

Gesundheitstage der IKK classic

Prävention und Wohlbefinden für die Mitarbeiter

Im Juni/Juli sowie im November 2025 war das Gesundheitsmobil der IKK classic wieder in der Region Stuttgart-Heilbronn unterwegs. Zahlreiche Handwerksbetriebe aus verschiedenen Gewerken nutzten das Angebot der Krankenkasse, ihren Mitarbeitenden einen Gesundheitstag zu bieten. Diese Veranstaltungen standen ganz im Zeichen der Prävention und Gesundheit und wurden individuell mit den Gesundheitsmanagern der IKK classic und den Firmenchefs der teilnehmenden Handwerksbetriebe geplant.

Individuelle Planung und maßgeschneiderte Angebote

Der Gesundheitstag wurde immer an die spezifischen Bedürfnisse des Unternehmens angepasst. Gemeinsam mit den IKK classic Gesundheitsmanagern entschieden die Arbeitgeber, welche Messungen, Workshops oder zusätzlichen Angebote umgesetzt werden sollten. Dabei konnten die Unternehmen selbst festlegen, wie lange der Gesundheitstag dauern sollte, welche Räumlichkeiten genutzt wurden und welche Schwerpunkte gesetzt wurden.

Vielfalt der Angebote: Messungen, Workshops und interaktive Trainings

Die teilnehmenden Betriebe erhielten eine breite Palette an Gesundheitschecks. Bei der Firma Elektro Lang in Bittenfeld beispielsweise wurden umfassende Basis-Gesundheitsmessungen wie Blutzucker, Cholesterin, Harnsäure, Blutdruck, Handkraft, Lungenvolumen, Körperfettanteil und BMI angeboten. Besonders hervorzuheben war



die enge Zusammenarbeit mit einer benachbarten SHK-Firma, die gemeinsam mit Elektro Lang einen Gesundheitstag veranstaltete. Trotz der unterschiedlichen Gewerke Elektrotechnik und Sanitär/Heizung ergänzen sich die beiden Unternehmen perfekt und nutzen ihre Ressourcen für gemeinsame Aufträge und im Sommer auch das Gesundheitsereignis.

Auch die Firma Selz GmbH, Pumpen- und Elektrotechnik in Heilbronn setzte auf umfangreiche Gesundheitsmaßnahmen und bot zusätzlich zu den üblichen Messungen den Workshop „Mit Vorsatz zu mehr Gesundheit“ an. Unter der Leitung des Gesundheitsmanagers der IKK classic, Jürgen Vorsatz, erhielten die Mitarbeitenden wertvolle Informationen zu einem gesunden



Fotos: IKK Classic

Rücken. Hierbei wurden praxisorientierte Tipps zu alltäglichen Bewegungsabläufen wie Bücken, Heben und Tragen gegeben.

Prävention für die Wirbelsäule und gesunde Ernährung

Die Firma Rigo Mayer entschied sich für ein noch breiteres Gesundheitsangebot. Neben den grundlegenden Gesundheitschecks konnten die Mitarbeiter*innen einen Rücken-Check mit computergestützter Funktionsanalyse der Wirbelsäule durchführen lassen. Zudem simulierten sie Rauschzustände durch Alkohol- oder Cannabiskonsum, um das Bewusstsein für sichere und gesunde Verhaltensweisen im Arbeitsalltag zu schärfen. Ein weiterer Fokus lag auf der Schulung von Monteuren und Büroangestellten, wie sie ihren Rücken mit gezielten Techniken entlasten können. Sabine Schöck, Gesundheitsmanagerin der IKK classic, betonte dabei die Bedeutung der Prävention: „Erkrankungen der Wirbelsäule verursachen besonders im Handwerk viele Krankheitstage. Deshalb ist die Prävention hier besonders wichtig.“

In einem weiteren Workshop zum Thema „So schmeckt Gesundheit“ erfuhren die Teilnehmenden alles über eine ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz – auch unter Zeitdruck. Praxisnahe Tipps und Rezeptideen halfen den Mitarbeitenden, gesünder und bewusster zu essen. Zudem wurde auch der Büroarbeitsplatz ergonomisch unter die Lupe genommen, um langfristig gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

Interaktive Stationen und Stressbewältigung bei Bürkle und Schöck

Ein weiteres Highlight fand Anfang November 2025 bei der Firma Bürkle und Schöck in Stuttgart statt. Neben den bereits erwähnten Gesundheitsmessungen und Workshops wurde auch ein spezieller Stressworkshop angeboten. Besonders spannend waren die interaktiven Trainingsstationen, bei denen die Mitarbeitenden ihre Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und Stressbewältigung spielerisch verbessern konnten. Blazepods und eine VR-Brille sorgten für Abwechslung und eine motivierende Atmosphäre. Der Wettkampfgeist wurde zusätzlich durch die Aussicht auf Gewinne für die schnellsten Teilnehmer*innen angeheizt.

Das Unternehmen rundete das Angebot mit einem gesunden Frühstück und einer gesunden Pausenverpflegung ab. Obst, Gemüse, Vollkornbrote, Nüsse und gesunde



Aufstriche sorgten für Genuss und Nährwert zugleich.

Ergebnisse und Fazit: Gesundheitstag im Handwerk als Erfolgsmodell

Alle teilnehmenden Firmen und ihre Mitarbeiter/-innen zeigten sich begeistert von den Ergebnissen der Gesundheitstage. Die Veranstaltungen trugen nicht nur zur Gesundheitsförderung der Belegschaft bei, sondern förderten auch ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein im Handwerk. Sowohl die Mitarbeitenden als auch die Arbeitgeber profitierten von den individuell angepassten Angeboten, die konkrete Handlungsempfehlungen für den Alltag lieferten.

Die Gesundheitstage der IKK classic betonten vor allem die Bedeutung der Prävention und ermöglichten es den Teilnehmern, ihre persönlichen Gesundheitspotenziale zu erkennen und aktiv zu verbessern.

WEITERE INFOS:

Weitere Informationen zu den Gesundheitstagen unter:

▲ <https://www.ikk-classic.de/fk/gb/gesundheitsstage>



Informationen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement:

▲ <https://www.ikk-classic.de/firmenkunden>

Kontakt:

Wolfgang Gsell, Leiter Team Betriebliches Gesundheitsmanagement Süd,

Telefon: 0611 7377-455021

▲ Wolfgang.Gsell@ikk-classic.de

Ein rundum gelungenes Angebot, das das Wohlbefinden der Mitarbeitenden steigert und langfristig zu gesünderen Arbeitsbedingungen im Handwerk beiträgt.

Gesundheit als Wettbewerbsvorteil

Betriebe, die in Prävention investieren, profitieren doppelt: Sie senken krankheitsbedingte Ausfälle und stärken gleichzeitig ihr Image als Arbeitgeber. Gerade im Wettbewerb um Fachkräfte ist ein gesundheitsbewusstes Arbeitsumfeld ein entscheidender Vorteil. ■

