



## BKK ZF & Partner

Partner für Ihre Gesundheit



# GESUNDHEITSKAMPAGNE RÜCKEN

Das Jahr 2016 ist bei der ZF in Friedrichshafen das Jahr des gesunden Rückens. Da in der Branche Metallverarbeitung und auch der ZF Friedrichshafen AG am Standort Friedrichshafen ein großer Anteil der AU-Tage auf das Thema Muskel-Skelett-Erkrankungen entfällt, wurde dieses Thema als Schwerpunkt gewählt. Zielgruppe der Aktion sind alle Beschäftigten des Unternehmens unabhängig vom Alter und der Tätigkeit.

Erstes Ziel der Gemeinschaftskampagne mit der BKK ZF & Partner ist zunächst die Sensibilisierung der Mitarbeiter für das Thema Rückengesundheit. Start stellt daher eine Kick-off Veranstaltung in allen Kantinen des Standorts Friedrichshafen dar, um möglichst viele Mitarbeiter zu erreichen. Im Multimediaquiz der BG Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ können die Teilnehmer ihr Wissen zum Thema Rückengesundheit testen und sich über die Folgeangebote informieren. Zusätzlich werden alle Mitarbeiter durch ihre Vorgesetzten über die Inhalte der Kampagne und den Aktionszeiträumen informiert und zur Teilnahme motiviert. Über eine spezielle Kampagnenseite können sich die Teilnehmer der ZF über die Aktion und das Thema Rückengesundheit informieren und sich für die Folgeangebote und den Kampagnennewsletter anmelden.

In verschiedenen „Learn & Lunches“, Vorträgen mit Essen in der Mittagspause zu den Themen Rückenschmerzen, Motivation und rückenfreundliche Sportarten steht die Theorie im Vordergrund. Praktische Übungen werden in den 20 minütigen aktiven Pausen zu den Themen Mobilisation, Dehnung und Kräftigung vermittelt. Um auch die Schichtmitarbeiter zu erreichen werden zusätzlich Angebote zu schichtangepassten Zeiten in verschiedenen Bereichen z.B. der Montage geschaffen.

Kern des zweiten Aktionszeitraums ist die deutschlandweite BKK ZF & Partner-Bewegungsaktion „Punkten für Ihre Gesundheit“, bei der die Mitarbeiter die Aufgabe haben sich mindestens 2,5 Stunden pro Woche zu bewegen. Verknüpft wird diese Bewegungsaktion mit den Angeboten der Betriebssportgruppen, des firmeneigenen Gesundheitszentrums und der Rückenangeboten, denn Bewegungspunkte können für jede Art der Bewegung gesammelt werden. Auch das Thema Ergonomie nimmt eine besondere Rolle ein. Physiotherapeuten beraten die Mitarbeiter am Arbeitsplatz zu einem ergonomischen Verhalten. Abschluss der drei Aktionszeiträume stellt immer ein Abendvor-

trag dar, an dem auch Angehörige teilnehmen können. Im BKK Vortrag „Rückenschmerzen töten nicht, lassen einen aber auch nicht leben“ und dem Vortrag „Rücken und Psyche“ wird ein theoretisches Hintergrundwissen vermittelt.

Mithilfe von Feedbackbögen wird jede Aktion evaluiert. Die Resonanz und auch die Bewertung der Umsetzbarkeit des Erlernten sind durchweg positiv. Weitere Ergebnisse sind abzuwarten.

### Über BKK ZF & Partner

Die BKK ZF & Partner ist als geöffnete Betriebskrankenkasse mit über 155 Jahren Erfahrung genau der richtige Partner für Privat- und Firmenkunden. Trotz der Öffnung besteht eine gute und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Träger- und Partnerunternehmen. 190 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für nahezu 100.000 Versicherte an 12 Standorten erfahrene und engagierte Ansprechpartner.

Anschrift:  
Am Wöllershof 12, 56068 Koblenz

Ansprechpartner:  
Lisa Croll

Website:  
[www.bkk-zf-partner.de](http://www.bkk-zf-partner.de)

### Über ZF Friedrichshafen AG am Standort Friedrichshafen

ZF ist ein weltweit führender Technologiekonzern in der Antriebs- und Fahrwerktechnik sowie der aktiven und passiven Sicherheitstechnik. Das Unternehmen, das im Jahr 2015 TRW Automotive übernommen und als Division Aktive & Passive Sicherheitstechnik in den Konzern eingegliedert hat, ist mit rund 135.000 Mitarbeitern an rund 230 Standorten in rund 40 Ländern vertreten.

Anschrift:  
Ehlerstrasse 50, 88045 Friedrichshafen

Website:  
[www.zf.com](http://www.zf.com)