

## 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
<b>GB Work</b>	Die Grundversion des Programms; <b>kostenfrei</b>
<b>GB Work+</b>	Enthält ein Set an technischen Zusatzfunktionen, die <b>kostenpflichtig</b> – zusätzlich zur Grundversion – freigeschaltet werden
<b>GB Work individuell</b>	Enthält individuell konfigurierte, <b>kostenpflichtige</b> 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 Mikrogeohnheiten
- **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 niedrighschwelliger 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](mailto: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.