



**BIO SEEHOTEL**  
ZEULENRODA



Betriebliches  
Gesundheits-  
management



Tagen mit  
**Mehrwert**

# HERZLICH WILLKOMMEN

Als Tagungs- und Eventhotel möchten wir Sie einladen, unsere exzellenten Angebote – auch hinsichtlich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) – kennen und schätzen zu lernen.

Das Bio-Seehotel Zeulenroda bietet Ihnen ein breites Spektrum an Präventivprogrammen für den Berufsalltag, welche sich problemlos in Ihre Tagung integrieren lassen und zum Teil steuerlich unterstützt werden.

Erleben Sie Entspannung, Bewegung, gesunde Ernährung und Gesundheitschecks auf höchstem Niveau. Überzeugen Sie sich von den Leistungen in unserem Hause und tagen Sie mit *Mehrwert!*

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen, wir freuen uns auf Sie!



Ihr Marco Lange, Direktor Bio-Seehotel  
und die IHK-zertifizierten Betrieblichen  
Gesundheitsmanager & Fitnesstrainer des Hotels



# INHALT

INFORMATION	Was kann BGM für Sie, Ihre Mitarbeiter und Ihr Unternehmen leisten?	4
	Unser BGM-Konzept	6
	Unser Angebot für Sie (Beispieltagung)	7
ANALYSE	Fitness Check, Leistungsdiagnostik	9
	Kooperation mit der Bauerfeind AG	10
BEWEGUNG	Fitnessparty	13
	Aktiver Rücken, Nordic Walking	14
	Aqua Fitness, Bauch-Beine-Po	15
	Trampolin Fitness, Langhantel Training, ZUMBA®	16
	Funktionales Fitnesstraining, Bodystyling	17
	Physiotherapeutisches Angebot	18
	Panorama Spa, Business-Yoga	21
ENTSPANNUNG	Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training	22
	Vegetarisch genießen Bio-Küche – Was ist anders?	25
ERNÄHRUNG	Einfach gesund ernähren Gesund ernähren in Alltag und Beruf	26
	Frisch und gesund im Bio-Hotel	27
	Unsere Tagungsetage	28
WEITERE ANGEBOTE UND KONTAKT	Rahmenprogramme	29
	Warum Sie bei uns besonders gut aufgehoben sind	30
	Ihr Weg zu uns	31
	Ansprechpartner, Impressum	32



## WAS KANN BGM FÜR SIE, IHRE MITARBEITER UND IHR UNTERNEHMEN LEISTEN?

Einiges. Wer gesund ist, fühlt sich gut. Mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement können Sie aktiv dazu beitragen, dass Ihre Mitarbeiter motivierter und zufriedener sind. Wir bestärken Sie dabei mit unserem breiten Spektrum an Maßnahmen, Angeboten und Kursen für kleine und große Gruppen oder Einzelpersonen. Bei uns im Bio-Seehotel Zeulenroda erwarten Sie zertifizierte und geschulte Trainer, moderne Räume und nicht zuletzt eine ausgewogene kulinarische Rundumversorgung mitten in der Natur. Wir befähigen Sie, die Aspekte eines gesunden Lebens in Ihren Alltag zu integrieren.

Schöpfen Sie die steuerliche Unterstützung für Ihre Mitarbeiter aus und beugen Sie Rückenleiden, Sehnenscheidenentzündung oder Venenerkrankungen vor. Konsequentes BGM kann die Ausfalltage in Ihrem Unternehmen verringern und auch die für Sie damit verbundenen Kosten. Investieren Sie Ihr Geld doch lieber anders – nämlich in präventive Maßnahmen, die Ihren Mitarbeitern ein beschwerdefreieres und motivierteres Arbeiten ermöglichen. Wir arbeiten eng mit den Experten der Bauerfeind AG zusammen und kennen uns aus mit gesunder Ernährung, Fitness und Wellness.

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, wie BGM in Ihrem Unternehmen gefördert oder unterstützt wird, kontaktieren Sie unsere Ansprechpartner. Sie finden sie auf der letzten Seite unserer Broschüre.

Weitere Informationen zu den steuerlichen Vorteilen finden Sie auf der Webseite des Bundesministeriums für Gesundheit: [www.bund.de](http://www.bund.de)



**Entspannung, Bewegung und gesunde Ernährung – so stärken Sie die persönlichen Ressourcen Ihrer Mitarbeiter. Integrieren Sie gesundheitsfördernde Aktivitäten in Ihren Arbeitsalltag, wir unterstützen Sie dabei mit Wissen und Erfahrung.**

#### UNTERNEHMEN

#### MITARBEITER

✓ ein besseres Betriebsklima

- ✓ Mitarbeitermarketing
- ✓ Motiviertere Mitarbeiter
- ✓ Steigerung der Produktivität und Qualität
- ✓ Zukunftsorientierung
- ✓ Minimierung des Personalausfalls durch krankheitsbedingte Abwesenheit
- ✓ Sicherung der Fachkräfte
- ✓ Imageaufwertung des Unternehmens
- ✓ Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

- ✓ Förderung und Anerkennung
- ✓ Work-Life-Balance
- ✓ Zunahme der Leistungsbereitschaft
- ✓ Geförderte Gesundheitsmaßnahmen
- ✓ Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- ✓ Reduzierung von gesundheitlichen Beschwerden
- ✓ Erhöhung der Arbeitszufriedenheit

# Unser BGM-Konzept

Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an Präventivprogrammen.  
Unser BGM-Konzept für Sie besteht aus vier Säulen:



Analyse



Bewegung



Entspannung



Ernährung



## UNSER ANGEBOT FÜR SIE

Sie können alle unsere Angebote aus den vier Säulen einzeln buchen, mit uns ein maßgeschneidertes BGM-Konzept aufbauen oder unsere Programme in Ihr vorhandenes BGM-Konzept integrieren. Wir unterstützen Sie gern dabei. Fragen Sie nach unseren Info-Veranstaltungen mit Übernachtung.

