Aktuelle Angebote

Digitale monatliche Gesundheitspost

+ per E-Mail (über Outlook)
+ Flyer
+ im Portal „Von Mitarbeitern für Mitarbeiter“ (Punkt 14. BGM)

Reden hilft

Akute Arbeits- und Lebensherausforderungen? Nutzen Sie Gesprächsangebote und lösungsorientierte Krisen- und Kurzzeitinterventionen.

Kontaktdaten: siehe Info-Postkarte „Reden hilft“ oder über Evelin Müller

Rauchfrei-Programm

Haben Sie schon darüber nachgedacht, das Rauchen zu beenden? Mit dem „Rauchfrei-Programm“ können wir Ihnen helfen, den Einstieg in ein rauchfreies Leben zu erleichtern.

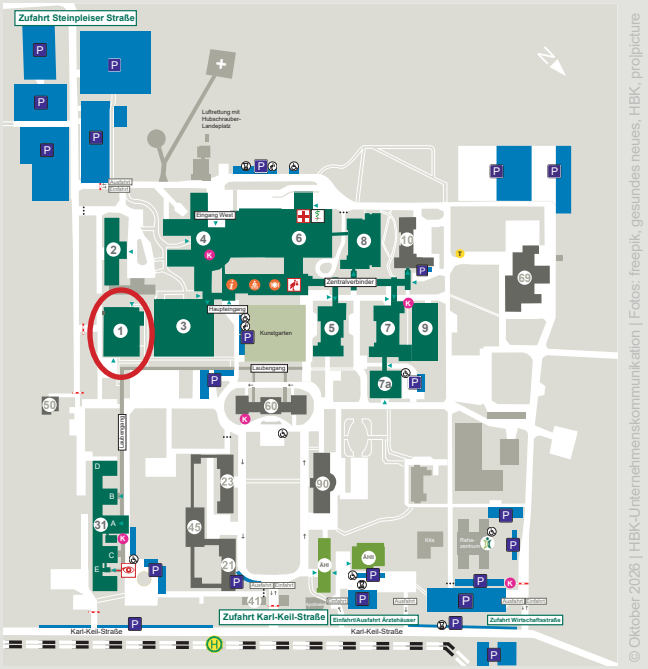
Kursleiterin: Evelin Müller,
Gesundheitsberaterin ALH
Zertifizierte Kursleiterin
Rauchfrei Programm IFT

Die Teilnahme an einem Rauchfrei-Kurs wird für die Mitarbeiter des HBK und der Verwaltungs- und Bildungs GmbH als Arbeitszeit gewertet.

Gesundheitszirkel

+ innerbetrieblicher Arbeitskreis
+ identifiziert gesundheitsgefährdende Arbeitsbedingungen und entwickelt Lösungsvorschläge für die Umsetzung in der Praxis
+ ca. zehn Mitarbeiter treffen sich dreimal im Jahr für ca. 90 Minuten
+ Anrechnung als Arbeitszeit
+ bei Interesse melden Sie sich bitte bei Evelin Müller

Hier finden Sie uns



© Oktober 2026 | HBK-Unternehmenskommunikation | Fotos: freepik, gesundes neues, HBK, projicture

Ihre Ansprechpartnerin

+ *zur Anmeldung zum Sportprogramm & Rauchfrei-Programm*
+ *bei Fragen rund um das BGM & seinem Angebot*



Evelin Müller
Gesundheitsberaterin, Leiterin BGM
Telefon: 0375 51-2565
E-Mail: evelin.mueller@hbk-zwickau.de

Heinrich-Braun-Klinikum gemeinnützige GmbH
Standort Zwickau | Karl-Keil-Straße
Haus 1 | Zimmer 01.02
Karl-Keil-Straße 35
08060 Zwickau

Heinrich-Braun-Klinikum
gemeinnützige GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig
und des Universitätsklinikums Jena









Heinrich-Braun-Klinikum

Betriebliches Gesundheitsmanagement

für Mitarbeiter

Hinweis: *Sport- und Entspannungsangebote werden nicht als Arbeitszeit gewertet, thematische Weiterbildungen sind Arbeitszeit.*

Was ist eigentlich BGM?

Das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“ (BGM) am Heinrich-Braun-Klinikum hat die zentrale Aufgabe, die Gesunderhaltung der Mitarbeiter im Klinikum und seiner Tochterunternehmen zu unterstützen und zu fördern.

