

Gesundheitskarte

Aktivierung



KraftMobil

Beugen Sie Rückenbeschwerden vor! Das KraftMobil ist ein mobiles Trainingsgerät, das durch individuelles gerätegestütztes Rückentraining eine Verbesserung des Funktionszustandes der Wirbelsäulen stabilisierenden Muskulatur schafft. Ihre Mitarbeiter werden zudem zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil motiviert.



aktivZENTRUM

Bieten Sie Ihren Mitarbeitern zeitlich flexibles Training auf hohem Niveau. Die individuelle Betreuung der Mitglieder, eine persönliche Trainingsplangestaltung, Kursprogramm, Wellness, Erholung und weitere Maßnahmen der Gesundheitsförderung sind nur Auszüge dessen, was Sie in einem Gesundheitszentrum verwirklichen können.



aktivRAUM

Der aktivRAUM ist die kleine Form des aktivZENTRUMS. Das Training ist softwaregesteuert und Ihre Mitarbeiter haben die Möglichkeit rund um die Uhr selbstständig im firmeneigenen Trainingsraum zu trainieren. Es werden feste Betreuungszeiten festgelegt und regelmäßig Kontrolltermine finden statt.



aktivTAG

Ihre Mitarbeiter erfahren in 90minütigen Seminaren in Theorie und Praxis wie sich ein gesünderer Lebensstil in Alltag und Beruf integrieren lässt. Bausteine für aktivTAGE sind

- ✓ Ernährung
- ✓ Ergonomie
- ✓ Herz-Kreislauf
- ✓ Rücken
- ✓ Entspannung



aktivPAUSE

In einem 12-wöchigen Programm gestalten wir Ihren Arbeitstag mit aktiven Pausen von 15 Minuten lebendiger. Erhöhen Sie die Motivation und Aufmerksamkeit Ihrer Mitarbeiter - lockern Sie Ihren Arbeitsalltag auf.



aktivERGONOMIE

Wir helfen Ihren Mitarbeitern sich am Arbeitsplatz wohl zu fühlen und damit effektiver zu arbeiten. Langfristig beugt Ergonomie gesundheitlichen Schäden durch falsche Arbeitsbelastung vor. Folgende Module können gewählt werden

- ✓ Arbeitsplatzbegehung
- ✓ Übungen am Arbeitsplatz
- ✓ Übungen für zu Hause
- ✓ 10-wöchiges Programm zur Kräftigung



aktivKURSE

In 10 Einheiten führen wir mit Ihren Mitarbeitern Übungen und Inhalte durch, die das eigene Gesundheitsbewusstsein auch nachhaltig stärken. Eine Kostenübernahme der Gesundheitskurse ist nach §20 SGB V durch Krankenkassen möglich. Themen-schwerpunkte der Kurse sind Entspannung, Rücken, Herz-Kreislauf sowie Gewichts-reduktion.

Gesundheitskarte

Sensibilisierung



aktivMOBIL

Zur Erhöhung der Motivation und Aufmerksamkeit der Mitarbeiter oder Teilnehmer bei Veranstaltungen sowie zur Auflockerung des Arbeitsalltags ist das aktivMobil perfekt geeignet. Theoretische und praktische Inhalte werden auf die Teilnehmer und die Rahmenbedingungen abgestimmt.



aktivVORTRAG

Wir informieren Ihre Mitarbeiter in 60minütigen Vorträgen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Wählen Sie die für Sie passenden Module:

- ✓ Rücken
- ✓ Herz-Kreislauf
- ✓ Ernährung
- ✓ Sport und Gesundheit
- ✓ Work-Life-Balance



aktivCHECK

Mit verschiedenen Check-ups ermitteln wir gesundheitsrelevante Parameter und die körperliche Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter:

- ✓ Körperanalyse-Check
- ✓ Belastungs- und Ausdauerstest (z..B. Laktatmessung)
- ✓ Muskelfunktionstest

Zielgruppenspezifisches Training



aktivEXKLUSIV - Personal Training

Das exklusive Ziel ist die Integration der Themen Gesundheit, Bewegung und Sport in den Alltag Ihrer Mitarbeiter durch individuelle Einzeltrainings und Einzelbetreuung. Ihre Mitarbeiter werden von einem Personal Trainer motiviert ihre selbst gesetzten Ziele erfolgreich zu erreichen.



aktivAZUBI - Sport für Auszubildende

Ein speziell auf Ihre Auszubildenden zugeschnittenes Programm beinhaltet

- ✓ Ausdauer
- ✓ Kraft
- ✓ Koordination
- ✓ Entspannung
- ✓ Sport und Spiel

In 10 Einheiten à 90 Minuten sensibilisieren und motivieren wir Ihre Auszubildenden zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil und eigenverantwortlichem Verhalten.

Wir stimmen unsere Leistungen individuell auf Ihr Unternehmen ab. Für weitere Informationen oder Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Nutzen Sie unser [Kontaktformular](#). Wir werden Ihre Anfrage schnellstmöglich bearbeiten.