

BGM Partnerprofil

widecare GmbH

Wir gestalten Gesundheit zugänglich und wirksam!



Partnerprofil

- widecare bietet maßgeschneiderte hybride Lösungen zur Förderung der persönlichen und betrieblichen Gesundheit, vermittelt Gesundheitswissen und unterstützt bei der individuellen Umsetzung, vor-Ort und digital.
- Medizinisch ausgebildete Expert:innen aus allen Fachbereichen inklusive begleitende Ärzt:innen.
- Über 50.000 betreute Teilnehmende im Auftrag von Krankenversicherern und Unternehmen

www.widecare.de/ueber-uns



Partnerprofil



Zentrale
Dienste



MFA/
Krankenpfleger



Physio-
therapeuten



(Sozial-)
Pädagogen



Apotheker



Ärzte



Psychologen



PTAs



Öko-
trophologen



Gesundheits-
manager *

*

Sportwissenschaftler
Gesundheitswissenschaften BA
Gesundheitsförderung B.Sc./M.Sc.
Gesundheits-/Pflegerwissenschaften B.Sc.

Arbeitsbereiche – Übersicht



Themen

- Bewegung
- Ernährung
- Psyche/Stress
- Schlaf
- Sucht (Rauchfrei)

Leistungen

- Webinare & Vorträge
- Workshops
- Beratung, Coaching
- Screenings
- Gesundheitsplattform

Alle Leistungen können vor-Ort aber auch digital durchgeführt werden.

Arbeitsbereiche – Webinare & Vorträge



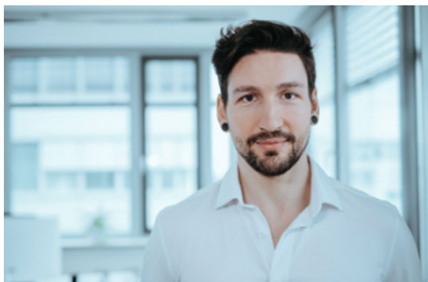
**Webinare (60 Minuten inkl. Fragen)
optional als mehrstündiger, aktiver Workshop möglich auf Anfrage
(2-4 Stunden, auch vor-Ort)**

Thema Ernährung

Verschiedene Aspekte der gesunden Ernährung. Von Blutzuckerspiegel und Sättigung über Mythen und Fakten von Diäten bis hin zu wissenschaftlicher Beurteilung von Trends sowie Empfehlungen zu gesunder Ernährungsumstellung.

Thema Schlaf

Anhand der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage stellt unsere Referentin dar, was einen gesunden Schlaf ausmacht und warum dieser so wichtig für unser Gesundheit ist. Guter Schlaf, gesunde Mitarbeitende, hohe Arbeitsleistung und Produktivität - unsere Expertin erläutert die Zusammenhänge.



Johannes Wolferstätter
Fitnesstrainer &
Ökotrophologe (B.Sc.)



Stefanie Schwendrau
Ökotrophologin B.Sc.,
Ernährungsberaterin DGE



Leonie Vollmer
Schlafcoach
Studium Gesundheits-
management B.A.



Rosalie Spitz
Schlafcoach
Studium Gesundheits-
management B.A.

Arbeitsbereiche – Webinare & Vorträge

Modul Endlich Rauchfrei inklusive Coaching



Marie-Fee Geisler
Krankenschwester
(Pflegefachfrau),
Rauchfrei-Coach

Modell A: Vor-Ort-Variante

(6 Std. zzgl. Pause)

1. Ein intensiver Einstieg in die Rauchentwöhnung durch einen ganztägigen Gesundheitstag vor Ort.

- Aufklärung: "Warum rauchen wir?" – psychologische & körperliche Hintergründe der Sucht
- Motivation fördern: Persönliche Ziele und Werte
- Analyse des eigenen Rauchverhaltens: Auslöser, Rituale, Gewohnheiten
- Einstieg ins Rauchprotokoll: Erste Selbstbeobachtung & Vorbereitung des Ausstiegs
- Vermittlung von Ausstiegsstrategien: Alternativen, Stressbewältigung, Notfallpläne
- Gruppendynamik nutzen: Austausch, Mini-Trainings, Perspektivwechsel

2. Vertrauliche, individuelle Telefoncoachings im Nachgang zur Unterstützung

2 x 45 Min. im Abstand von 1 Woche, Einzelcoaching Strategien

1 x 30 Min. Einzelcoaching Reflexion nach ca. 4 Wochen

3. Abschlussrunde in der Gruppe

1 x 60 Minuten Austausch, Impulse, Motivation nach ca. 2-3 Monaten

Modell B: Digitale Variante

(3x2 Stunden)

Dieselben Inhalte und Betreuungsleistungen wie beim Modell A. Lediglich wird die Auftaktveranstaltung wahlweise auf 3 Tage à 2 Stunden verteilt

Optimalerweise erfolgen die einzelnen Kapitel an aufeinanderfolgenden Tagen.

