

Wofür Betriebliches Gesundheitsmanagement?

Warum machen wir regelmäßig Updates unseres Computersystems? Damit es leistungsfähig bleibt und sicher vor Viren geschützt ist. Ein ebenso ganzheitliches Update sollten wir auch unserem Körper gönnen – damit wir sicher und zuverlässig ohne größere Systemabstürze durch den Arbeitsalltag bis zur Rente kommen.

Arbeitnehmer sehen sich mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert. Unser Angebot zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement bietet Module für einzelne Mitarbeitergruppen bis hin zu individuellen Modulen für Führungskräfte und soll dazu beitragen diese Herausforderungen gesund und aktiv zu meistern, um Ausfallzeiten zu reduzieren und eine hohe Produktivität zu ermöglichen.

- Motivation der Mitarbeiter
- Senkung des Krankenstandes
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Identifikation mit Ihrer Einrichtung
- Besseres Betriebsklima
- Senkung der Fluktuationsrate



„Gesundheitsförderung lohnt sich“



Nathalie Wipfler
B.A. Gesundheitsmanagerin

Rochusstr. 39
76669 Bad Schönborn
Tel. 07253/959968
info@health-for-performance-bgm.de
www.health-for-performance-bgm.de



←
Scan me



Health for Performance

BETRIEBLICHES
GESUNDHEITSMANAGEMENT

- Bewegung
- Ernährung
- Entspannung
- Stressmanagement
- Gesundheitsvorsorge



Wer sind wir

„Health for Performance“ – Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein Team aus Vertretern der Fachdisziplinen Gesundheitsvorsorge, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Bewegung, Rückenschule, Ernährung, Entspannung und Stressmanagement.

Unser Team besteht aus Gesundheitsmanagern, Ärzten, Heilpraktikern, Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Sporttherapeuten.

Wir haben uns spezialisiert auf Betriebliches Gesundheitsmanagement bei Firmen, Behörden und an Schulen.

Unser Ziel ist die Erhaltung und Förderung der Gesundheit von Ihnen und Ihren Mitarbeitern!



Unser Angebot für Sie

Unsere individuellen Angebote bieten Ihnen die Möglichkeit in Ihre Gesundheit zu investieren. Die detaillierten Programminhalte werden individuell für Sie erstellt und Ihren Wünschen angepasst.

Programminhalte

Gesundheitstag für Ihre Mitarbeiter, Lehrkräfte und für Schüler.

8 – 10-wöchiges **Gesundheitsprogramm** mit den Themen Ihrer Wahl aus folgenden Bereichen. Sie können auf Wunsch die Programminhalte auch als einzelne Einheit buchen.

■ Gesundheitsworkshops

- Stressmanagement
- Gesunder und beweglicher Rücken
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Rückenschule zu den Themen „Sitzen / Heben / Stehen / Tragen“
- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
- Ausdauer / Kraft / Beweglichkeit

■ Gesundheitskurse

Bewegung

- ⑨ Wirbelsäulengymnastik, Beweglichkeits- und Koordinationstraining, Zumba®, Hot Iron® (Langhanteltraining), Aqua-Fitness, Yoga, Pilates sowie Testung der Kraft und Ausdauer

Investieren Sie in Ihre Gesundheit!

Hinsichtlich Fördermitteln und Konditionen zu den einzelnen Leistungen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sprechen Sie uns bitte an, wir beraten Sie gerne.



Entspannung

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Klangmeditation, Phantasiereisen, Autogenes Training, Atementspannung, Ausgleichsübungen für zu Hause.



Specials

- Neue Ansätze für eine aktive und entspannte **Pausengestaltung**
- Praktische Beispiele für eine **gesunde Ernährung** (z.B. Pausensnackideen, Gesundes Frühstück uvm.)
- Beratung und Umsetzung bei der **Konzeption von Entspannungsräumen**
- **5 Schritte zu einem gesunden und bewussten Leben:**
5 Workshops a 60 min.
Themen: Ausdauer, Ernährung, Beweglichkeit, Kraft und Stressmanagement