

GB|Work Programm

Leistungsbeschreibung GB|Work – Das digitale 360°-Gesundheitsprogramm für Unternehmen

Stand: Letzte Aktualisierung am 21.04. 2025

1 Was ist GB|Work?

GB|Work ist ein sofort einsatzbereites, digitales Gesundheitsprogramm für Unternehmen, Organisationen und regionale Netzwerke. Es bringt Gesundheit dorthin, wo sie gebraucht wird: in den Alltag der Mitarbeitenden. Mit monatlichen Schwerpunkten, Challenges, aktiven Pausen und digitalen Lernstrecken macht GB|Work Prävention sichtbar, verständlich und motivierend – digital, hybrid oder vor Ort.

Das Programm basiert auf der **360°-Gesundheitswelt** von *Gesundheit Bewegt* und lässt sich flexibel in unterschiedlichste Arbeitsrealitäten integrieren – von Büro über Pflege und Produktion bis Verwaltung.

GB|Work kann in 3 Versionen genutzt werden.

Version	Kurzbeschreibung
GB Work	Die Grundversion des Programms; kostenfrei
GB Work+	Enthält ein Set an technischen Zusatzfunktionen, die kostenpflichtig – zusätzlich zur Grundversion – freigeschaltet werden
GB Work individuell	Enthält individuell konfigurierte, kostenpflichtige Zusatzfunktionen oder Inhalte

2 Ziele von GB|Work

GB|Work unterstützt Unternehmen dabei, betriebliche Gesundheitsmaßnahmen strategisch und gleichzeitig praxisnah zu fördern:

- **Mitarbeitende motivieren** – durch aktivierende Impulse, Challenges und Mikrogewohnheiten
- **Gesundheitsverhalten stärken** – durch regelmäßige Berührungspunkte im Alltag

- **BGM systematisch verankern** – durch monatlich planbare Kampagnen und begleitende Inhalte
- **Organisationsentwicklung fördern** – durch gelebte Gesundheitskultur
- **Vernetzung stärken** – z. B. in regionalen Unternehmensverbänden mit gemeinsamen Gesundheitskampagnen

3 Leistungsumfang von GB|Work

Das Programm GB|Work kann von Unternehmen, Organisationen & Partnern für Mitarbeitende bereitgestellt werden. Der Zugang zur Online-Plattform und zur begleitenden App erfolgt über einen firmenspezifischen Aktivierungscode (FitCode) mit einer definierten Laufzeit.

1. 360°-Gesundheitswelt

GB|Work liefert Gesundheitsimpulse zu allen zentralen Präventionsthemen: *Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit, Regeneration & Schlaf* und *gesunder Arbeitsplatz*. Gesundheitsinhalte stehen in verschiedenen Formaten zur Verfügung.

2. Monatliche Gesundheitsschwerpunkte & komplettes Gesundheitsjahr

Jeden Monat steht ein ausgewähltes **Gesundheitsthema im Mittelpunkt** – z. B. Bewegung, Schlaf, mentale Gesundheit, Ernährung oder Resilienz.

Alle Inhalte orientieren sich an aktuellen Gesundheitstrends und bieten sofortige Umsetzbarkeit im Arbeitsalltag. Alle unterschiedlichen Gesundheitsschwerpunkte zusammen bilden das **Gesundheitsjahr**.

3. Wöchentliche E-Mails mit „Tu was“-Impulsen

Kompakte, konkrete Aktivierungen zum Wochenstart: digitale Reminder, Selbstreflexionen, Atemübungen oder Mini-Challenges – motivierend, niederschwellig, regelmäßig.

4. Trainingsvideos für aktive Pausen im Team

Ein Set an sofort einsetzbaren Trainingsvideos unterstützen eine aktive Pause im Arbeitsalltag – ideal für Büro, Produktion oder Homeoffice. Die kurzen Bewegungseinheiten fördern Konzentration, Entspannung und Teamspirit – ganz ohne Equipment.

5. Challenges – spielerisch zur Verhaltensänderung

Ob individuelle Mini-Challenge oder unternehmensweite Mitmachaktion – spielerische Gesundheitsformate sorgen für Beteiligung, Gesprächsanlässe und Erfolgserlebnisse.

6. Modernes E-Learning: Interaktive Gesundheitstouren & §20 Präventionskurse

Die **Gesundheitstouren** sind kompakte Lernformate, die Mitarbeitenden helfen, Hintergrundwissen zu vertiefen und ihre **Gesundheitskompetenz** eigenständig weiterzuentwickeln. Zusätzlich können §20-Präventionskurse (individuelle Bezahlung über Krankenkassen) genutzt werden.

