



# BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

**Wir helfen Mitarbeitende  
zu stärken und zu binden!**

[www.im-zm.de](http://www.im-zm.de)

Unternehmen erhalten von unseren Experten und Expertinnen Beratung und Assistenz beim Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) und der Betrieblichen Gesundheitsfürsorge.

Ob Analyse, Seminare, Beratung zur Arbeitsplatzgestaltung, BEM Verfahren oder präventive Angebote:

**Unser ZM Business Team berät Sie sehr gerne.**



### **ZM ACTIVE** *für Fitness und Leistungsfähigkeit*

Bewegungskurse online und in Präsenz (auch nach § 20 SGB V):

- Gesunder Rücken
- Fit Mix
- Pilates
- Nordic Walking

ZM Active Trainings Box mit Sportgeräten  
inkl. 3 Trainingseinheiten



### **ZM RELAX** *zum Wohlfühlen und für die Balance*

Entspannungs- und Achtsamkeitskurse

- Autogenes Training
- Progressive Muskel Relaxion (PMR)
- Entspannen – aber wie?

Wellness-Überraschungs-Paket

- Ganzer oder halber Tag - auch Outdoor



### **ZM COACHING** *für Führungskräfte, Einzelne und Teams*

Online und in Präsenz möglich

- Analyse und Beratung zum BGM
- Unterstützung BEM-Verfahren
- Analyse und Beratung zu Gesundheitsgefahren
- Business Coaching



## ZM EXPRESS *Angebote, die kurz und schnell umsetzbar sind*

### ZM Express-Pausen

- 15 Minuten Bewegung und Entspannung online oder in Präsenz

### ZM Express-Haltungsanalyse, digital

- KI basiert, mit Auswertung und Übungsvorschlägen

### ZM Express-Info

- 30 Minuten Impulsvorträge im Selbststudium
  - Gesundheit
  - Bewegung
  - Ernährung
  - Stress
  - Achtsamkeit
  - Schlaf
  - Und mehr
- Vertiefende Workshops auch online live



## ZM GESUNDHEITSTAGE UND EVENTS

- Thementage
  - Alles fürs Herz
  - Gesunde Augen im Alltag
  - Gesunder Schlaf leicht gemacht
  - Sitzen ist das neue Rauchen
  - Digitaler Gesundheitstag
- Events
  - Shinrin Yoku
  - Fokus Flow



Sie möchten Ihre Mitarbeitenden in ihrer Gesundheit und/ oder persönlichen Entwicklung unterstützen?  
Sie möchten gesetzlichen Bestimmungen entsprechen und zum Beispiel Ihrer Pflicht nach dem Arbeitsschutzgesetz nachkommen?  
**Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf!**

**Zentrum Mensch Ilshofen**  
*Leitung Dr. Katrin Schneider*  
Ludwigsstraße 36  
74532 Ilshofen  
Tel.: 07951/4832-489  
Fax: 07951/4832-115

[www.im-zm.de](http://www.im-zm.de)

QR-Code scannen  
für weitere Infos.

