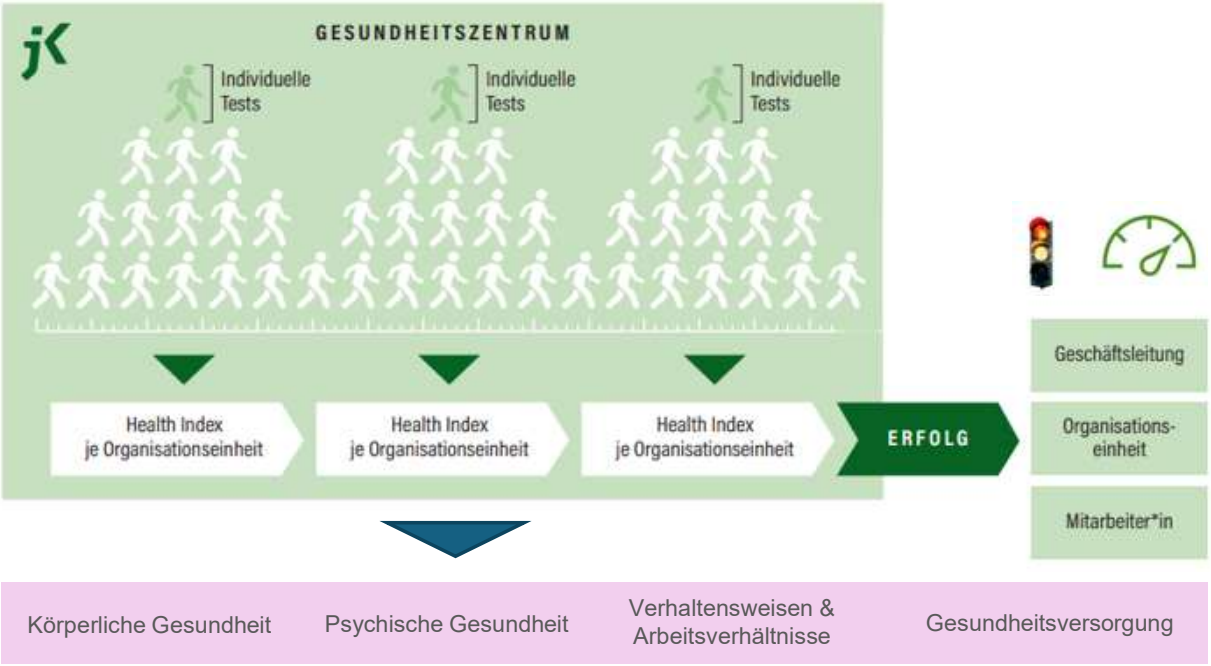
QUANTITATIV

- Messungen

QUALITATIV

- Fragebogen
- Interview

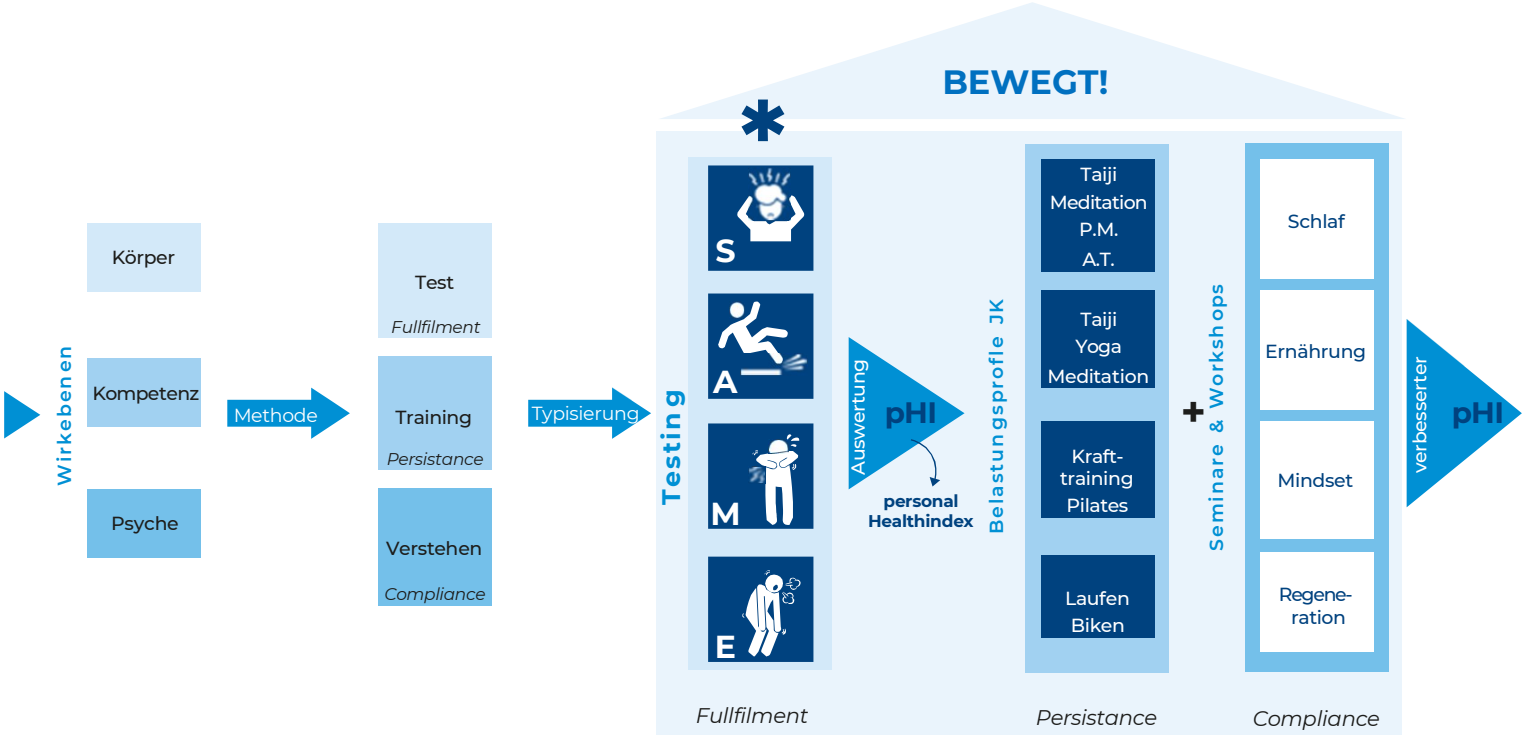
Das Gesundheitszentrum als Datenzentrum
Gesundheit messbar machen



- Echtzeit - Datenerhebung als Basis aller Aktivitäten & Maßnahmen
- GHZ als “Teststation” zur Validierung der Daten
