

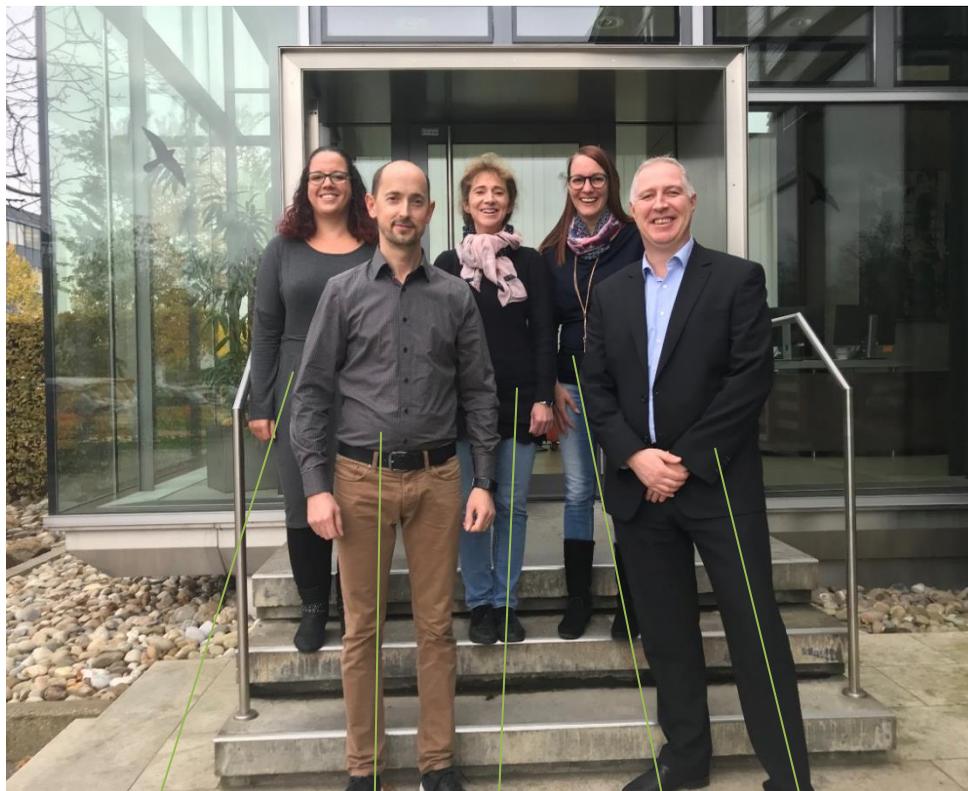


Brüggemann

Prima Klima 2024

Informationen über freiwillige Leistungen

So erreichen Sie uns



Carina Denner
Carina.Denner@
brueggemann.com
+49 7131 1575-803

Harriet Schmidt
Harriet.Schmidt@
brueggemann.com
+49 7131 1575-185

Steffen Augustin
Steffen.Augustin@
brueggemann.com
+49 7131 1575-770

Isabella Hebeiß
Isabella.Hebeiss@
brueggemann.com
+49 7131 1575-405

Andreas Schmal
Andreas.Schmal@
brueggemann.com
+49 7131 1575-966

Diana Meier
Diana.Meier@
brueggemann.com
+49 7131 1575-214

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

der Brüggemann-Gesundheitszirkel möchte Sie mit diesem Katalog über die aktuellen Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagements am Standort Heilbronn informieren.

Wir haben unser Angebot für Sie überarbeitet. Den Fokus haben wir hierbei vor allem auf Gruppenaktivitäten gelegt mit dem Grundgedanken, gemeinsam Sport zu machen. Eine Anmeldung zu einem Kurs können Sie bei jedem Mitglied des Gesundheitszirkels abgeben oder über das Formular im [Intranet](#). Wir bitten mit der Anmeldung auch Terminwünsche mit anzugeben, damit wir diese bei der Planung berücksichtigen können.

An dieser Stelle weisen wir darauf hin, dass wir zukünftig bei versäumten Terminen oder Veranstaltungen ohne rechtzeitige vorherige Absage, die dadurch entstandenen Kosten an den Mitarbeiter/die Mitarbeiterin weitergeben werden.

Wir freuen uns auch jederzeit über neue Anregungen, sprechen Sie uns einfach an oder reichen Sie diese über das Formular im Intranet ein.

Außerdem haben wir in diesem Heft die freiwilligen sozialen Leistungen bei Brüggemann zusammengefasst. Wenn Sie hierzu Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Vorgesetzten.



