



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

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

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

QR-Code scannen
für weitere Infos.