Sie planen eine Tagung bei uns? Dann können Sie BGM-Leistungen auch direkt einbinden, z.B.:

### 1. TAG

- Anreise mit Begrüßungssnack und Smoothie
- Tagungsbeginn
- Kaffeepause mit Bio-Brainfood
- Refreshing mit wohltuenden Düften
- vitales Mittagessen
- Business Yoga
- Fortführung Ihrer Tagung
- Kaffee-/Aktivpause
- Fortführung Ihrer Tagung
- Vortrag zur gesunden Ernährung
- Praxisanwendung beim gemeinsamen Teamkochen
- Übernachtung

### 2. TAG

- Frühstück
- anschließende Nordic Walking Tour
- Tagungsbeginn
- Fußvermessung sowie bedarfsabhängige Ausgabe von Produkten der Bauerfeind AG
- gemeinsames Mittagessen und Tagungsende

**Aktivpausen regen die Motivation, Inspiration und Konzentration Ihrer Teilnehmer an. Wir unterbreiten Ihnen gern ein individuelles Angebot.**

# Analyse

Wenn Sie den Fitness- und Gesundheitsstand Ihrer Mitarbeiter kennen, können Sie die richtigen Reize setzen, die Gesundheit und Fitness positiv beeinflussen und Ihre Mitarbeiter motivieren.





## FITNESS CHECK

Der Fitnesscheck ist Ihr Ausgangspunkt. Wir werten mit Ihnen individuell und diskret aus, wo Ihre Leistungsfähigkeit steht. Sie erhalten einen Gesamtüberblick über den aktuellen Stand von Kondition, Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer. Unsere Empfehlungen können wir nach diesem Check passgerecht auf Sie zuschneiden. Sie erhalten wertvolle Informationen, die Ihnen in Ihrem Alltag weiter helfen.

**Ziel:**

- Ausbau individueller Stärken
- Abbau von Schwächen

**Dauer:** ca. 60 Minuten

**Kosten:** auf Anfrage, 1 Teilnehmer

## LEISTUNGSDIAGNOSTIK

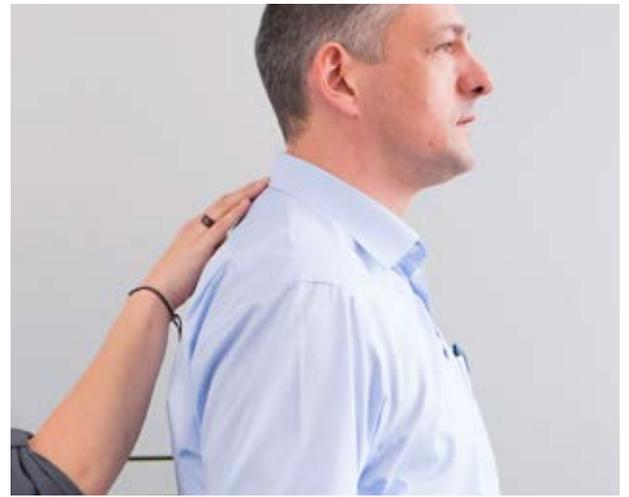
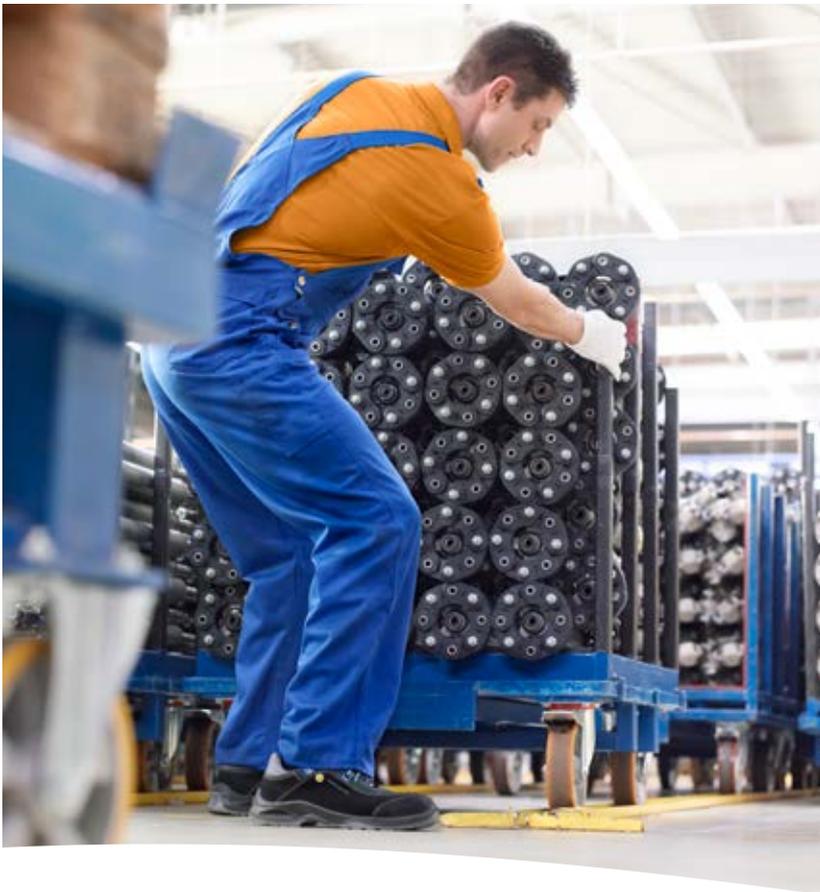
Stress muss nicht gesundheitsschädigend sein, wenn nach jeder Stressphase Erholung folgt. Sie erfahren in unserem Vortrag, wie Sie gut mit Stress umgehen und was Sie vermeiden sollten.