7. Persönliches Gesundheitscockpit

- **Inbox** mit einem Überblick zu allen aktuellen Inhalten, Impulsen und Tipps
- **Gesundheitskalender** für die persönliche Übersicht
- **Erfolgsübersicht** mit Merkliste, Fortschritten und Highlights

8. Web- & App-Version mit Challenge-Tracking

GB|Work ist plattformübergreifend nutzbar:

- **Webversion**
- **App-Version** (iOS & Android) als begleitende App für die mobile Nutzung, inklusive: Push-Nachrichten, **Challenge-Tracking-Funktion** z. B. für Schrittziele
- Inhalte sind synchronisiert – kein doppelter Aufwand

9. Datenschutz & DSGVO

GB|Work erfüllt höchste Anforderungen an Datensicherheit. Alle Lösungen sind **DSGVO-konform** und unter ePrivacy by default-Prinzipien aufgebaut und werden in einer sicheren Infrastruktur betrieben. Nähere Details siehe Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen.

4 Für wen ist GB|Work geeignet?

- **Unternehmen** jeder Größe – vom Start-up bis zum Großkonzern
- Kommunale Arbeitgeber und öffentliche Einrichtungen
- **Regionale Unternehmensnetzwerke**, Cluster und Kooperationen
- Betriebe mit oder ohne eigenes BGM-Team

5 Vorteile auf einen Blick

- **Einfach**: Klar strukturiert, direkt einsetzbar
- **Flexibel**: Digital & mobil, zentral & dezentral nutzbar
- **Wirksam**: Inhalte mit echter Alltagsrelevanz
- **Sicher**: DSGVO-konform & datenschutzfreundlich
- **Niedrigschwellig**: **Kostenfreier Start über die „Tu was“-Initiative** möglich – ideal für den Einstieg
- **Erweiterbar**: Kombinierbar mit **GB|Work+** für noch mehr Tiefe und als **GB|Work Individuell** mit speziell entwickelten Zusatzfunktionen und Firmeninhalten.

6 Tu was-Initiative: Der kostenfreie Programmstart mit Wirkung

Als Einstieg in GB|Work bietet die „**Tu was**“-Initiative einen **kostenfreien, sofort umsetzbaren Zugang**. **Ziel:** Den Einstieg erleichtern, Begeisterung wecken, Wirkung erzeugen.

7 GB|Work+ – Mehr Wirkung. Mehr Möglichkeiten. Mehr Individualisierung.

Für Unternehmen, Netzwerke oder Organisationen, die ihre Gesundheitsstrategie vertiefen oder stärker an die eigenen Strukturen anpassen möchten, gibt es **GB|Work+** – das erweiterbare Modell mit zusätzlichem Funktionsumfang.

Mit GB|Work+ wird aus dem digitalen Gesundheitsprogramm eine noch wirksamere Plattform für Mitarbeiterbindung, Kulturentwicklung und moderne Führung. Folgende Bausteine sind zusätzlich verfügbar und können – jeweils optional – bei Bedarf genutzt werden.

1. Firmen-Customizing mit Logo und Willkommenstext

2. Online-Reporting & KPI-Übersicht

Dashboard mit Nutzungskennzahlen zur Programmaktivität: Teilnahmequoten, Modulnutzung, Interaktionen – für mehr Transparenz, Steuerbarkeit und Wirkungskontrolle.

3. Themenchannel „Gesund führen“

Exklusiver Zugang zu einem eigenen Bereich für Führungskräfte – mit praxisnahen Impulsen, und Kommunikationshilfen rund um gesundheitsorientiertes Führen.

4. BGM-Aktionsbaukasten

- **1-Klick Challenge-Einladungen**

Erstellung einer firmeneigenen **Challenge**: E-Mail an alle Mitarbeitenden versenden lassen und loslegen – einfach, effizient, viral.

- **Eigene Challenges erstellen**

Individuelle Gesundheits-Challenges planen, gestalten und veröffentlichen – mit eigenem Titel, Beschreibung und Zeitrahmen.

- **Digitale Gesundheitstage**

Aktivierung „fertig vorbereiteter“ digitaler Gesundheitstage mit Fokus auf ein ausgewähltes Gesundheitsthema. Die Teilnehmenden durchlaufen einzelne Stationen und verbessern ihre jeweilige Gesundheitskompetenz.

- **E-Mail Einladungsfunktion zum Programmstart**

Ermöglicht das Upload einer Mitarbeiter E-Mail-Liste und den automatisierten Versand des Programm-Zugangscodes.

5. BGM-Kommunikation

- **Firmen-Kurznachrichten & Push-Funktion**
Kurze Botschaften, Hinweise oder Aktivierungsideen – direkt über das System versendet, optional auch als **Push-Nachricht in der App**. Ideal für tägliche Impulse oder kurze News aus dem Unternehmen („Gesundheitstwitter“).
- **Eigene Firmeninhalte veröffentlichen**
Integration eigener Gesundheitsartikel.