Freiwillige Soziale Leistungen	Seite 7
Verhaltensregeln zur Grippe- & Coronazeit	Seite 8
Gesundheit	
Präventionssprechstunde	Seite 10
Betriebsport	Seite 11
Fitnessstudio	Seite 12
Gesundheitscheck	Seite 13
Physiotherapeutische Behandlung	Seite 14
Raucherentwöhnung NEURASAN	Seite 15
Hautkrebsvorsorge	Seite 16
Ernährungs-Check	Seite 17
Stressmanagement	Seite 18
Burnout-Management	Seite 19
Waldbaden	Seite 20



Events

Betriebssportgruppe Badminton	Seite	22
6. Brüggemann Tischtennis-Cup	Seite	23
3. Brüggemann Dart-Cup	Seite	24
Escape Room	Seite	25
Kochkurs	Seite	26
1. Brüggemann Tischkicker-Turnier	Seite	27
1. Brüggemann Cornhole-Turnier	Seite	28
Fahrsicherheitstraining	Seite	29
Fahrradtour	Seite	30
Wanderung	Seite	31
Schnupper-Golfen	Seite	32
Skiausfahrt	Seite	33
Hüttenwanderung	Seite	34/35
Trollinger Marathon 2024	Seite	36
Bilder	Seite	37/38

Freiwillige soziale Leistungen

Wir möchten Ihnen einen Überblick über die freiwilligen sozialen Leistungen der L. Brüggemann GmbH & Co. KG geben.

*Wir weisen auf folgendes hin: Auf die „Freiwilligen sozialen Leistungen“ der Brüggemann-Unternehmen besteht – auch nach mehrmaliger Gewährung – kein Rechtsanspruch. Es handelt sich hierbei ausdrücklich um freiwillige Leistungen, deren Gewährung dem Arbeitgeber freisteht.

Wasser und Obst*

Wasser und Obst gehören zur gesunden Ernährung des Menschen. Der menschliche Stoffwechsel funktioniert nur, wenn dem Körper ausreichend Wasser zur Verfügung steht. Wir unterstützen unsere MitarbeiterInnen bei der gesunden Ernährung und sorgen dafür, dass immer genügend Mineralwasser (normal, medium, still) und frisches Obst zur Verfügung steht.

Kaffee*

Für alle MitarbeiterInnen gibt es kostenfrei Kaffee. In den Verwaltungsgebäuden stehen Kaffeeautomaten bereit, in den Produktionsgebäuden große Getränkeautomaten, bei denen der Kaffeebezug freigeschaltet ist.

Vesperbox-Mobil/ Automat

Auf dem Betriebsgelände erfolgt ein Vesperverkauf der Firma Vesperbox. Von Montag bis Freitag von ca. 9.00 bis 9.15 Uhr fährt das Vesperbox-Mobil auf unser Betriebsgelände. Außerdem gibt es einen Vesper-Automaten.

Grippeschutzimpfung/Corona*

Sie haben die Möglichkeit sich bei unserer Kooperationspraxis impfen zu lassen.

Langzeitkonto*

Wir bieten die Möglichkeit einer bezahlten Freistellung innerhalb des Beschäftigungsverhältnisses, um damit eine lebensphasenorientierte Arbeitszeitgestaltung zu unterstützen.

Beratung*

Jährliche Beratungsmöglichkeiten vor Ort zur Berufsunfähigkeits-Absicherung und Rente.

Direktversicherung*

Für alle MitarbeiterInnen, welche eine Betriebszugehörigkeit von 5 Jahren haben, maximal 53 Jahre und nicht wegen Erkrankung arbeitsunfähig sind, wird eine arbeitgeberfinanzierte Direktversicherung bei der Allianz Lebensversicherung abgeschlossen.

Berufsunfähigkeitsversicherung*

Im Rahmen der Entgeltumwandlung hat jeder Mitarbeiter/jede Mitarbeiterin die Möglichkeit eine Berufsunfähigkeitsversicherung ohne Gesundheitsprüfung im günstigen Kollektivvertrag abzuschließen.

Kantine*

Wir beteiligen uns an den Betriebskosten der Schwarz-Kantine und unterstützen unsere MitarbeiterInnen darüber hinaus beim täglichen Verzehr in der Kantine mit einem Zuschuss von 3,30 €/Tag. Zu gleichen Konditionen kann die ZEAG-Kantine „Voltino“ und das „Ristoro“ im Ital-Food genutzt werden.

Kindertagesstätte Sterntaler*

MitarbeiterInnen haben die Möglichkeit, einen geförderten Platz für ihren Nachwuchs in der Kindertagesstätte Sterntaler zu erhalten. Die Einrichtung befindet sich in der Heilbronner Innenstadt und bietet die Betreuung von Kindern ab dem 3. Lebensmonat bis zur Einschulung an.

Gewinnbeteiligung*

Brüggemann beteiligt MitarbeiterInnen am Unternehmenserfolg in Form einer freiwilligen Bonuszahlung nach dem jeweiligen Jahresabschluss.

Verhaltensregeln zur Grippezeit

Abstands- & Aufenthaltsregeln

- Halten Sie, wann immer möglich Abstand zu Ihren KollegInnen.
- Personenanzahl pro Raum möglichst gering halten
- Aufenthaltsdauer jedes Einzelnen möglichst verkürzen
- Auch interne Meetings bitte möglichst digital abhalten

Hände waschen

Waschen Sie sich regelmäßig (1 Mal pro Stunde) und gründlich die Hände. Halten Sie dabei die Hände unter fließendes Wasser, verreiben Sie dann die Seife für ca. 20 – 30 Sekunden auch zwischen den Fingern und spülen Sie die Seife gründlich ab.

Desinfizieren Sie die Hände regelmäßig

Nach dem Gang auf die Toilette bitte die Hände waschen und desinfizieren. Auch zwischendurch bitten wir Sie Ihre Hände regelmäßig zu desinfizieren.

