

Fit zum Erfolg mit Firmenfitness

Warum Firmenfitness?

Durchschnittlich bewegt sich der heutige Mensch nur 20 Minuten am Tag, dafür sitzt er fünf Stunden vor dem Computer und/oder dem Fernseher. Folgen können sein: Übergewicht, Herzprobleme und Diabetes. Neun von zehn Schlaganfällen und Herzinfarkten könn(t)en vermieden werden: Durch mehr Bewegung! Bewegung zählt zu den besten Möglichkeiten, sich sowohl wirkungsvoll vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen, als auch die folgenden Volkskrankheiten zu lindern:

Volkskrankheit Nr. 1 – Rückenschmerzen: 70 % der erwachsenen Deutschen leiden innerhalb eines Jahres mindestens einmal unter Rückenschmerzen. So blieben deutsche Arbeitnehmer laut einer Erhebung der Techniker Krankenkasse durchschnittlich 13 Tage wegen Rückenschmerzen zu Hause.

Volkskrankheit – Bluthochdruck: Rund 35 Millionen Menschen in Deutschland sind von Bluthochdruck betroffen. Die häufigsten Ursachen sind: familiäre Veranlagung, Stress und Bewegungsmangel.

Diabetes und Fettleibigkeit sind die dritthäufigste Volkskrankheit in Deutschland. Ganze 60 % der Deutschen sind nach Angaben des Europäischen Statistikamtes Eurostat übergewichtig.

Für Ihre Firma konzipieren wir ein maßgeschneidertes Programm aus:

- professioneller Trainingsberatung, Betreuung und Trainingsplanerstellung
- möglichen, speziellen Firmenfitnesskursen
- Teambuilding-Angeboten
- Impulsvorträgen im Betrieb zu Themen wie „Rückenschule“, „Bürofitness“, „Gesunde Ernährung“, „Stressbewältigung“, „Richtiges Heben und Tragen“
- Ernährungsberatung durch unsere Diplom-Oecotrophologin (bei Bedarf)
- Nutzung der gesamten Räumlichkeiten (inkl. Sauna und Dachterrasse)
- einer Teilnehmerliste über die Anwesenheit Ihrer Mitarbeiter
- Wir erstellen im Nachgang eine Rechnung und berücksichtigen dabei Ihre Prozente.

Vorteile für Arbeitgeber

- Individuell abgestimmtes Leistungspaket
- Planbare Kosten – bestimmen Sie den Arbeitgeberanteil bei den Mitgliedsbeiträgen für Ihre Mitarbeiter
- Betriebliche Gesundheitsförderung in Höhe von bis zu 500 € pro Mitarbeiter können jährlich steuerlich geltend gemacht werden
- Kostensenkung durch weniger Krankheitsfälle
- Motivierte und leistungsfähigere Mitarbeiter
- Verbesserung des Arbeitsklimas
- Erhöhung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Günstige Alternative zur Gehaltserhöhung
- Imageaufwertung
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

Vorteile für Mitarbeiter

- Verbesserung der Lebensqualität und der Gesundheit
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Erhaltung und Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit
- Verringerung gesundheitlicher Beschwerden
- Stärkung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems
- Stressreduktion
- Vermeidung gesundheitlicher Risiken durch Prävention
- Vermeidung degenerativer Prozesse
- Stärkung des Teamgeistes
- Finanzielle Förderung betrieblicher Fitnessangebote
- Es macht einfach Spaß!