**Ziel:**

- Sensibilisierung des Bewusstseins für Sport, Ernährung und Gesundheit

**Dauer:** 90 Minuten

**Kosten:** 120 € pro Vortrag



Mit der Bauerfeind AG bieten wir tagungsbegleitend auch orthopädische Services und Check-Ups sowie kundenindividuelle Seminare und Workshops zu Gesundheitsmanagement und Arbeitsschutz an. Weltweit vertrauen Spitzensportler und Mediziner auf Produkte und Dienstleistungen von Bauerfeind. Profitieren auch Sie von der Kompetenz unseres Partners.

## DYNAMIK/STATIK

Das bewährte Analyseverfahren Pedometrie aus der Sport- und Bewegungstherapie liefert Daten zur Ermittlung von Gangbild und Fußfehlstellungen. Auf Wunsch können diese Daten mit Ihren Betriebs- oder Werk-ärzten abgestimmt werden.

Dauer: 10 Minuten

## RÜCKENANALYSE

Das medizinisch valide Gesundheits-Screening: Mobilitätstests mit Videoanalyse und Begutachtung von Arm-, Hand-, Knie- und Sprunggelenk liefern wertvolle Informationen über Ihren Belastungsstatus.

Dauer: 10 Minuten

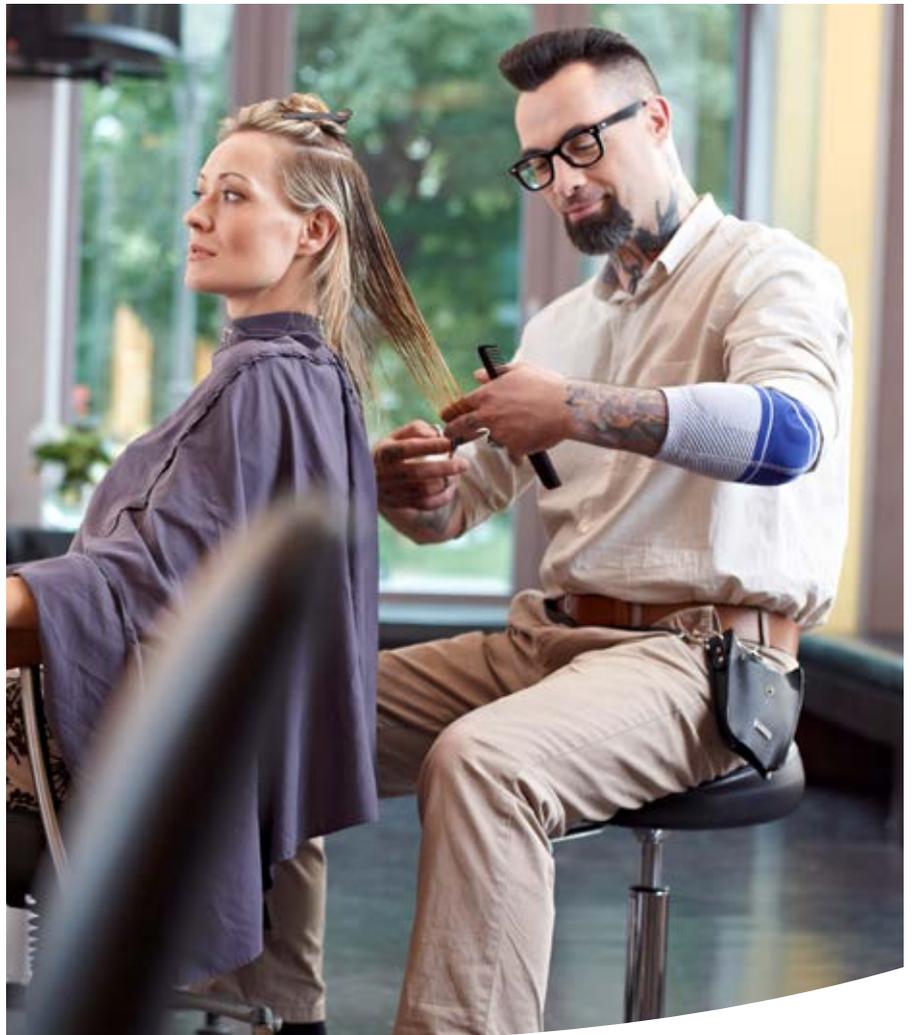
## VENEN-CHECK

Ob zu langes Sitzen oder Stehen – unsere Beine sind täglich hohen Belastungen ausgesetzt. Eine Messung der Venenfunktion mit dem computergestützten, drahtlosen Infrarot-LRR-System kann ein entscheidender Beitrag für Ihre Venengesundheit sein.

Dauer: 10 Minuten

## ORTHOPÄDISCHE PRODUKTE DER BAUERFEIND AG

Sie können in unserem Haus die hochwertige Mess- und Analystechnik unseres Partners Bauerfeind nutzen. Gern sprechen wir darüber hinaus Empfehlungen für den Einsatz von Bauerfeind-Produkten für Ihren Arbeitsalltag oder Ihre Freizeitaktivitäten aus. Gesundheitsfördernde Produkte von Bauerfeind tragen erfolgreich dazu bei, Gelenkschmerzen zu lindern und Mitarbeitern ein beschwerdefreies Leben und Arbeiten zu ermöglichen.



