

FIRMENFITNESS+

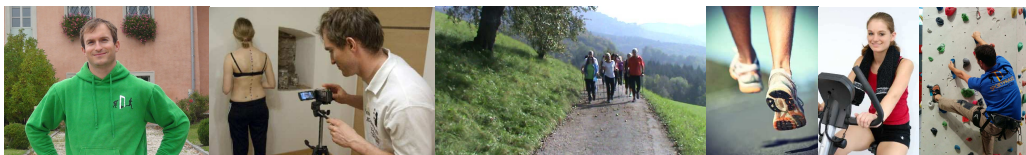
Durch einen gesundheitsorientierten Lebensstil kann in vielen Fällen verhindert werden, dass schwerwiegende Erkrankungen nicht frühzeitig, möglicherweise noch während des Arbeitslebens, auftreten. Ein aktives, bewegtes Leben reduziert dieses Risiko drastisch und fördert gleichzeitig Fitness, Gesundheit und Belastbarkeit. Diese sind wiederum Voraussetzung für eine hohe berufliche Leistungsfähigkeit. Unternehmenserfolg hängt also unmittelbar mit der Gesundheit und körperlichen Aktivität der Mitarbeiter zusammen. Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind wichtige Säulen für einen gesunden Betrieb. Hinzu kommt eine positive Einstellung zum Unternehmen, wenn diese beruflichen Belastungen und gesundheitlichen Risiken der Mitarbeiter ernst genommen werden. Dies führt zu einer höheren Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter.

Die SPORTPRAXIS Kirchdorf verfolgt auf breiter Ebene das Ziel Gesundheitsbewusstsein zu fördern. Im Betrieb und im Personal Coaching bieten sich viele Möglichkeiten mehr Aktivität und Bewegung im Alltag zu integrieren.

Sie als Dienstgeber haben folgende Vorteile:

1. gesunde Mitarbeiter sind leistungsfähiger
2. Mitarbeiter identifizieren sich noch mehr mit Ihren Unternehmen
3. Gemeinsame Bewegung fördert die Teambildung
4. gesunde Mitarbeiter sind weniger im Krankenstand
5. Das Firmenimage sowie die öffentliche Wahrnehmung des Betriebs wird positiv beeinflusst

Die nachfolgend aufgelisteten Möglichkeiten liefern Ihnen einen Überblick, wie Sie in Ihren Betrieb Bewegung und Aktivität mit der SPORTPRAXIS Kirchdorf verwirklichen können. Natürlich werden die Angebote individuell auf Ihren Betrieb abgestimmt!



Rücken – Haltung und Bewegungsoptimierung der Mitarbeiter während der Arbeitszeit

Eine externe Analyse und Betrachtung des Arbeitsplatzes kann helfen den Arbeitsplatz der einzelnen Mitarbeiter ergonomischer aktiver und gesünder zu gestalten. Dadurch können Rücken- und Haltungsbeschwerden vermindert werden Arbeitsabläufe optimiert und Kosten eingespart werden.

Ablauf:

1. Impulsworkshop: Arbeitsplatzgestaltung, Haltungsoptimierung und Rückenfit
2. Analyse der einzelnen Arbeitsplätze aller Mitarbeiter (ca. 20 min/ Mitarbeiter)
3. Auswertung und Zusammenfassung der Analyseergebnisse
4. Besprechung der Ergebnisse
5. Umsetzung möglicher Änderungen und Optimierung

Vorteile für Ihren Betrieb:

- Externe Betrachtung von Arbeitsabläufen
- Übersicht über die einzelnen Arbeitsplätze
- Bewusstsein für Gesundheit der Mitarbeiter wird gestärkt
- Kosteneinsparung durch optimierte Abläufe

Wert: 299,00 EUR Basis

+ 45,00 EUR/ Mitarbeiter

Bewegungskurse und Seminare

Lauftechnikseminar, Nordic Walking, Smovey Kurs, Jonglier- Geschicklichkeitsworkshop, Haltung und Rücken+, Musik- bzw. Funktionsgymnastik,...
Zeitraum: Diese Kurse können nach, vor bzw. in der Arbeit stattfinden.
Ort: Seminarraum, Fitnessraum, Firmengelände, Natur rund um Firmengelände
Zeitraumen: regelmäßige Einheiten zu festgelegten Zeitpunkten
60-90 min/Einheit

Vorteile für Ihren Betrieb

- Teambildung durch Bewegung
- Gesundheitsförderung direkt am Arbeitsplatz
- Einfach für Mitarbeiter

Wert: 69,00 EUR/60 min

Kurze regelmäßige Bewegungsimpulse während der Arbeitszeit.
Wöchentlich eine kurze Aktivität im Betrieb - Ziel hierbei ist es die Mitarbeiter

zusätzlich zu motivieren und den Teamgeist zu fördern. Ebenso kann durch diese regelmäßigen Aktivitäten die Bewegungsfreude einzelner Mitarbeiter geweckt werden.

Vorteile für Ihren Betrieb

- Teambildung durch Bewegung
- Gesundheitsförderung direkt am Arbeitsplatz
- Einfach für Mitarbeiter
- Schnell umzusetzen
- Aktive Pause, aktiver Start in den Tag

Ort: direkt am Arbeitsplatz, Seminarraum, Firmengelände, Pausenraum,...

Wert: 39,00 EUR/Termin

Impulsvortrag zum Thema Gesundheit

Sie wollen Impulse in Richtung Gesundheit setzen, ideal eignet sich ein Impulsvortrag zu verschiedensten Gesundheitsthemen

- aufrechte Haltung und gesunder Rücken
- Gewichtsmanagement
- Bewegung und Lernen
- Mehr Bewegung im Alltag
- Bewegung (erleben)

Wert: 249,00 EUR

Individuelles Training und Betreuung in der SPORTPRAXIS

Durch ein gezieltes Training und ein individuell abgestimmtes Programm haben Ihre Mitarbeiter die Möglichkeit ihre persönlichen Ziele zu verwirklichen. Sie als Dienstgeber übernehmen einen Anteil der Betreuungsleistung – für den Rest müssen Ihre Mitarbeiter selbst aufkommen.

www.sportpraxis-kirchdorf.com

- RÜCKEN+
- FITNESS+
- BEWEGUNGS+ und Gewichtsmanagement

ORT: SPORTPRAXIS Kirchdorf – Hauptplatz 3, 4560 Kirchdorf

Vorteile für Ihren Betrieb

- Selbstkompetenz der Mitarbeiter
- Auf individuelle Ziele, Wünsche und Inhalte kann gezielt eingegangen werden.

Wert: ab 199,00 / Mitarbeiter