Hygienisch husten und niesen

Bitte niesen bzw. husten Sie immer in den Ärmel.

Taschentücher nur einmal benutzen

Regelmäßig lüften

Mindestens alle 20 Minuten alle Fenster 5 bis 10 Minuten lang weit öffnen, bis die Luft im Raum komplett ausgetauscht ist.

Körperabwehr stärken

Vollwertige, vitaminreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung

Gesundheit



Prävention, Fitness,
Betriebssport
und vieles mehr ...

Präventionssprechstunde. Guter Rat. Vertraulich.

Nicht immer läuft im Leben alles perfekt, manchmal steht man vor schwierigen Entscheidungen. Frau Sabine Zillner, Diplom-Psychologin, unterstützt Sie kompetent und lösungsorientiert, z. B. bei:

- Bei Belastungen am Arbeitsplatz, Stress und Burn-Out-Gefahr
- Bei Konflikten (mit KollegInnen, im Team oder mit der Führungskraft)
- Bei Auswirkungen von Veränderungen
- Bei Belastungen in Partnerschaft und Familie
- Bei psychischen Belastungen und Auswirkungen von Krankheit
- In persönlichen Krisen und Extremsituationen
- Bei Suchtproblemen
- Bei Work-Lift-Balance-Themen

Niemand erfährt, dass Sie dieses Angebot annehmen. Da Frau Zillner oft in Beratungsgesprächen ist, ist der Anrufbeantworter geschaltet. Hinterlassen Sie ihr eine Nachricht oder schreiben Sie Frau Zillner eine E-Mail – sie wird sich schnellstmöglich bei Ihnen melden.



Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Kostenlose Inanspruchnahme der Beratung

Kontakt?

Sabine Zillner

Diplom-Psychologin

Mobil 0170 5796561

E-Mail

Sabine.zillner@bad-gmbh.de

Wo?

Telefonisch oder beim BAD Heilbronn



Betriebssport – Was ist für Sie dabei?

In einer Gruppe Gleichgesinnter Sport zu treiben macht mehr Spaß und motiviert zudem. Gemeinsame Veranstaltungen sind u. a. der Stimme-Firmenlauf oder der Trollinger-Marathon. Es gibt noch weitere Sportarten, die man in einer Betriebssportgruppe betreiben kann.

Woher weiß ich, welche/r Kollege/-in die gleichen Interessen hat wie ich?

Wir möchten dabei helfen, dass sich Gleichgesinnte finden. Wenn Sie gemeinsam sportliche Aktivitäten durchführen möchten, unterstützen wir Sie dabei.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

- Organisation und Anmeldung des Kurses
- Eventuelle Übernahme der Kosten

Teilnehmerzahl?

Mindestens 6 Personen



Sie gehen gerne in ein Fitnessstudio?

Sie würden gerne regelmäßig in ein Fitnessstudio gehen oder sind bereits Mitglied?

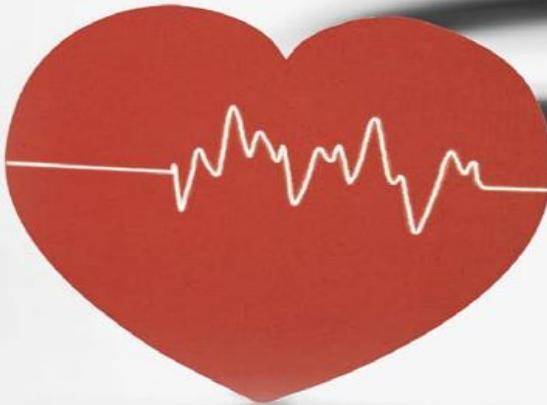
Für einen Großteil aller Rückenbeschwerden ist mangelnde Bewegung oder fehlende Muskulatur die Ursache. Tun Sie etwas dagegen!

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

- Das Unternehmen bezuschusst bis zu 15 € monatlich (mit der Gehaltsabrechnung).
- Mitgliedsnachweis (Vertragskopie) sowie Zahlungsnachweis für das Studio (z. B. Kontoauszug oder Bestätigung des Fitnessstudios) erforderlich.

Wo?

Fitnessstudio Ihrer Wahl



Gesundheitscheck

Um das herauszufinden, bieten wir Ihnen alle 2 Jahre den Gesundheitscheck an. Von den Blutwerten, über ein Ruhe-EKG bis hin zum Belastungs-EKG – so viel wie möglich überprüfen und im Detail betrachten, um herauszufinden, was man für seine Gesundheit noch tun kann.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

- Übernahme der Kosten für den Gesundheitscheck alle 2 Jahre
- Freistellung von der Arbeit für die Dauer der Untersuchung

Wo?