## NUTZEN SIE DIE VORTEILE

**Alle Preise für die Maßnahmen unserer Bauerfeind-Kooperation werden individuell für Sie auf Anfrage erstellt. Alle Angebote sind jeweils inklusive individueller Dokumentation im „Gesundheits-Profil“ und Jahreszugang zu über 50 gesundheitsfördernden Online-Übungen.**

Ausführliche Informationen, z.B. Fachartikel, Videos etc. finden Sie in der Infothek der Bauerfeind AG unter [www.bgm.bauerfeind.de/infothek](http://www.bgm.bauerfeind.de/infothek)



BAUERFEIND AG  
Gesundheitsmanagement  
Orthopädische Services und Beratung  
Telefon +49 162 108 64 38  
[bgm@bauerfeind.com](mailto:bgm@bauerfeind.com)  
[www.bauerfeind.de/bgm](http://www.bauerfeind.de/bgm)



# Bewegung

Bewegung und Sport sind wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden.  
Bringen Sie möglichst viele Ihrer Mitarbeiter nachhaltig in Bewegung!  
Wir zeigen Ihnen, wie.





## FITNESSPARTY

Eine besondere Variante des Gesundheitstags ist die Fitnessparty. Ein Fitnessstag kann aus vielen verschiedenen Elementen bestehen: Workshops, Vorträge oder Schnupperkurse. Die Themen bestimmen Sie: Rückengesundheit, Stressbewältigung, bewegte Pausen, Ernährungsberatung, Tanz-Training, Nordic Walking, Funktionales Fitnesstraining, Aqua Fitness ... Jeder Mitarbeiter kann sich aus dem individuell zusammengestellten Präventions- und Gesundheitsvorsorgeprogramm das passende Angebot auswählen – ganz nach dem Motto: mach's mit, mach's nach, mach's besser!

Gern schlagen wir Ihnen die Elemente Ihres individuellen Tages auf Ihr Unternehmen zugeschnitten vor und richten uns hier nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Unsere Trainingsräume, unser Hochseilgarten, der Außenbereich und unser großes Schwimmbassin stehen zu Ihrer Verfügung. Für ausreichend Getränke und gesunde Snacks wird gesorgt.

### Ziel:

- Integration eines gesundheitsbewussten Verhaltens in den Arbeitsalltag
- Erkennen eigener Stärken und Schwächen
- Verbesserung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit
- Stärkung des Teams
- Förderung des Betriebsklimas

**Dauer:** ab 6 Stunden

**Kosten:** Gern erstellen wir Ihnen nach Absprache ein individuelles Angebot.



## AKTIVER RÜCKEN

**Der Kurs zur aktiven Stärkung Ihrer Rückenmuskulatur! Unsere zertifizierten Trainer führen mit Ihnen abwechslungsreiche Übungen durch. Wir setzen unterschiedliche Trainingsgeräte ein. Bei gutem Wetter finden die Kurse auf Wunsch im Grünen auf unserem Außengelände statt.**

**Ziel:**

- Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung, um so seine Haltung und Bewegung besser kontrollieren und korrigieren zu können
- Verminderung der Risikofaktoren von Rückenschmerzen

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 12 € p. P., ab 5 Teilnehmer, max. 15 Teilnehmer pro Kursstunde

## NORDIC WALKING

**Nordic Walking ist eine Sportart, die vielerlei positive und gesundheitsfördernde Wirkungen hat. Als gelenkschonende Trainingsmethode wird das „Gehen mit Stöcken“ schon seit Jahrzehnten von Spitzensportlern ausgeübt. Nordic Walking ist sehr verträglich für den Körper und besonders für Sportanfänger geeignet.**

**Ziel:**

- Freude an körperlicher Aktivität steigern
- konditionelle Fähigkeiten wie z.B. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit stärken
- Gefühl und Verständnis für die gesundheitliche Bedeutung der Bewegung schaffen

**Dauer:** 90 – 120 Minuten

**Kosten:** 12 € p. P., ab 5 Teilnehmer, max. 15 Teilnehmer



## AQUA FITNESS

Ein abwechslungsreiches Workout im Wasser, das die Muskeln gezielt und effektiv trainiert und dabei die Gelenke entlastet und schont.

**Ziel:**

- Verbesserung der Herz-Kreislauffunktion, der Atemfunktion und der Ausdauer
- Stärkung der Muskelkraft
- Steigerung der Beweglichkeit, Balance und Koordination

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 12 € p. P., ab 5 Teilnehmer, max. 50 Teilnehmer

## BAUCH-BEINE-PO

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem der Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po zur Straffung, Kräftigung und Dehnung der Muskulatur gelegt wird.

**Ziel:**

- Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Atemfunktion sowie Ausdauer und Beweglichkeit
- Stärkung der Muskelkraft
- Steigerung der Koordination

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 12 € p. P., ab 5 Teilnehmer



## TRAMPOLIN FITNESS

Körperkoordination und der Gleichgewichtssinn werden beim rhythmischen Springen auf dem Trampolin geschult. Auch Menschen mit Vorerkrankungen können mit diesem Workout ihre Gesundheit fördern.

**Ziel:**

- Körper in Form bringen
- Verbesserung der allgemeinen Fitness, Koordination und des Gleichgewichtssinns

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 15 € p. P., bis 7 Teilnehmer

## LANGHANTEL TRAINING

Ein hoch effektives Kraftausdauertraining mit der Langhantel in der Gruppe. Durch einen dosierten Einsatz der Gewichte ist es möglich, individuell zu trainieren.

