

Leistungskatalog Digitale Health Services

Stand: April 2021



Garantierte Professionalität



Höchste Kundenzufriedenheit



Professionelle Datensicherheit

Über Wellnow

Wellnow ist die Serviceplattform für moderne BGM-Lösungen, die Mitarbeiter lieben



Wir unterstützen Unternehmen mit smarten, zielgruppengerechten und nachhaltigen Maßnahmen betrieblicher Gesundheitsförderung. Dank unseres deutschlandweiten Partnernetzwerks mit Gesundheitsexperten aus den verschiedensten Fachbereichen sowie dem Einsatz digitaler Lösungen erreichen wir jeden Ihrer Mitarbeiter, egal ob im Office, Home-Office oder unterwegs.

Unsere Angebote reichen dabei von Massagen vor Ort über individuelle 1:1 Coachings bis hin zu Webinaren oder Livestreams beliebter Fitnesskurse, an denen Hunderte Mitarbeiter gleichzeitig teilnehmen können.

Mit Smart Corporate Health von Wellnow investieren Sie in nachhaltig gesunde und zufriedene Mitarbeiter! Unkompliziert, deutschlandweit und datenbasiert!

Delivery Hero, STRABAG, Ernst & Young und 500 weitere Unternehmen vertrauen bereits Wellnow und unseren 950 zertifizierten Gesundheitscoaches in Deutschland.



Leistungsversprechen

1 **Garantierte Professionalität und fachliche Expertise**

Wir achten bei der Wahl unserer Gesundheitscoaches auf eine professionelle Ausbildung und relevante Erfahrung. Dadurch stehen Ihnen erfahrene Gesundheitsexperten mit Abschlüssen aus Psychologie, Ernährungswissenschaften, Sport- und Gesundheitswissenschaften, Physiotherapeuten und weiteren relevanten Fachgebieten zur Verfügung.

2 **Hohe Akzeptanz der Maßnahmen durch markterprobte Best-Practice-Inhalte**

Die Inhalte unserer Services adressieren die wichtigsten und aktuellsten Themen moderner betrieblicher Gesundheitsförderung.

3 **Ein Gesundheitspartner, der Sie versteht**

Ein interdisziplinäres Team von Wellnow arbeitet daran, Ihnen die Umsetzung der Services so leicht wie möglich zu machen und steht jederzeit zur Verfügung mit Ihnen, auf die Bedürfnisse ihres Unternehmens maßgeschneiderte Lösungen zu kreieren.

4 **Einfache und passgenaue Lösungen dank datenbasierter Technologien**

Der Einsatz von datenbasierten Technologien garantieren eine einfache Umsetzung und Koordination Ihrer Maßnahmen und bieten darüber hinaus die Möglichkeit zur Transparenz und Erfolgskontrolle. Für einen nachhaltigen und passgenauen Einsatz unserer Services.

5 **Ortsungebunden und zeitlich flexibel**

Effektive Gesundheitslösungen vor-Ort und digital erreichen alle ihrer Mitarbeiter - überall und zu jeder Zeit.



Über 500 Kunden vertrauen bereits auf Wellnow

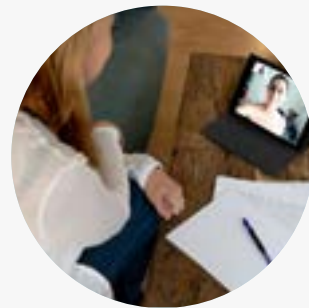


Bundesamt
für Güterverkehr

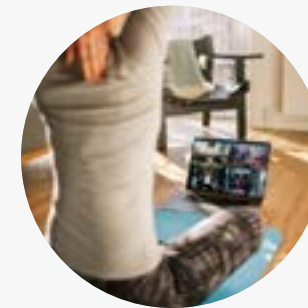
Übersicht Digitale Health Services



Die in diesem Leistungskatalog vorgeschlagenen Themen dienen lediglich als beispielhafte Vorstellung gängiger und aktueller Themen. Wir erarbeiten mit jedem Kunden gemeinsam passgenaue Lösungen, zugeschnitten auf die individuellen Bedürfnisse und Gegebenheiten des Unternehmens. Mehr Informationen erhalten Sie unter www.wellnow.de.