Gesundheitszentrum Bad Wimpfen, Bei der alten Saline 2,
74206 Bad Wimpfen



Physiotherapeutische Behandlung

Physiotherapie umfasst aktive und passive Therapieformen. Durch die unterschiedlichen Therapieformen wie manuelle Therapie, Krankengymnastik, Lymphdrainage, Faszienbehandlung oder die klassische Massage zählen sie zu den ältesten Heilmethoden überhaupt. Die klassische Massage ist eine der bekanntesten Formen und wird überwiegend zur Lockerung einer verspannten Muskulatur angewendet. Adhäsionen (Verklebungen) in den Geweben werden gelöst. Sie hat eine durchblutungsfördernde und entspannende Wirkung und kann sowohl von kranken als auch gesunden Menschen in Anspruch genommen werden, mit dem Ziel der Gesundung oder Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Wir organisieren die Physiotherapeuten und übernehmen einen Anteil der Kosten. Für jede Behandlung (ca. 15 Minuten) leisten Sie einen Eigenanteil direkt beim Therapeuten von 7 €/Behandlung. Anmeldungen im Vorfeld beim Gesundheitszirkel und solange Kapazitäten vorhanden sind.

Bitte von der Zeiterfassung während der Behandlung abmelden.

Absagen der Massagen muss zukünftig mind. 24 Std. vor Termin erfolgen, ansonsten muss der Termin mit 20,- € berechnet werden.

Wann?

Sobald wir einen neuen Therapeuten/In Gefunden haben, geben wir den Zeitraum bekannt

Wo?

Bewegungsraum, Gebäude 5

Raucherentwöhnung Aktion Neurasan 2024



Werden Sie endlich Nichtraucher, wir unterstützen Sie dabei!!!

Die **NEURASAN®-Therapie** ist eine kombinierte Methode aus Verhaltenstherapie/Hyperhydrationstherapie und Homöopathie. Die Therapie wurde von dem Gründer und Fumarlogen Markus Gross entwickelt und kann helfen die Nikotinrezeptoren, also die „Empfangsantennen“ einer Zelle von Nikotinabhängigen Menschen positiv zu beeinflussen und somit die Symptome des Rauchverlangens zu lindern.

Bei dem homöopathischen Teil werden verschiedene pflanzlich/mineralisch potenzierte Grundsubstanzen nach der original patentierten NEURASAN®-Rezeptur von Markus Gross mittels intrakutanen Injektionen in den äußeren Ohrtrand injiziert.

Wir übernehmen die aktuellen Kosten der Therapie in Höhe von **170,- €!**

Kontaktieren Sie den Gesundheitszirkel bei Interesse!



Hautkrebs-Vorsorge

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland: Jedes Jahr erkranken mehr als 260.000 Menschen neu an Hautkrebs, etwa 30.000 davon an der besonders gefährlichen Form des “schwarzen” Hautkrebses (malignes Melanom). Frühzeitig erkannt, ist Hautkrebs aber sehr gut heilbar. Doch wer kennt es nicht – ein Termin beim Hautarzt zu bekommen ist gar nicht so einfach. Daher bieten wir Ihnen an, dass der Arzt zu uns kommt und Sie untersucht. Den genauen Termin teilen wir per Aushang mit, sobald es genügend Anmeldungen gibt.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Wir tragen die Kosten der Untersuchung

Mindestteilnehmerzahl?

10 Mitarbeiter

Anmeldung erforderlich



Ernährungs-Check

Sie möchten gerne etwas über richtige und gesunde Ernährung erfahren? Die richtige Ernährung spielt eine tragende Rolle bei gesundheitsfördernden Maßnahmen. Generell haben die Themen Essen und Gesundheit heutzutage einen wesentlich wichtigeren Stellenwert bekommen. Eine bedarfsdeckende Ernährung ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Hier kann Sie eine individuelle Beratung mit Informationen und praktischen Tipps für den Alltag unterstützen.

Die AOK Krankenkasse bietet diese Beratung telefonisch für Sie an. Nach der Anmeldung beim Gesundheitszirkel bekommen Sie im Vorfeld ein Ernährungstagebuch und einen Anamnesebogen ausgehändigt, der bis 2 Wochen vor Termin bei der AOK-Fachkraft eingegangen sein muss.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

- Wir übernehmen die Beratungskosten.
- Wir stellen den Kontakt zur AOK für sie her.

Wann?

Telefonische Einzelberatung nach Ihrer Terminabsprache mit der AOK Fachkraft.

Dauer:

ca. 1 Stunde
(außerhalb der Arbeitszeit)

Stressmanagement

Unter **Stressmanagement** werden Methoden zusammengefasst, die bei der Stressbewältigung, sowie der Reduzierung und Vorbeugung von Stress helfen. Beim Stressmanagement befasst man sich mit Stressfaktoren und Situationen, die Stress auslösen, sowie dem Umgang mit Stress. Welche Stressoren dies sind, ist sehr individuell. Diese individuellen Stressoren sollten jedoch nicht unterschätzt werden, da sie zu einem Burnout führen können.

Stressresilienz

Natürlich hat nicht jeder gleich viel Stressresilienz. Während manche Menschen nichts erschüttern kann, sind andere schnell gestresst, überfordert und am Limit. Und hier kommt das Thema Resilienz ins Spiel. Resiliente Menschen können:

1. mit Stress besser umgehen und diese ausbalancieren
2. Krisen überwinden, dabei gesund bleiben und daraus stärker hervorgehen
3. und nicht zuletzt an widrigen Erfahrungen wachsen

Resilienz als Immunsystem der Seele.