**Ziel:**

- Verbesserung der Kraftausdauer
- Muskelaufbau

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 15 € p. P., bis 9 Teilnehmer

## ZUMBA®

Bewegung, Spaß und die Musik stehen bei ZUMBA® im Vordergrund, Stress und überflüssige Pfunde werden einfach weggetanzt. ZUMBA® ist eine Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining.

**Ziel:**

- Steigerung der Kondition
- Anregung der Fettverbrennung
- Gewichtsreduktion und Körperstraffung.

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 12 € p. P., ab 5 Teilnehmer



## FUNKTIONALES FITNESSTRAINING

Ein neuer Fitnesstrend, der nicht nur einzelne Muskeln, sondern Ihren gesamten Körper fordert. Dieses neue Training setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Es beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

**Ziel:**

- reibungsloses und möglichst optimales Zusammenspiel mehrerer Muskelgruppen
- Kräftigung der stabilisierenden Rumpfmuskeln, bestehend aus der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur sowie Zwerchfell, Beckenboden- und tiefen Rückenmuskeln

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 15 € p. P., ab 5 Teilnehmer

## BODYSTYLING

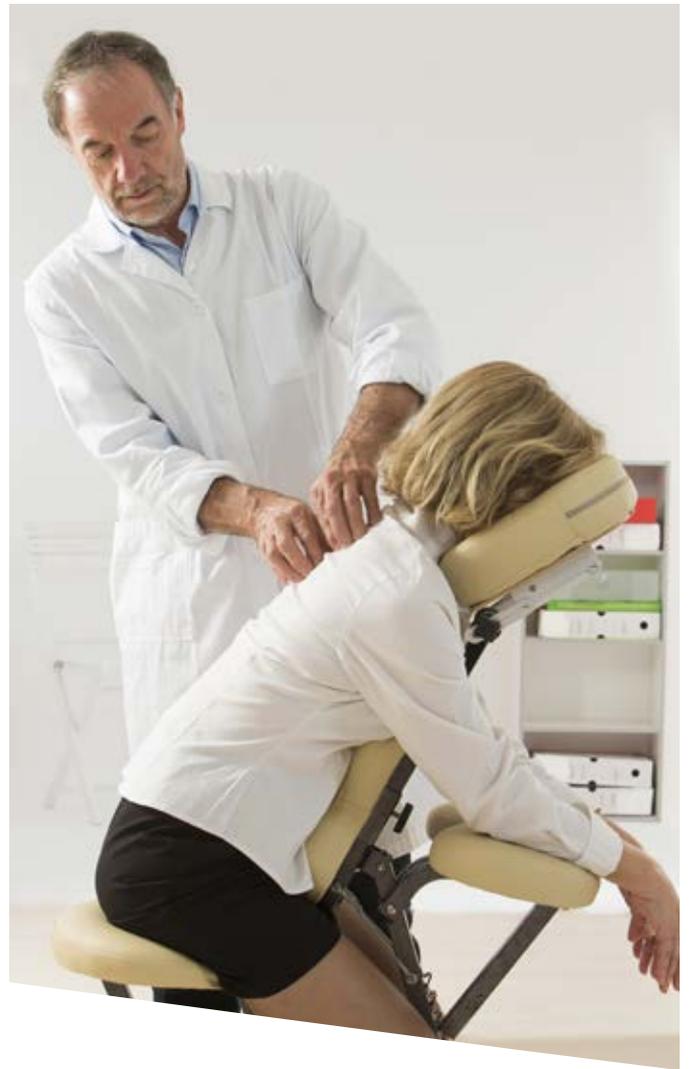
Alle großen Muskelgruppen werden durch Einsatz verschiedener Trainingsgeräte intensiv geformt, gekräftigt und gedehnt.

**Ziel:**

- Ankurbeln des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
- Stärkung der Muskelausdauer

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 12 € p. P., ab 5 Teilnehmer



## PHYSIOTHERAPIE

Wir können Ihnen im Rahmen der BGM-Maßnahmen die Zusammenarbeit mit unserem professionellen Physiotherapeuten-Team anbieten. Ein Physiotherapeut behandelt individuell und hat die Beschwerden und Behandlungsziele der einzelnen Patienten fest im Blick.

### Ziel:

- Linderung von Schmerzen
- Förderung von Stoffwechsel und Durchblutung
- Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer

### Physiotherapeutisches Angebot

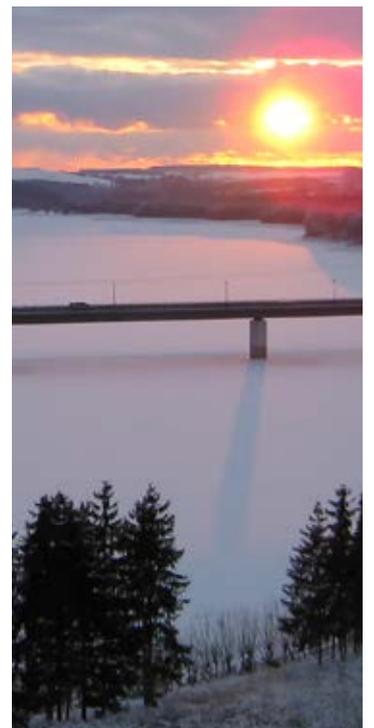
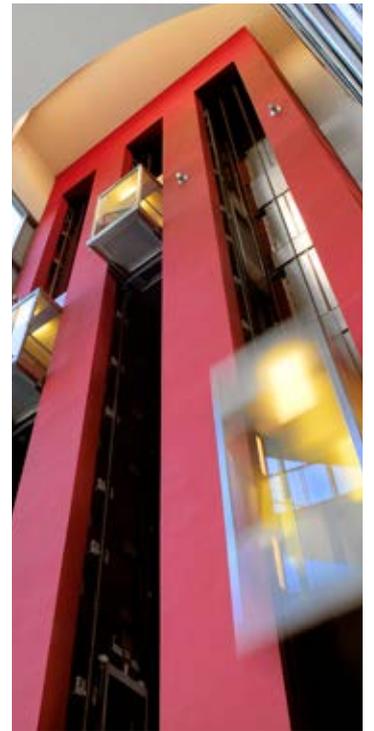
- Rückenmassage
- Manuelle Therapie
- Personal Training
- Krankengymnastik
- Ultraschall
- Bindegewebsmassage
- Krankengymnastik gerätgestützt
- Manuelle Lymphdrainage
- CMD-Therapie (Behandlung des Kiefergelenkes)

