

KURSE & AKTIONEN

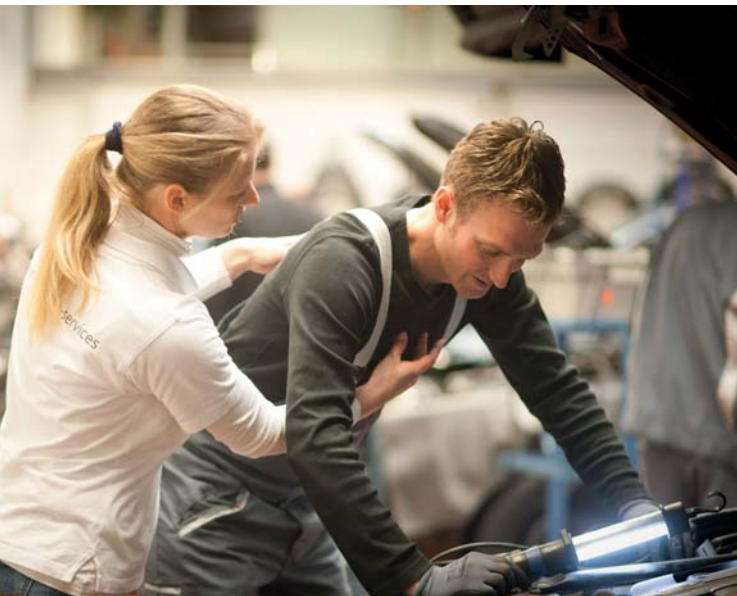
Kursangebote in Ihren oder unseren Räumlichkeiten - befristet oder dauerhaft. Maßnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung sorgen für den Ausgleich zu den alltäglichen Belastungen und Anforderungen Ihrer Mitarbeiter und schaffen mehr Identifikation mit dem Unternehmen!

- CheckUp`s
- Gesundheitstage
- Vorträge/Workshops

- Bewegungspausen

- BackFit
- Pilates
- Yoga
- Zumba ®
- Nordic-Walking
- Functional Training
- Body Balance

- Firmenlauf-Vorbereitung



NETZWERK

- Ernährungscoaching
- Personal- und Organisationsentwicklung
- Facharztpraxen
- Gesundheitswirtschaft Hannover e.V.

REFERENZEN

- BMW Group
- ContiTech
- Knappschaft
- Siemens
- Telecolumbus
- u.a.