Resilienz ist im Grunde die seelische Widerstandskraft einer Person. Je höher die Resilienzfähigkeit ausgebildet ist, desto besser können Menschen mit schwierigen Situationen und Nöten umgehen. Sie schützt nicht nur vor schädlichen Einwirkungen, sondern **fördert** auch **Selbstbewusstsein und Gelassenheit** ganz gleich welche Hürde zu überwinden ist.

Dauer: Je nach Anmeldung und Thema

Personen: 8-12 Personen

Ort: online oder Präsenz

Kosten: kostenlos

Leitung: Wir kümmern uns um Trainer/-in

Anmeldung: Gesundheitszirkel

Termin: nach Absprache außerhalb oder innerhalb der Arbeitszeit

Gesunde High Performance: Burnout-Management

Ausbrennen im Job? Das stellt heute ein reales Risiko dar.

Wenn wir wissen, was Burnout Symptome sind, wie diese entstehen und wie wir wirksam mit den ersten Anzeichen umgehen, sind wir klar im Vorteil!

Die Teilnehmenden des Workshops stärken ihre Resilienz und ihren positiven Umgang mit Stress. Inhalt des Workshops wird ein spannender Mix aus u. a. Mentalübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Atemtechniken und Achtsamkeit sein.

Ziel:

- Erkennen der persönlichen Stressoren und Erarbeitung von individuellen Bewältigungsstrategien
- Reflexion der eigenen Verhaltensmuster in Stresssituationen
- Beherrschen von Methoden und Techniken, um gesund mit Stress umzugehen und ein Burnout zu vermeiden
- Eigene Sofortmaßnahmen für Hilfe im Hier und Jetzt
- Leistungssteigerung und mehr Energie
- Erkennen von Warnsignalen durch bessere Körperwahrnehmung



Dauer: Je nach Anmeldung und Thema

Personen: 8-12 Personen

Ort: online oder Präsenz

Kosten: kostenlos

Leitung: Wir kümmern uns um Trainer/-in

Anmeldung: Gesundheitszirkel

Termin: nach Absprache außerhalb oder innerhalb der Arbeitszeit



Einladung zum Waldbaden

Haben Sie Sehnsucht nach einer Auszeit vom Alltag? Geschlossene Räume und die Herausforderungen des Alltags hinter sich lassen... und in die Natur zu gehen? Dann möchten wir Sie herzlich zu unserem Schnupperkurs Waldbaden einladen!

Beim Waldbaden ist der Wald wie eine große Badewanne und der erfrischende Wald lädt ein zum Entspannen: Zur Ruhe kommen, die frische und reine Waldluft tief einatmen, sich einfach mal hängen lassen und aufmerksam durch den Wald schlendern. Bei kleinen Achtsamkeitsübungen mit unseren Sinnen kommen wir zur Ruhe. Vielleicht entdecken wir auch einige kleine Wunder am Wegesrand. Der Wald hat keine Ansprüche - nur Geschenke zum Abholen. Selbst bei Regen ist es ein besonders intensives Erlebnis. **Für wen ist Waldbaden?** Für alle, die die Natur mögen und ca. 4 km durch den Wald schlendern können.

Mögliche Auswirkungen von Waldbaden:

- Verringerter Stressempfinden und verbessertes Wohlbefinden
- Senkung des Blutdrucks bereits nach 15 Minuten
- Verbesserte Immunabwehr, mit einer steigenden Anzahl der natürlichen Killerzellen, die Tumore und Infektionen bekämpfen
- Vermehrte Entspannung des Körpers durch eine erhöhte Aktivität des Parasympathikus u.v.a.m.

Dauer: ca. 2 Stunden

Ort: 74246 Eberstadt

Kosten: Kostenlos

Anmeldung: Gesundheitszirkel

Personen: ab 4 Personen

Leitung: Andrea & Jochen Hahn
(bei Fragen gerne anrufen)

Weitere Infos folgen bei Anmeldung

Events

Ob abteilungsintern oder abteilungsübergreifend, wählen Sie aus den Eventangeboten aus, was Sie anspricht.



Badminton,
Tischtennis, Wandern
und vieles mehr ...



Betriebssportgruppe Badminton

Jeden zweiten Dienstag ist es soweit: Von 17.30 – 19.30 Uhr geht es im Happy Match auf den Badminton-Court. Unser Team freut sich über Verstärkung. Probieren Sie es einfach aus. Sie benötigen bequeme Sportkleidung, Hallensportschuhe und einen Badmintonschläger. Wenn Sie keinen Schläger haben, kann dieser vor Ort ausgeliehen werden.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

- Platzmiete (Max. 4 Personen pro Platz)
- Gebühren für den Badminton-Schläger

Wo?

Happy Match In der Au 3
74172 Obereisesheim

Teilnehmerzahl?

Mindestens 5 Personen



6. Brüggemann Tischtennis-Cup

Nach Möglichkeit soll der 6. Brüggemann-Cup im Sommer/Herbst statt finden. Der evtl. Austragungsort würde rechtzeitig bekannt gegeben. Machen Sie mit und messen Sie sich im Tischtennis mit Ihren KollegInnen!