Ziele des BGM

Das BGM soll von allen Mitarbeitern des Unternehmens gleichermaßen genutzt werden können, um...

+ ...die Risiken für arbeitsbedingte Erkrankungen zu senken
+ ...Gesundheit, Motivation und Engagement zu stärken
+ ...eine positive Unternehmenskultur und Unternehmenskommunikation zu fördern
+ ...die Work-Life-Balance zu unterstützen.

In diesem Rahmen bieten wir Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangebote für Mitarbeiter an. Auch Themen wie z. B. Raucherentwöhnung und Gesprächsangebote stehen punktuell oder fortlaufend zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass die Termine für Seminare und Workshops im Programmheft unseres Bildungszentrums bzw. auf der HBK-Website hinterlegt sind. Auch Vorschläge und Wünsche für weitere Angebote nehmen wir gern entgegen.

Vielen Dank an alle Mitarbeiter, die sich persönlich im Rahmen des BGM engagieren.

In diesem Sinne:

Werden Sie aktiv mit dem BGM!

Fortlaufendes Kursangebot

Nordic-Walking (nach Bedarf)

kann individuell durchgeführt werden oder nach Absprache mit Frau Müller

Volleyball (donnerstags)

Zeit: 19.30–21.00 Uhr

Ort: Humboldt-Sporthalle, Zwickau
Lothar-Streit-Straße 2

Leiterin: Ulrike Dreyer, Sozialdienst
Telefon: 0375 51-2436 oder -554911

Beachvolleyball (im Sommer)

Jugendclub Airport, Reichenbacher Straße 12, 08056 Zwickau

Qi Gong (mittwochs und donnerstags)

Zeit: Mittwoch: 18.30 Uhr | Hirschfeld, Rottmannsdorfer Str. 5b

Donnerstag: 18.15 Uhr | Zwickau/ Eckersbach, Haus der Begegnungen, Café mit Herz, Kosmonauten Str. 9

Leiterin: Kerstin Müller, Telefon: 0375 / 789634
www.gigong-zwickau.de

Yoga (freitags)

Zeit: 14.45–15.45 Uhr und 16.00–17.00 Uhr

Ort: Bildungscampus, Bereich Ausbildung
Standort Brand – Physiotherapie
Hansastraße 16

Fitness-Kooperationspartner

vergünstigte Konditionen bei Neuverträgen:

Sportpark Zwickau/Meerane/Glauchau

+ Adresse: Ossietzkystr. 5, 08056 Zwickau
+ Vertrag **ohne Studiobindung**
+ monatl. Mitgliedsbeitrag: **29,90 €** (anstatt 49,90 €)
+ Mindestvertragslaufzeit: 24 Monate
+ Aufnahmegebühr/Servicepauschale 50 % Rabatt
+ für Studenten/Azubis: monatl. Beitrag 24,90 €
+ Nutzung kompletter Trainingsbereich

Fitomat Zwickau

+ Adresse: Max-Planck-Str. 42, 08066 Zwickau
+ **Der Vertrag ist gültig für Fitomat Zwickau**
+ monatl. Mitgliedsbeitrag: **29,90 €** (anstatt 34,90 €) bei Vertragslaufzeit von 12 Monaten oder **24,90 €** bei Vertragslaufzeit von 24 Monaten
+ Servicepauschale entfällt
+ Nutzung kompletter Trainingsbereich sowie umfangreiches Kursprogramm z. B. Yoga, Pilates, Rückenfit, Qi Gong, Functional Training u. v. m.

Kraftwerk24

+ Angebot gültig für alle Fitness-Studios
+ monatl. Mitgliedsbeitrag: **29,99 €** (anstatt 34,99 €, All-In)
+ Mindestvertragslaufzeit: 12 Monate
+ Anmeldegebühr über 29,99 € entfällt
+ Servicepauschale halbjährlich entfällt
+ Nutzung kompletter Trainingsbereich 24/7
+ kostenlose Parkplätze
+ bei Anmeldung **Rabattcode** angeben: **HBK-Prime**

Yoga Zentrum Zwickau

+ Adresse: Römerplatz 6, 08056 Zwickau
+ monatl. Mitgliedsbeitrag für wöchentlich eine Yogastunde: **35,00 €** (anstatt 46,41 €); bei **jährlicher Einmalzahlung 350,00 €**
+ Mindestvertragslaufzeit: 1 Jahr