1. Individuelle Gesundheitscoachings



2. Interaktive Livestream-Kurse



3. Webinare



4. Ergonomieberatung



1. Individuelle Gesundheitscoachings



1:1 ganzheitliche und individuelle Gesundheitscoachings für eine nachhaltige Verhaltensänderung

Preis: ab 79€ pro Coaching

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** Je 1 Person
- ✓ **Dauer:** 30 Minuten pro Coaching
- ✓ **Thema/Inhalt:** Individuell von den Teilnehmenden festzulegen oder Vorauswahl relevanter Themen durch Unternehmen
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Work-Life-Balance & Zeitmanagement

Magen- & Darmprobleme reduzieren

Digital Detox

Gewichtsmanagement

Körperliche Schmerzen reduzieren

Immunsystem nachhaltig stärken

Schlafhygiene

Resilienz stärken



2. Interaktive Livestream-Kurse



Die beliebtesten Sport- und Entspannungskurse

Preis: ab 46 € pro Kurs

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** Unbegrenzt
- ✓ **Dauer:** 20 / 30 / 60 Minuten
- ✓ **Thema/Inhalt:** Vorauswahl aus den beliebtesten Kursen oder individuell auf Kundenwunsch
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Kursinhalte:

Aktive Pause

Business Yoga

Full Body Workout

Rücken Fit

Entspannung & Achtsamkeit

Core & Mobility

Muscle & Strength

... und vieles mehr!



3. Webinare



Live-Vorträge mit interaktivem Charakter

Preis: ab 490€ pro Webinar

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** Unbegrenzt
- ✓ **Dauer:** 60 Minuten (inkl. Q & A)
- ✓ **Thema/Inhalt:** Vorauswahl aus dem Themenportfolio oder individuell auf Kundenwunsch
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Ernährungsmythen

Zeitmanagement & Work-Life-Balance

Schlafhygiene & Regeneration

Immunsystem stärken

Methoden des Stressmanagements

Digital Detox

Achtsamkeit

... und vieles mehr!



4. Ergonomieberatung



Kleingruppenberatung zu ergonomischen Einstellung und bestmögliche nEinrichtung & Nutzung der Arbeitsmittel

Preis: ab 299 €

- ✓ **Zielgruppe:** Geeignet für alle Mitarbeitenden
- ✓ **Teilnehmerzahl:** 5-10 Personen
- ✓ **Dauer:** ca. 60 Minuten
- ✓ **Thema/Inhalt:** Ergonomisches Arbeiten und Bewegung in Office & Home-Office
- ✓ **Benötigt:** Internetfähiges Endgerät mit Mikrofon und Kamera (PC, Tablet, Mobiltelefon)
- ✓ **Software:** Zoom, Teams, Webex (nach Kundenwunsch)

Auszug möglicher Inhalte:

Digitale Arbeitsplatzbegehung

Pragmatischer Einsatz verschiedener Hilfsmittel im Home-Office

Funktionelle Ausgleichsübungen für typische Beschwerdebilder

Ergonomisch bestmögliche Einstellung aller Arbeitsmittel

Konzept des Dynamischen Sitzens

Aufklärung zu Sitz-, Steh- und Bewegungsverhalten bei spezifischen Rückenleiden



„Wir wollen Menschen in die Lage versetzen ihr volles Potential abrufen zu können, und zwar jeden Tag.“

Enno Kuntze

Gründer und Geschäftsführer von Wellnow

Wellnow Group GmbH | Luckenwalder Str. 6b | 10963 Berlin



enno.kuntze@wellnow.de



030 / 229 572 71



wellnow.de