Der Spaß und die Gemeinsamkeit stehen hierbei im Vordergrund. gespielt wird nach offiziellen Regeln des DTTB.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, Sportschuhe und Ihren Schläger (sofern vorhanden) mit. Für alles andere sorgen wir.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

- Räumlichkeiten
- Organisation
- Pokal für Gewinner

Wo?

Ort & Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben

Teilnehmerzahl?

Mindestens 8 Personen

Anmeldung?

Anmeldungen bitte beim Gesundheitszirkel nach Bekanntgabe des Termins.



3. Brüggemann Dart-Cup

Brüggemann veranstaltet zum dritten Mal einen Dart-Cup für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Es erwartet Sie ein spannender Abend mit interessanten Begegnungen und guter Laune. Beim Dart stehen der Spaß und die Geselligkeit im Vordergrund. Nutzen Sie dieses Angebot und verbringen Sie ein paar aufregende Stunden im Kreise Ihrer Kolleginnen und Kollegen.

Ob Profi, Aktiv, Nichtaktiv, Laie, Hobby- oder Garagenspieler – alle sind herzlich willkommen!

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

- Organisation des Turniers
- Übernahme der Kosten zur Nutzung der Dart-Scheiben
- Pokale für die Gewinner

Wo?

Wird nach der Organisation bekannt gegeben.

Teilnehmerzahl?

Mindestens 15 Personen



C U B E

CubeEscape.

Sie sind gefordert – von der ersten bis zur letzten Minute! Sobald sich die Türe hinter Ihnen schließt, gilt es keine Zeit zu verlieren!

Durchsuchen Sie den Raum und schauen Sie sich um. Alles muss auf den Kopf gestellt und geschaut werden, ob sich wichtige Hilfsmittel oder Hinweise finden lassen. Ihre Neugier wird Sie früher oder später belohnen und führt Sie auf die erste heiße Spur.

Nach einer Einführung vor Ort, beginnt das gemeinsame Abenteuer:

In einem realen und vollständig von CubeEscape entwickelten Raum, taucht man als Gruppen von sechs Personen in eine Geschichte ein. Die Gruppe entdeckt versteckte Hinweise, löst knifflige Rätsel und stellt ihre Geschicklichkeit und Teamfähigkeit unter Beweis. Das Ganze mit nur einem Ziel: „Findet den Schlüssel, um innerhalb von 60 Minuten zu entkommen!“

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

25 € pro Gruppe. Bitte beachten: Anfallende Kosten des Veranstalters werden den Teilnehmern belastet (z. B. nicht rechtzeitige Stornierung einer Buchung).

Wo?

CubeEscape – 1. Standort, Allee 29, 74072 Heilbronn
 CubeEscape – 2. Standort, Im Zukunftspark 10, 74076 Heilbronn

Teilnehmerzahl?

6 Personen pro Gruppe

Sonstige Informationen?

www.cube-escape.de



Kochkurs –lecker und gesund essen

Sie kochen gerne und möchten etwas mit den KollegInnen gemeinsam unternehmen?

Hier, eine kleine Vorschau über die Köstlichkeiten die Sie erwarten werden:

Kohlrabi-Ananas-Carpaccio, Kopfsalatsuppe mit Erdbeer-Öl, Blattsalat mit Scampi, Ziegenquiche, Couscous-Salat mit Minze, Kichererbsen-Bulgur-Auflauf, Saltimbocca vom Fisch, Bärlauchgnocchi, Hähnchenkeulen mit Mango-Schnittlauch-Dipp, Rhabarber-Erdbeer-Tiramisu.

Bitte melden Sie sich bis zum 04.04.2024 bei Diana Meier per E-Mail an, wenn Sie mitkommen möchten. Bereits angemeldete Kolleginnen und Kollegen müssen sich nicht mehr melden. Es wird im 2. Halbjahr eventuell noch ein Kochkurs stattfinden.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Gesundheitszirkel

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Kursgebühren

Wann?

Montag, den 13.05.2024

Wo?

Kochstudio AOK Heilbronn
Happelstraße 8
74074 Heilbromm
Im 1. OG

Thema

Achtsam und genussvoll
essen

Teilnehmerzahl?

Max. 14 Personen



1. Brüggemann Tischkicker-Turnier

NEU

Die Firma Brüggemann veranstaltet erstmals einen Tischfußball-Cup für alle Mitarbeiter/-innen.

Ein Kicker Abend voll spannender Begegnungen und guter Laune, so soll's sein. Beim Tischfußball steht der Spaß im Vordergrund. Nutzen Sie dieses Angebot und verbringen Sie ein paar aufregende Stunden im Kreise Ihrer Kolleginnen und Kollegen.

Gespielt wird nach den offiziellen Regeln des ITSF.

Ob Profi, Aktiv, Nichtaktiv, Laien, Hobby – oder Garagenspieler alle sind willkommen.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Wir übernehmen die Organisation und Kosten der Lokation

Wo?

Bei einer ausreichenden Teilnehmerzahl organisieren wir die Lokation

Teilnehmerzahl?

10

Wann?

Wird bekannt gegeben.



1. Brüggemann Cornhole-Turnier

NEU

Entdecke die Faszination von Cornhole – dem ultimativen Freizeitspiel für Spaß und Spannung! Die Spieler werfen abwechselnd Säckchen auf eine Plattform; ein Treffer gibt einen Punkt, im Loch sind es drei.

