

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

Gesundheit ist das höchste Gut eines jeden von uns. Als Ihr Arbeitgeber möchten wir Sie, neben den gesetzlich vorgeschriebenen arbeitsmedizinischen Maßnahmen, ab jetzt noch stärker dabei unterstützen, gesund und fit zu bleiben.

Wir stellen Ihnen deshalb eine von uns finanzierte persönliche Gesundheitskarte (i-gb Card) zur Verfügung, die Ihnen Zugang zu einem vielfältigen Gesundheitsangebot gewährt:



Im Folgenden sind die aus unserer Sicht wichtigsten Fragen und Antworten zur Nutzung des Gesundheitsangebots aufgeführt. Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie gerne direkt unseren Kooperationspartner, die Initiative – Gesunder Betrieb (i-gb) telefonisch unter 0921 16497190 oder per E-Mail an info@i-gb.de.

Wie können Sie Ihre i-gb Aktivitäten nutzen?

Sie können Ihre zur Verfügung stehenden **i-gb Aktivitäten (5 pro Monat) flexibel nutzen und beliebig kombinieren**. Nicht genutzte Aktivitäten können innerhalb eines Quartals nachgeholt werden, verfallen jedoch zum Quartalsende. Davon ausgenommen sind die digitalen Gesundheitsangebote (Trainingsvideos, Rezepte, Entspannungstipps, Quizrunden etc.), die Sie unbegrenzt oft und lang in Anspruch nehmen können.

Wo finden Sie die Anbieter, bei denen Sie Ihre Aktivitäten durchführen können, und wie ist der generelle Ablauf?

Sie finden alle teilnehmenden i-gb Gesundheitspartner nach Bestellung der i-gb Card und Ihrer erstmaligen **Anmeldung im i-gb Gesundheitsportal bzw. in Ihrer persönlichen i-gb App**. Dort können Sie mittels einer Postleitzahl- und Umkreissuche schnell und einfach in Erfahrung bringen, wo Sie Ihre i-gb Card in Ihrer Nähe nutzen können. Aktuell können Sie aus insgesamt

über 1.200 Gesundheitspartnern Ihre Lieblingspartner auswählen und dort gesundheitlich aktiv werden. Der **Ablauf bei den i-gb Gesundheitspartnern vor Ort** stellt sich wie folgt dar:



*i.d.R. (mind.) 4 € Ermäßigung je Besuch.

Zum anderen können Sie in ganz Deutschland bei verschiedensten Gesundheitsanbietern, die noch nicht mit i-gb kooperieren (sog. Optionspartnern), aktiv werden. In diesen Fällen zeigen Sie nicht Ihre i-gb Card vor, sondern reichen einfach den entsprechenden **Nachweis digital über Ihr Smartphone oder Ihren PC** bei i-gb ein. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie in Ihrem Startpaket oder direkt nach Ihrer erstmaligen Anmeldung im i-gb Gesundheitsportal/i-gb App.

Sie können u. a. von folgenden Anbietern Nachweise (Belege) einreichen: Schwimmbäder, Thermen, Fitnessstudios, Gesundheits-/Aktivzentren (z. B. Tennis / Squash / Badminton), Physiotherapie-/Massagenpraxen, Yoga / Pilates / Qi Gong o. ä. (Entspannungs-)Anbieter, Ernährungsberatung, Kletter- und Eishallen sowie Salzgrotten u. v. m. Der **Ablauf rund um die Einreichung eines Optionspartner-Nachweises** stellt sich wie folgt dar:



*i.d.R. 4 € Ermäßigung je Besuch.

Wie hoch ist die i-gb Ermäßigung und wie erhalten Sie diese?

Auf **Vorlage Ihrer i-gb Card** erhalten Sie **vom i-gb Gesundheitspartner** i. d. R. eine Ermäßigung von (mind.) 4 € je Besuch. Das heißt, dass Sie überall dort, wo es sich um einen Einzelleistung handelt (z. B. im Schwimmbad), einen freien Eintritt (Preis kleiner/gleich 4 €) bzw. ermäßigten Eintritt (Preis höher als 4 €) bekommen. Analog dazu erhalten Sie für Einzelleistungen, wie z. B. eine Entspannungsmassage, Ihre Ermäßigung von (mind.) 4 € direkt vor Ort. Im Falle einer

Mitgliedschaft (z. B. im Fitnessstudio) erhalten Sie Ihre Ermäßigung rückwirkend. Das heißt, dass Sie zunächst Ihren Mitgliedsbeitrag regulär zahlen und danach, jeweils quartalsweise, eine Gutschrift/Überweisung (Anzahl Ihrer dort genutzten Aktivitäten x 4 €) vom i-gb Partner bekommen.