### Dauer

- 20 min
- 30 min
- 60 min
- 25 min
- 15 min
- 20 min
- 60 min
- 30 min
- 60 min
- 30 min

### Kosten

- 25 €
- 35 €
- 60 €
- 30 €
- 15 €
- 20 €
- 50 €
- 30 €
- 45 €
- 35 €



# Entspannung

Schon kurze Entspannungseinheiten steigern die Leistungsfähigkeit um ein Vielfaches. Gern unterstützen wir Sie dabei, das Thema Entspannung im Arbeitsalltag Ihres Unternehmens zu etablieren.





## PANORAMA SPA

Beginnen Sie den Tag mit einer aktivierenden Runde in unserem 20 m langen Schwimmbecken mit Panoramablick oder entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Meeting bei unseren Wellness- und Beautyangeboten. Das Panorama Spa ist dem Hotel direkt angegliedert, so dass Sie auch am Abend eines stressigen Tages auf kurzem Wege Sauna und Schwimmbad erreichen oder Massagebehandlungen genießen können.

- 1.600 m<sup>2</sup> Fläche
- Beauty- und Wellnessbehandlungen mit hochwertiger, zertifizierter Naturkosmetik
- 20 m langes Schwimmbecken mit Panoramablick
- verschiedene Saunen mit Schneekammer, Rasulbad

## BUSINESS-YOGA

Gezielte Atem- und Körperübungen sind nach einem intensiven Tagungstag ein wirkungsvolles Mittel, um in kurzer Zeit effektiv Körper und Geist zu entspannen. Die Teilnehmer lernen Übungen kennen, die auch gut in den Alltag integriert werden können.

**Ziel:**

- Entspannung des Körpers

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 12 € p. P., ab 5 Teilnehmer



## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Durch willentliches und bewusstes An- und Entspannen werden gezielt Muskelgruppen angesprochen. Durch dieses Verfahren wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Die Teilnehmer lernen dieses effektive Entspannungsprogramm kennen und können es in den Alltag übernehmen.

**Ziel:**

- Senkung der Muskelspannung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 12 € p. P., ab 5 Teilnehmer

## AUTOGENES TRAINING

Die Teilnehmer liegen in einem ruhigen Raum auf einer Gymnastikmatte. Bei leiser, beruhigender Musik lernen sie, sich auf ihren Körper zu konzentrieren und Störfaktoren im Umfeld aktiv auszublenzen.

**Ziel:**

- Tiefenentspannung
- innere Ruhe

**Dauer:** 45 Minuten

**Kosten:** 12 € p. P., ab 5 Teilnehmer



# Ernährung

Ein wesentlicher Gesundheits-Aspekt und daher eine wichtige Säule des BGM ist gesunde Ernährung. Im hektischen Arbeitsalltag wird sie oft vergessen – mit gravierenden Folgen. Ungesunde Ernährung verursacht ein Drittel aller Krankheitskosten!

Unsere Aufgabe: Bewusst machen, den Sinn dafür schärfen und vor allem die Freude an gesunden Lebensmitteln vermitteln.





## VEGETARISCH GENIESSEN

Vegetarische Küche ist gesund, abwechslungsreich und eine leckere Ergänzung oder Alternative zum gewohnten Speiseplan. Sie erfahren, was die vegetarische Küche ausmacht und beinhaltet. Danach wird zusammen gekocht! Mit unseren Köchen bereiten Sie in der „Gläsernen Küche“ ein vegetarisches 3-Gänge-Menü zu. Beim gemeinsamen Essen können die Teilnehmer in geselliger Runde selbst testen, wie gesund und lecker vegetarische Gerichte schmecken.

**Ziel:**

- Erlernen der Zubereitung von fleischlosen Gerichten
- praktische Beispiele am Herd

**Dauer:** 4 Stunden

**Kosten:** 79 € p.P., inklusive Getränkepauschale, ab 10 Teilnehmer, max. 30 Teilnehmer

## BIO-KÜCHE – WAS IST ANDERS?

„Bio“-Lebensmittel unterscheiden sich in Herstellung, Herkunft und Inhaltsstoffen von konventionellen Produkten. Wie wichtig das für die Gesundheit sein kann, erfahren die Teilnehmer von uns. Als Bio-Hotel haben wir uns diesem Thema verpflichtet. Wir kochen und genießen gemeinsam Gerichte aus Bio-Zutaten. Lassen Sie es sich schmecken!