Im Single-Spiel trittst du eins gegen eins an, im Team-Modus spielst du mit einem Partner 4 Single- und 2 Double-Matches.

Dieses aufregende Turnier verbindet Geschicklichkeit und Teamgeist – bist du bereit, dich ins Spiel zu werfen und unvergessliche Momente zu erleben? Zeig, was du kannst und spiele mit deinem Team um den Sieg!

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Organisation

Wo?

Ein netter Biergarten

Teilnehmerzahl?

mind. 12

Wann?

Wird bekannt gegeben.



Fahrsicherheitstraining

NEU

Ziel des Pkw-Sicherheitstrainings ist es, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Sie lernen, mit welchen Fahrtechniken Sie Gefahren unter Umständen bewältigen können. Hier ist Präzision gefragt, und nebenbei bringt der Kurs auch noch jede Menge Spaß.

Die Schwerpunkte des Trainings:

- Bremsen
- Ausweichen
- Lenken & Kurvenfahrten
- Abfangen eines ausbrechenden Fahrzeuges

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Organisation des Ablaufs, Übernahme der Kosten für das Training

Was muss ich beachten?

- Training erfolgt mit dem eigenen PKW
- 1 Urlaubstag erforderlich

Wo?

Verkehrsübungsanlage Heilbronn

Teilnehmerzahl?



Fahrradtour

Fahrtwind auf der Haut und die Natur als ständige Begleiterin. Dabei kann man perfekt die reiche Kultur und Kulinarik des Landes entdecken: Genussradfahren ist ein Erlebnis für alle Sinne.

Ob zügig oder gemütlich, flach oder hügelig, entlang von Flüssen oder in den Bergen.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Organisation der Radtour

Teilnehmerzahl?

Mindestens 5 -10 Personen

Anmeldung?

Anmeldung bitte beim Gesundheitszirkel

Wo?

Wird nach der Organisation bekannt gegeben.



Wanderung

Für alle Wanderfreunde wird dieses Jahr wieder eine Wanderung organisiert. Bei Interesse und ausreichenden TeilnehmerInnen findet entweder eine Winterwanderung oder eine Sommer-/Herbstwanderung statt. Die Ziele sind noch nicht festgelegt, deshalb wird um entsprechende Vorschläge für interessante Ziele bei der Anmeldung gebeten.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Die Organisation und Fahrt zur Wanderung

Wo und Wann?

Nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl?

Mindestens 5 Personen



Schnuppergolfer

Sie wollten schon immer in die Welt des Golfsports hineinschnuppern? Zielen, Ausholen und Abschlag - Sie fragen sich, wie der Ball bei so weiten Strecken eingelocht werden kann?

Dann melden Sie sich zu unserem Schnupper-Golfer an.
Wir freuen uns auf Sie.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Wir übernehmen die Organisation und die Kursgebühren

Wo und Wann?

Golfclub Kaiserhöhe in Ravenstein-Merchingen

Termin nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl?

Mindestens 10 Personen (unter Beachtung der 3G-Regel)

(Teilnahme p.P. einmal im Jahr)

Anmeldung?

Anmeldung bitte beim Gesundheitszirkel

Sie fahren gerne Ski?

Sie möchten mit Ihren KollegInnen ein gemeinsames Wochenende auf der Piste in den Bergen verbringen?

Dann melden Sie sich bitte beim Gesundheitszirkel an.

Bei ausreichender Teilnehmerzahl werden wir eine Skiausfahrt für Sie organisieren.

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Wir übernehmen bei ausreichender Teilnehmerzahl die Organisation für Ihre Skiausfahrt

Wo?

Nach Absprache

Teilnehmerzahl?