- Health Index als Parameter zur Bewertung des Ist-Stand und Überprüfung der Wirksamkeit von Maßnahmen (Dashboard)

Das Gesundheitszentrum als Datenzentrum

Gesundheit messbar machen



Durch die Tests den Status Quo feststellen!

Dran bleiben! Life-long-Traing.

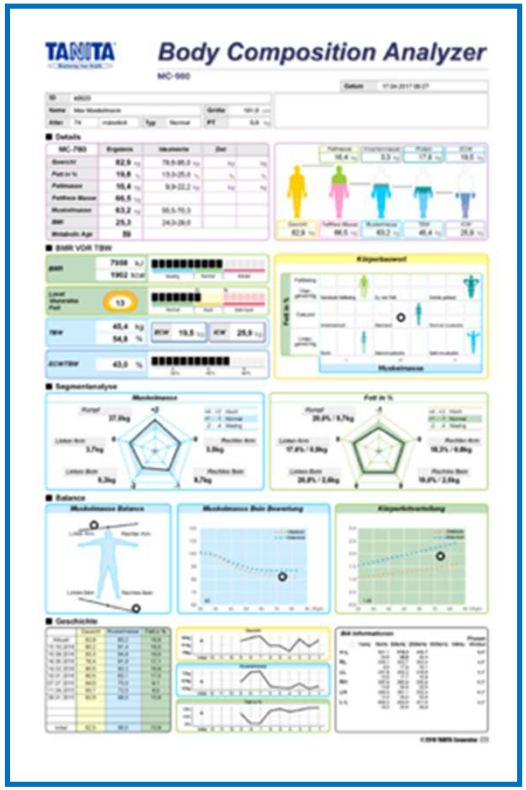
Hintergründe und Zusammen-hänge verstehen!