Bei **Einreichung eines Nachweises/Belegs von einem Optionspartner** erhalten Sie **von i-gb** eine Ermäßigung von 4 € je Besuch auf Ihr hinterlegtes Bankkonto zurückerstattet.

Wo können Sie sich über die Angebote der i-gb Gesundheitspartner inkl. eventueller Sondervorteile informieren?

Mit Ihren persönlichen Zugangsdaten, die Sie sich im Rahmen des Anmeldeprozesses erstellt haben, können Sie sich in das i-gb Portal bzw. Ihre i-gb App einloggen. Dort können Sie, neben vielen weiteren Funktionen, die Angebote der i-gb Partner inkl. eventueller Sondervorteile einsehen. Sondervorteile sind Zusatzleistungen bzw. zusätzliche Ermäßigungen, die Sie auf Vorlage Ihrer i-gb Card (neben der Ermäßigung von 4 € je Besuch) bekommen.

Wie funktioniert das i-gb Ausdauer- bzw. Fitnesstraining?

Neben der Nutzung der i-gb Card und der Einreichung von Optionspartner-Nachweisen bzw. -Belegen können Sie Gesundheitsaktivitäten wie Radfahren, Laufen, (Nordic) Walken, Kraftausdauertraining (z.B. Hantel-, funktionelles Training oder Pilates) und vieles mehr, die Sie mit einem Fitness-Tracker/einer Fitness-App aufgezeichnet haben, bei i-gb einreichen. Erfüllt die durchgeführte Aktivität die entsprechenden Kriterien an Dauer und Strecke bzw. Kalorienverbrauch, wird Ihnen eine Belohnung in Form eines Wertguthabens auf Ihr individuelles Wertschätzungskonto im i-gb Portal bzw. der i-gb App geladen. Dieses Guthaben können Sie anschließend über die Einreichung von Rechnungsbelegen, Kassenzetteln bzw. Quittungen von Waren (z. B. Lebensmittel, Kleidung, Sportutensilien) oder Dienstleistungen (z. B. Freizeitaktivitäten, Friseurbesuche) zur Erstattung auf Ihr hinterlegtes Bankkonto abrufen. Der **Ablauf des i-gb Ausdauer bzw. Fitnesstrainings** stellt sich wie folgt dar:



*4 € Wertguthaben je eingereicherter Aktivität

Welche digitalen Nutzungsmöglichkeiten bietet das i-gb Gesundheitsangebot?

Im i-gb Portal bzw. der i-gb App stehen Ihnen im Bereich „Themen im Fokus“ vielfältige interessante Inhalte aus den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung zur Verfügung. Nachfolgend finden Sie eine Übersicht über die verschiedenen Angebote:

- **Bereich Bewegung:**
 - **Bewegungsquiz:** Fragen rund um eine aktive gesunde Lebensweise (inkl. Gewinnspiel)
 - Trainingsvideos: Eigens produzierte **i-gb Workouts** sowie von der i-gb empfohlene **frei verfügbare Online-Angebote**, u. a. von den i-gb Gesundheitspartnern
- **Bereich Ernährung:**
 - **Ernährungsquiz:** Fragen rund um eine gesunde Ernährungsweise (inkl. Gewinnspiel)
 - **Saisonale Rezepte:** Rezepte basierend auf gesunden saisonal bzw. regional verfügbaren Lebensmitteln inkl. Ernährungstipps
- **Bereich Entspannung:**
 - **Entspannungsquiz:** Fragen rund um die Themen mentale und körperliche Entspannung (inkl. Gewinnspiel)
 - **Wissenswerte Inhalte und Tipps** u.a. zum Thema erholsamer Schlaf
 - Eigens produzierte **i-gb Yoga-/Entspannungsvideos**

Klingt interessant für Sie?

Dann **wenden Sie sich zur Beantragung** Ihrer i-gb Card bitte direkt **an die Geschäftsleitung**. Weiterführende Informationen zur Nutzung Ihrer i-gb Card finden Sie dann auch noch einmal in Ihrem persönlichen Startpaket.

Wir würden uns über zahlreiche Bestellungen der i-gb Card und eine rege Inanspruchnahme dieses attraktiven Gesundheitsangebots sehr freuen.

Herzliche Grüße