8 Was GB|Work+ möglich macht

- **Mehr Identifikation** durch unternehmenseigene Inhalte
- **Mehr Kommunikation** durch einfache, push-fähige Kurznachrichten
- **Mehr Wirkung** durch gezieltes Reporting und KPI-Tracking
- **Mehr Engagement** durch kreative Challenges und Führungskräfteformate
- **Mehr Individualität** durch eigene Themen und Angebote

9 Und wenn selbst GB|Work+ noch nicht reicht? Willkommen in der Welt der individuellen Extras

Manche Organisationen wollen mehr. Mehr Tiefe. Mehr Technik. Mehr Exklusivität.

Für genau diese Fälle bieten wir zusätzlich zu GB|Work und GB|Work+ eine Auswahl an **hochwertigen, individuell vereinbarten Services**. Diese richten sich an Unternehmen mit besonderen Anforderungen, spezifischen IT-Strukturen oder dem Wunsch nach noch mehr Sichtbarkeit und Integration. Unsere exklusiven Zusatzleistungen für ein **individuelles GB|Work-Programm** gibt es auf Anfrage.

1. Online Kursbuchungstool ‘EventManager’

Erstellen und Verwalten von Standorten und Gesundheitsservices wie Vorträge, Kurse und Individualtermine. Komplette Terminorganisation und automatisierte Termin-Kommunikation.

2. Gamification-Konzept

- Konzeption eines **firmenindividuellen Gamification-Konzeptes** zur Motivation der Mitarbeitenden und Wirkungssteigerung von Gesundheitsmaßnahmen.
- Aktivierung von **Bonuspunkten und Badges**, die bei verschiedenen Programmaktivitäten gesammelt werden können.

3. Content-Services

Auf Basis Ihrer Zielgruppen- und Themenwünsche entwickeln wir individuelle Programminhalte. Diese können auf einer eigenen Firmenseite oder als zusätzlicher Themen-Channel bereitgestellt werden. Redaktion und Contentmanagement übernehmen wir.

4. Eigene Firmenseite

Bereitstellung einer exklusiven, nur für die eigenen Programmteilnehmenden sichtbaren, „Firmenseite“ innerhalb des Programms. Dort können beispielsweise eigene Angebote, individuelle Gesundheitstipps, das Online-Kursbuchungstool, etc. integriert werden.

5. Technische Zusatzfunktionen wie eigenes Single Sign-On (SSO) oder Schnittstellen

Auf Basis individueller Anforderungen können technische Zusatzfunktionen und Schnittstellen zu Ihren eigenen IT-Systemen entwickelt und integriert werden.

6. Organisations-Services

Für Organisationen wie Krankenkassen, Versicherungen oder Verbände können spezifische, digitale Rollen- und Hierarchiekonzepte, z. B. für den Firmenkundenvertrieb, bereitgestellt werden. Machen Sie GB|Work zu Ihrem Firmenkundenprogramm.

7. Leistungen aus unserer BGM-Partnerwelt - Maßgeschneidert, partnerschaftlich, wirkungsstark

Zusammen mit unseren Partnerunternehmen unterstützen wir Sie mit weiteren Bausteinen für ein starkes internes Gesundheitsmanagement. Zu diesen individuell buchbaren Zusatzleistungen zählen:

- *Präventionsvorträge*
- *Gesundheits-Checks*
- *LIVE-Classes*. Business Yoga-Einheiten, die über LIVE-Streaming genutzt werden können
- Durchführung der *GB Psych* (Psychische Gefährdungsbeurteilung)
- Durchführung von *Mitarbeiter-Zufriedenheitsbefragungen*
- Bereitstellung von *Mental Health-Services* (MindDoc-App und Online-Psychotherapie für Unternehmen)
- Abwicklung von *Home-Tests*

Diese Leistungen werden **individuell abgestimmt und vertraglich vereinbart** – abgestimmt auf Ihre Anforderungen, Strukturen und Ziele.

10 Schlussbemerkung

Mit **GB|Work** stellen wir Ihnen ein leistungsstarkes, sofort einsetzbares und wachstumsfähiges Gesundheitsprogramm zur Verfügung, das sich nahtlos in Ihren Unternehmensalltag integriert. Ob als niedrigschwelliger Einstieg über die *Tu was-Initiative* oder als individuell erweiterbare Plattform für gezielte Gesundheitsstrategie – GB|Work unterstützt Sie dabei, Gesundheit im Unternehmen neu zu denken und nachhaltig zu verankern.

Unsere Einladung an Sie: Nutzen Sie die Kraft der kleinen Schritte, verbinden Sie Prävention mit Motivation – und machen Sie Gesundheit zu einem echten Bestandteil Ihrer Unternehmenskultur.

Tu was – gesund leben, gesund arbeiten, gesund älter werden.

Kontakt: Stefan Zipperer | sz@gesundheit-bewegt.com | +49 151 235 44 792

Legal Disclaimer

Für die Nutzung von GB|Work gilt jeweils die letzte gültige Version dieser Leistungsbeschreibung, der AGBs, der Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen. GB|Work ist ein dynamisches Programm. Als Anbieter behalten wir uns das Recht vor, Leistungen anzupassen und zu erweitern.