**Ziel:**

- Sensibilisierung der Teilnehmer für ihre Ernährung

**Dauer:** 4 Stunden

**Kosten:** 79 € p.P., inklusive Getränkepauschale, ab 10 Teilnehmer, max. 30 Teilnehmer



## EINFACH GESUND ERNÄHREN

**Gesunde Ernährung fängt im Kopf an. Gesunde Ernährung kann für jeden etwas anderes bedeuten. Und: Gesunde Ernährung ist wenig aufwändig – und erreicht so viel. Erfahren Sie mehr darüber in einem einstündigen Vortrag.**

**Ziel:**

- gesunde Ernährung bewusst verstehen

**Dauer:** 1 Stunde

**Kosten:** 5 € p. P., ab 10 Teilnehmer

## GESUND ERNÄHREN IN ALLTAG UND BERUF

**Unsere praktische Anleitung für alle, die wissen möchten, wie man die Theorie in den Alltag überträgt. In unserem Kurs lernen die Teilnehmer, wie man gesunde Pausensnacks, leichte Leckereien für zwischendurch oder einfache Smoothies zubereitet.**

**Ziel:**

- Umsetzung gesunder Ernährung

**Dauer:** 4 Stunden

**Kosten:** 79 € p. P., inklusive Getränkepauschale, ab 10 Teilnehmer, max. 30 Teilnehmer



## FRISCH UND GESUND IM BIO-HOTEL

Bei uns im Bio-Seehotel Zeulenroda steht gesunde Ernährung in Bio-Qualität jeden Tag im Mittelpunkt. Wir arbeiten mit Lieferanten aus der Region zusammen, unser Panorama-Restaurant bietet unseren Gästen eine große Auswahl an Gerichten aus Bio-Zutaten. Die Bio-Backstube im Hotel backt täglich frische Brot- und Brötchensorten, Teegebäck, süße wie herzhaft Snacks oder pikante Baguettes. Demnächst wird die hauseigene Produktion noch um eine Bio-Fleischerei ergänzt.



## UNSERE TAGUNGSETAGE

**Veranstalten Sie Ihre Tagung oder Ihr Event in unseren Tagungsräumen in der fünften Etage. Fünf Personenfahrstühle und ein Lastenaufzug stehen Ihnen für eine reibungslose Vorbereitung zur Verfügung. Im offenen Lobbybereich können Sie und Ihre Gäste in der Pause entspannen und den Ausblick genießen.**

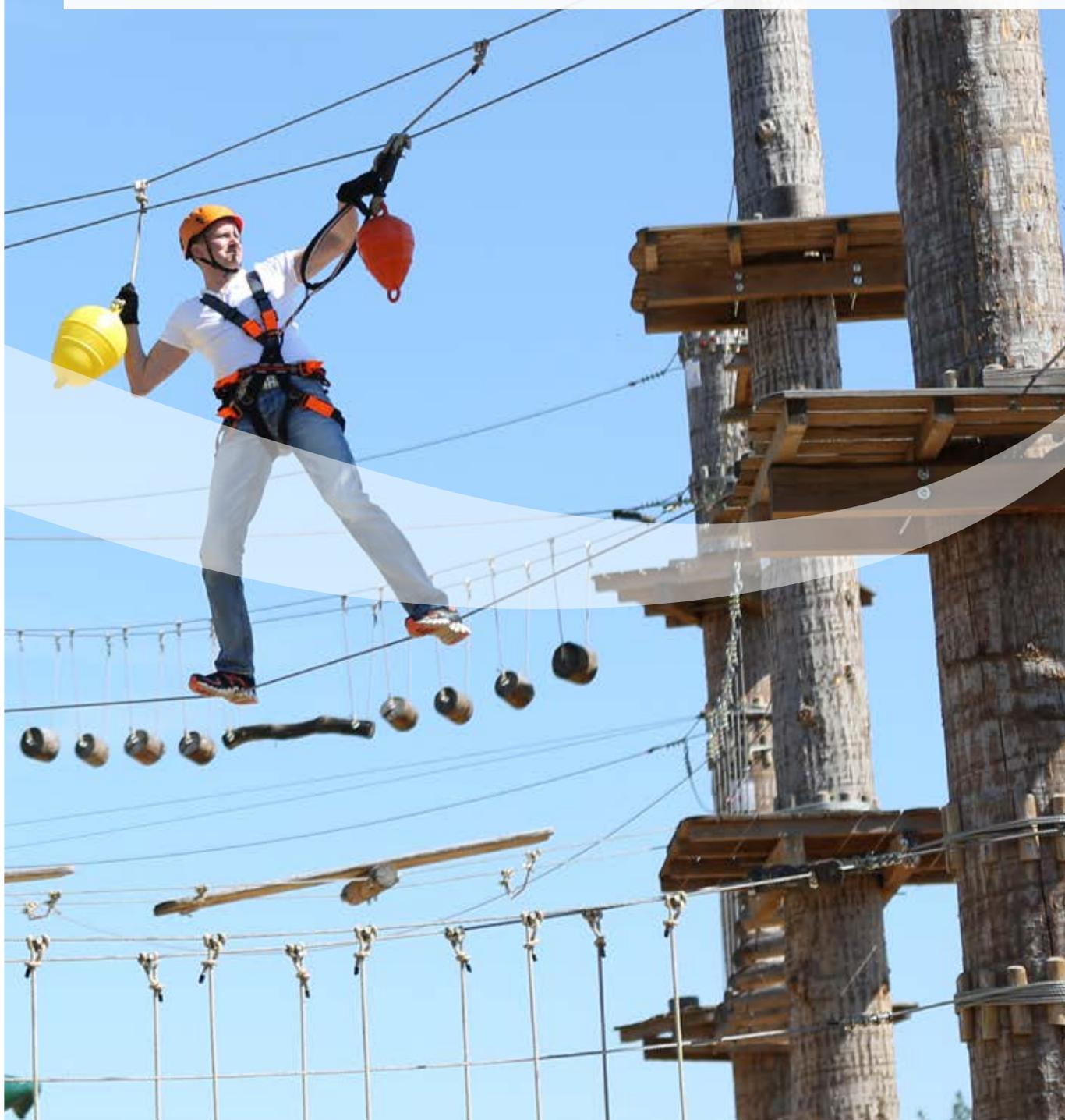
- 9 lichtdurchflutete Räume mit Balkons
- 500 m<sup>2</sup> Gesamtfläche
- Kapazität für bis zu 400 Personen
- moderne Präsentations- und Kommunikationstechnik
- Bio-Brainfood in den Kaffeepausen
- jederzeit kompetente Ansprechpartner

# RAHMENPROGRAMME

Über den fantastischen Ausblick und unsere Lage direkt am See hinaus haben wir für Sie noch weitere individuelle und flexible Angebote, die Schwung in Ihre Veranstaltung bringen und Ihren Gästen und Teilnehmern in Erinnerung bleiben werden.