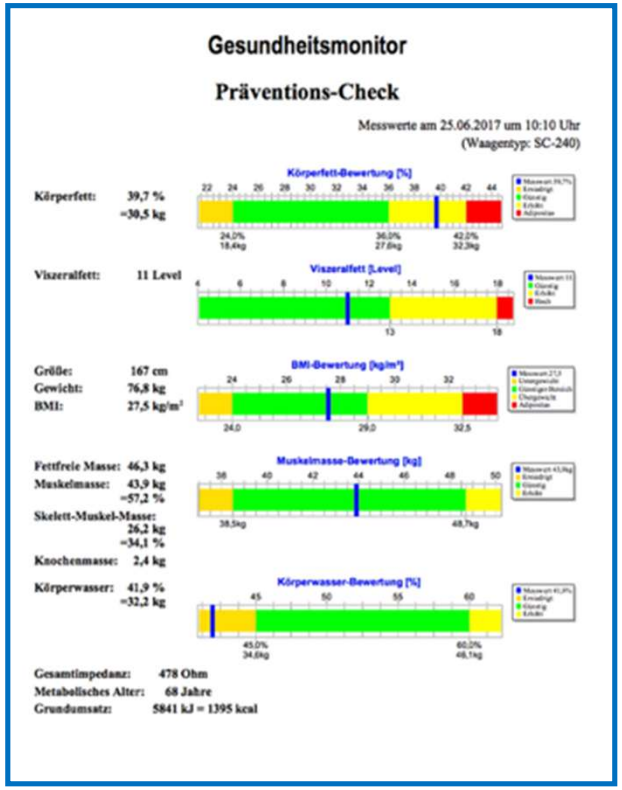
* **S** *tress*
ICD 5: psychische Verhaltensstörungen
A *chtsamkeit*
ICD 19: Verletzungen, Vergiftungen
M *uskelaufbau*
ICD 13: Musk.-Skelett-System/Bindegebe
E *ndurance*
ICD 10: Atmungssystem

GESUND HEITS MANAGEMENT

Health Index: Woher kommen die Daten?

Bioimpedanz-Messung





GESUND HEITS MANAGEMENT

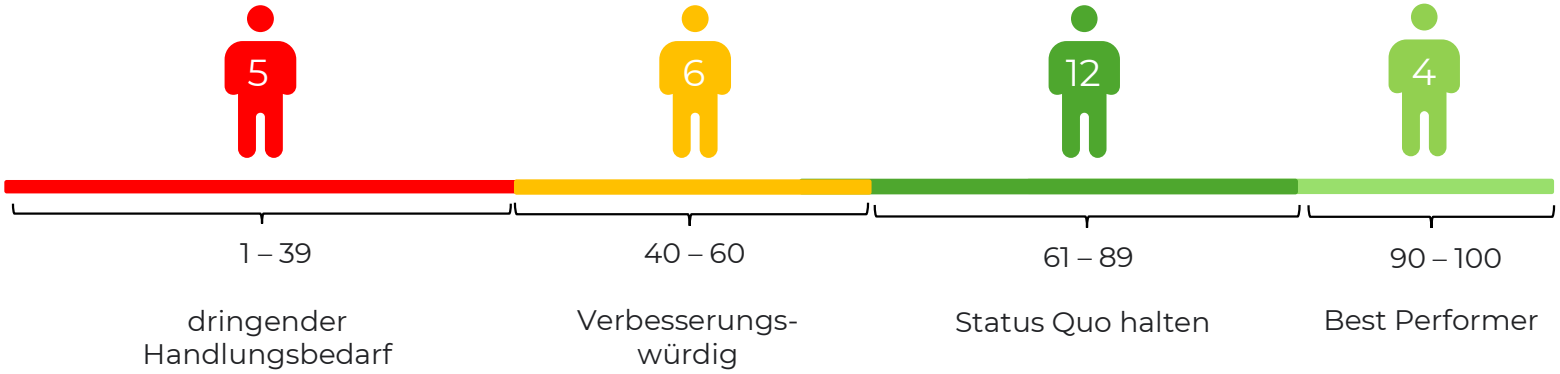
Gesundheits-Index (bereinigt)

68,2

Durchschnitt

59,65 neuer Gesundheitsindex

4 zwischen 0-39
2 zwischen 40-60
6 zwischen 61-89
1 zwischen 90-100



GESUND HEITS MANAGEMENT

AKTIV (EIN)BINDEN

Gesundheit wird zum Gesprächsstoff.

Bindung entsteht aus Beziehung(spflege).
Dazu werden auch die digitalen Kanäle genutzt.

Erfolgsfaktor: aktivierte Mitarbeitende!

Das ist keine Sitzblockade.
Dass sind Mitarbeiter*innen auf dem Weg zur Arbeit.