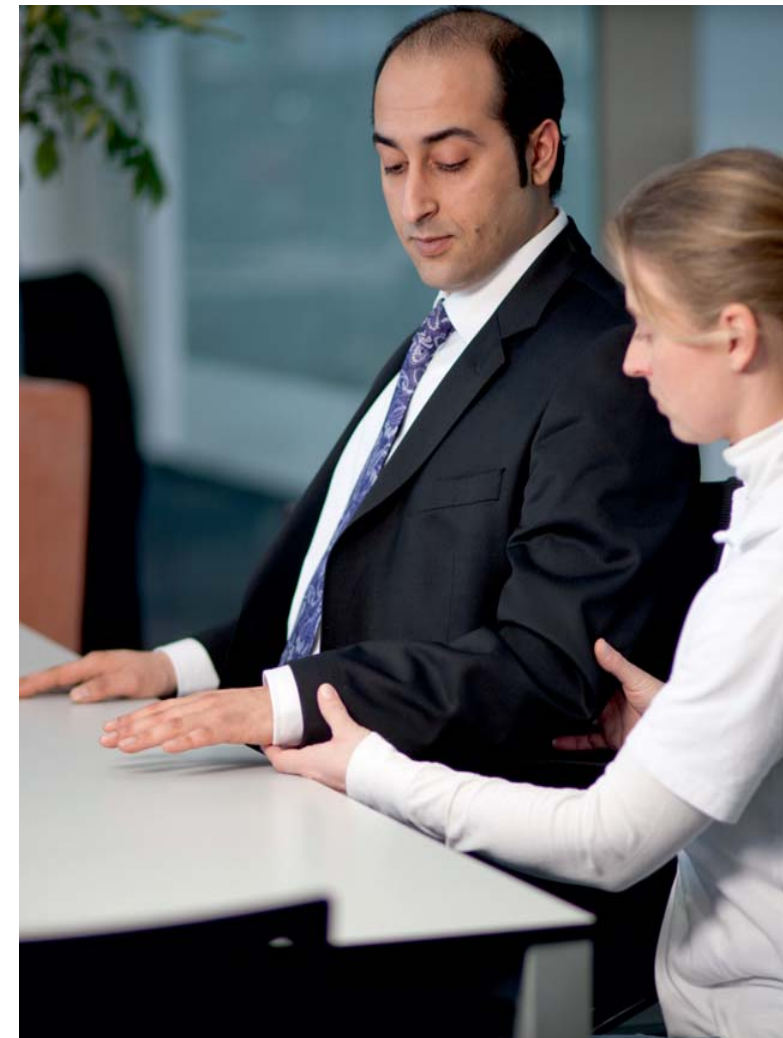
ANSPRECHPARTNER

HANNOVER VITAL
Peiner Str. 2 • 30519 Hannover



Stefan Langhans (Geschäftsführung)
langhans@business-physio-services.de
Telefon 0511 899 858 0

Maike Reimann (BGF Teamleitung)
reimann@business-physio-services.de
Telefon 0511 899 858 0



Betriebliche Gesundheitsförderung

GESUND ARBEITEN - GESUND LEBEN

FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems und psychische Erkrankungen zählen zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit von Arbeitnehmern. Der demographische Wandel, Work-Life-Balance, Recruiting - die Gesundheit der Mitarbeiter rückt zunehmend in den Fokus zukunftsorientierter Personalpolitik und Unternehmensführung!

Um dieser Entwicklung gerecht zu werden, bieten wir ein nachhaltiges und bewährtes Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung - für gesunde, zufriedene und motivierte Mitarbeiter!

„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist
alles nichts!“

nach Arthur Schopenhauer

Im Rahmen eines kostenfreien Erstberatungsgesprächs erstellen wir gerne ein individuelles Angebot auf der Basis unserer folgenden Leistungsmodule.

- Betriebsbegehungen
- Arbeitsplatzanalysen
- Stressbewältigungsseminare
- Einzel- und Gruppenschulungen
- Ergonomieschulungen am Arbeitsplatz
- Physio-Service & Aktive Pausen
- Optimierung von Bewegungsabläufen
- Evaluation der Maßnahmen

PHYSIO-SERVICE

Mit dem Physio-Service bieten wir Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, sich **regelmäßig** von Sport- & Physiotherapeuten präventiv betreuen zu lassen.

- **Physio-Sprechstunde**
... bei beginnenden Beschwerden
- **Beratung am Arbeitsplatz**
... ergonomische Empfehlungen und Hilfen zur Vorbeugung von Fehlbelastungen
- **Allgemeine Beratung**
... Tipps für mehr Wohlbefinden-Fitness, Entspannung, Ernährung
- **Bewegungspausen am Arbeitsplatz**
... mit Schwung durch den Arbeitstag
- **Einrichtung & Betreuung von „Bewegungsräumen“**
... Räume für Training und Entspannung

Weiterhin bieten wir im Rahmen des Physio-Service-Netzwerkes die Möglichkeit der Online-Terminbuchung und zur kurzfristigen Terminvermittlung für Physiotherapie, Arztbesuche u.a.!



STRESSMANAGEMENT

Stress kennt fast jeder und viele Arbeitnehmer leiden unter den negativen Folgen von Dauerstress.

Was kann man dagegen tun? Das Seminar zeigt vielfältige Handlungsmöglichkeiten auf und macht Mut für den eigenen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen in Beruf und Alltag.

Das Seminar kann als fortlaufendes Gruppentraining (min. 8 bis max. 12 Einheiten à 90 Min.) oder als Block- / Intervalltraining individuell zusammengestellt und gebucht werden.



Inhalte & Ziele:

- Regenerative Stresskompetenz
Aufbau regenerativer Aktivitäten zum Belastungsausgleich
- Mentale Stresskompetenz
Aufbau stressvermindernder Einstellungen und Denkmuster
- Instrumentelle Stresskompetenz
Aufbau von Problemlöse- und Selbstmanagementkompetenzen zum gesundheitsförderlichen Umgang mit Alltagsbelastungen