Arbeitsbereiche – Webinare & Vorträge

Modul **Endlich Rauchfrei** **inklusive Coaching**



Marie-Fee Geisler
Krankenschwester
(Pflegefachfrau),
Rauchfrei-Coach

Modell C: Reines Informations-Webinar

(120 Minuten)

Erste Information, Sensibilisierung und Motivationsimpuls zur Rauchentwöhnung für interessierte Teilnehmende.

- Grundlagen
- Gründe für das Rauchen
- Folgen
- Psychologie & Muster im Alltag
- Mythen
- Vorgehensweisen & Programme

Arbeitsbereiche – Gesundheitstage



Für Ihre Gesundheitstage bieten wir neben den Vorträgen auch individuell gestaltbare Workshops, Diskussionsrunden, Live-Sessions (Bewegung/Entspannung) sowie Screenings

Beispiele:

- Workshops zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Stress
- Live-Sessions Yoga
- Rückentraining
- Bewegte Pause (Theorie und Praxis)
- Themeninseln (Theorie/Diskussion) z.B. Rauchfrei, Medikamentenmißbrauch
- Diagnostik Herz-Kreislauf (Seismofit)

[>> nähere Informationen zu den verschiedenen Inhalten](#)

Arbeitsbereiche – Screenings



Seismofit® Ihr bester Indikator für Gesundheit, gemessen in unter 60 Sekunden!

Das patentierte Verfahren misst die maximale Sauerstoffmenge, die vom Körper während einer maximalen Ausbelastung aufgenommen werden kann (VO2max) – ohne körperliche Belastung und im bekleideten Zustand – in Form der seismographischen Wellen des Herzens. Dieser Wert (CRF) gilt als der beste Indikator für Ihre Herz-/Kreislauf-Gesundheit bzw. Risiko der Erkrankung.

Reine Vor-Ort-Messung. Pro Stunde ca. 4-5 TN möglich (pro Station) inkl. Besprechung.
Buchung ab 6 Stunden (ca. 24-30 TN) möglich.



Larissa Schweizer
Ernährungsberaterin,
Trainerin für
Sportrehabilitation



Katharina Mozer
Medizinische Fachangestellte,
Gesundheitsförderung B.Sc.
Fachkraft BGM

KONTAKT UND ANGEBOT

- Ihr zentraler Ansprechpartner für alle Bereiche



- Dipl.-Betriebswirt (BA)
- BGM-Fachkraft (IHK)
- Prozessmoderator Psychische Gefährdungsbeurteilung
- Fitnesslehrer
- Trainer f. Stressbewältigung

Andreas Butz
Leitung Marketing,
Vertrieb und Betriebliche Gesundheit

Andreas.Butz@widecare.de
0711 – 25249107

www.widecare.de

WICHTIG FÜR UNTERNEHMEN:
Nennen Sie bei Ihrer Anfrage das
Stichwort „hkk“, damit unser Partner die
Anfrage zuordnen kann.
Alle Schritte sind auf der nächsten Folie
beschrieben.

Prozess

Wenn Sie Maßnahmen planen, gehen Sie wie folgt vor:

- 1.** Sie gehen auf Dozent:innen aus dem hkk Netzwerk zu und fragen ein Angebot für die gewünschte Maßnahme an (oder auch bei jedem anderen Dienstleister Ihrer Wahl).
Beziehen Sie sich bei Ihrer Anfrage auf das Stichwort „hkk“
- 2.** Der:die Dienstleister:in erstellt ein Angebot und ein Konzept.
- 3.** Sie legen Ihre:er hkk Ansprechpartner:in das Angebot und Konzept vor.
- 4.** Die hkk prüft es zur Freigabe.
- 5.** Die hkk gibt eine Rückmeldung bzw. Freigabe zum Angebot an Sie und den:die Dienstleister:in
- 6.** Absprachen finden zwischen Ihnen und dem:der Dienstleister:in statt.
- 7.** Maßnahme wird durchgeführt.
- 8.** Der:die Dienstleister:in stellt eine Rechnung an Sie, die Sie bezahlen.
- 9.** Sie stellen eine Rechnung als Erstattung im Rahmen der BGM-Kooperation an die hkk.
- 10.** Die hkk erstattet Ihnen die Kosten im zugesagten Rahmen.