Mindestens 5 Personen

Hüttenwanderung im Karwendelgebirge

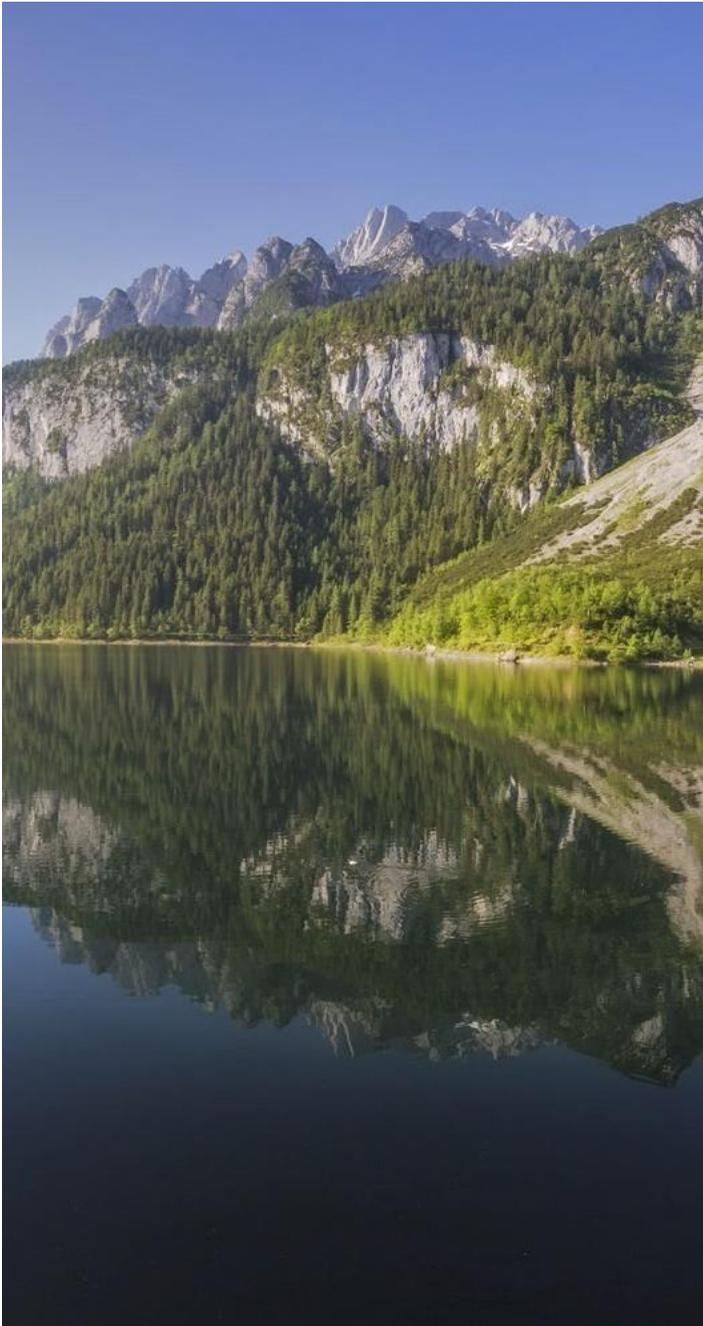
3 Tage – 1 Hütte

Geplant ist eine Mehrtageswanderung mit zwei Übernachtungen in der Falkenhütte von Freitag - Sonntag (für den Freitag muss Urlaub genommen werden).

Tag 1: Nach der Anreise steigen wir vom Rißtal durch das Lalider- oder Johannestal zur Falkenhütte (1848 m) auf (4h).

Tag 2: Wir erklimmen von dort aus den Gipfel des Gamsjochs (2.452 m) und wandern anschließend zurück zur Falkenhütte (7-8h). An diesem Tag sind alternative Touren möglich.

Tag 3: Zum Abschluss wandern wir durch das Engtal zum malerischen Großen Ahornboden hinab (2-3h).



Wie unterstützt mich das Unternehmen?

Organisation und Fahrtkosten

Anforderungen?

- Trittsicherheit in alpinem Gelände
- Gute Kondition
- Schwindelfreiheit
- Wandererfahrung und entsprechende Ausrüstung

Wann?

Wir bitten um Anmeldung bis 31.01.2024. Anschließend erfolgt eine Doodle-Umfrage zur Terminabstimmung.

Wo?

Karwendelgebirge

Teilnehmerzahl?

Mindestens 4 Personen, maximal 15 Personen

Anmeldung?

Anmeldungen bitte beim Gesundheitszirkel



H

„JUST RUN“

Jetzt anmelden für deinen Lauf 2024
durch die schönste Weinberglandschaft!

**22. HEILBRONNER
Trollinger
Marathon**
5. Mai 2024

N

Wie unterstützt mich das Unternehmen?

100 % der Startgebühren für den Trollinger Marathon. Bitte beachten Sie, dass bei Absage 50 € Bearbeitungsgebühren erhoben werden, es sei denn, für eine/n ErsatzläuferIn wurde gesorgt.

Teilnehmeranzahl:
Mindestens 5 LäuferInnen

Team Stimme
Firmenlauf 2019



Zieleinlauf Challenge Triathlon 2018



Team Challenge Triathlon
2018



5. Tischtennis-Cup



Betriebssportgruppe Fußball



Wandertour 2023



Hüttenwanderung in den Alpen



Wandertour nach Bad Urach



Skiausfahrt



2. Dart-Cup 2023



Betriebssportgruppe Badminton



Schnuppergolfer 2023



Höhlenforschung



Hüttenwanderung 2018



Radtour 2023 Ehmets Klinge



Tageswanderung 2022



L. Brüggemann GmbH & Co. KG

Salzstraße 131

74076 Heilbronn

Telefon +49 7131 1575-0

Telefax +49 7131 1575-25-111

info@brueggemann.com

Diese Broschüre Prima Klima gilt für Brüggemann am Standort Heilbronn. Diese Broschüre wird zukünftig jährlich überarbeitet und zu Beginn eines jeden Jahres ausgelegt. Anregungen zur Weiterentwicklung und Ideen richten Sie bitte an die Mitglieder des Gesundheitszirkels.

Wir weisen darauf hin, dass die freiwilligen sozialen Leistungen von Brüggemann eine freiwillige Leistung darstellt, auf die kein Rechtsanspruch besteht und die Leistung der Arbeitgeber sich für die Zukunft ausdrücklich vorbehält.

Bildnachweis: L. Brüggemann GmbH & Co. KG, Adobe Stock, iStock, Pixabay