- Rahmenprogramme mit Eventcharakter
- zahlreiche Indoor- und Outdoor-Aktivitäten
- z.B. Klettern im Panorama Hochseilgarten, Teamkochen, Cocktail-Workshop, Geocaching, Floßbau, Seifenkistenrennen

Kontaktieren Sie unser Veranstaltungs- und EventTeam für ein individuelles Angebot.



# WARUM SIE BEI UNS BESONDERS GUT AUFGEHOBEN SIND

Schon unser Name, Bio-Seehotel Zeulenroda, verrät es: in schönster Seelage verwöhnen wir unsere Gäste mit regionalen Naturprodukten und Köstlichkeiten in Bio-Qualität.

Als Tagungs- und Eventhotel bieten wir beste Rahmenbedingungen, durchdachte Planung und kompetente Ansprechpartner für erfolgreiche Veranstaltungen.

Eine positiv kreative Atmosphäre und vielfältige Angebote, die zur Balance zwischen geistiger Forderung und körperlicher Entspannung führen, sorgen für gute Ideen und zufriedene Gäste.

Darüber hinaus haben wir uns nachhaltiges und ökologisches Handeln zur Aufgabe gemacht. Getragen von der Verantwortung für die Natur und die nachfolgenden Generationen setzt unser Haus seine Vorstellung von einem „grünen“ Hotel konsequent um.

- Nachhaltigkeitsiegel 2017
- 2012 das erste deutsche Hotel, das als GREEN BRANDS Germany ausgezeichnet wurde, erneut im Jahr 2017

- 2011 EU Ecolabel für unser herausragendes Engagement
- seit 2005 eines der besten Tagungs- und Eventhotels Deutschland
- 200 Parkplätze für Pkw, Busse, Elektrofahrzeuge sowie weitere Behindertenparkplätze direkt am Haus
- Wachschatz auf Anfrage
- offener Empfangsbereich
- Platzierung eines Akkreditierungscounter möglich
- Lobbybar mit 60 Plätzen sowie Zugang zur Sonnenterrasse
- zertifizierte und geschulte Trainer und BGM-Manager im Haus

Im neuen Wellnesskomplex dem Panorama Spa finden Sie für Ihre ganz persönlichen Ansprüche an Ihre Ruhepausen verschiedene Saunen, ein Dampfbad, ein Rasulbad und zur Abkühlung Tauchbecken und eine Schneekammer. In unserem 20 Meter langen Edelstahlbecken blicken Sie auf das Zeulenrodaer Meer. Durch die abgesenkte Ruhezone und die so genannte Infinityüberlaufrinne können Sie sich durch die Panorama-Fenster bis in die Talsperre hinein träumen.



# IHR WEG ZU UNS

Als Tagungshotel ist die zentrale Lage in der Mitte Deutschlands sowie eine günstige Verkehrsanbindung für Veranstalter und Teilnehmer von großer Wichtigkeit. Unser Hotel bietet Ihnen diese Vorzüge in einer kulturell und landschaftlich reizvollen Umgebung: im Thüringer Vogtland.

- A4/A9: in unmittelbarer Nähe
- DB Nahverkehr: Bahnhof Zeulenroda, 2 km
- DB Fernbahnhof: Hauptbahnhof Gera, 37 km
- Flughafen: Halle/Leipzig, 114 km
- Flughafen: Nürnberg, 184 km



## BIO SEEHOTEL ZEULENRODA

Bauerfeindallee 1  
07937 Zeulenroda-Triebes

- Bio-Seehotel
- E-Tankstelle
- Rennstrecke Schleizer Dreieck
- Seestern Panorama-Bühne



# Unsere IHK-zertifizierten Betrieblichen Gesundheitsmanager



Martin Lenßner  
Verkaufsleiter, Betrieblicher Gesundheitsmanager (IHK)  
Telefon: +49 36628 98-113  
bgm@bio-seehotel-zeulenroda.de



Lydia Kaufmann  
Projektleiterin Veranstaltungs- und EventTeam,  
Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)  
Telefon: +49 36628 98-128  
bgm@bio-seehotel-zeulenroda.de



Katrin Freund  
Sales Representative,  
Betriebliche Gesundheitsmanagerin (IHK)  
Telefon: +49 36628 98-120  
bgm@bio-seehotel-zeulenroda.de

**Das Veranstaltungs- und EventTeam stellt Ihnen gern ein individuelles Angebot zu Ihrer BGM-Veranstaltung zusammen.**

Telefon: +49 36628 98-200  
Telefax: +49 36628 98-129  
bgm@bio-seehotel-zeulenroda.de

## Impressum

Bio-Seehotel Zeulenroda GmbH & Co. KG  
Bauerfeindallee 1 | 07937 Zeulenroda-Triebes

Telefon: +49 36628 98-0  
Telefax: +49 36628 98-100

info@bio-seehotel-zeulenroda.de  
www.bio-seehotel-zeulenroda.de