

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

FIT IM JOB!

MIT DEM KREISSPORTBUND HSK



WARUM?

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die **Gesundheit** bekommt auch in der Arbeitswelt einen immer höheren Stellenwert. Die betriebliche Gesundheitsförderung zielt darauf ab, Erkrankungen der Mitarbeiter*innen vorzubeugen und das **Wohlbefinden** am Arbeitsplatz zu verbessern. Um den oft hohen Anforderungen im Job gerecht zu werden, müssen Mitarbeiter*innen **aktiv an ihrer Gesundheit arbeiten**. Wir unterstützen Sie sehr gerne bei diesem Vorhaben.

UNSERE ZIELE

- Steigerung der physischen, psychischen und sozialen Gesundheit
- Förderung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Senkung der gesundheitlichen Risiken
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und des Betriebsklimas
- Erhöhte Motivation der Mitarbeiter*innen
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Senkung der AU-Tage



**"GESUNDHEIT
IST ZWAR NICHT ALLES
ABER OHNE GESUNDHEIT
IST ALLES NICHTS"**

Arthur Schopenhauer



UNSERE ANGEBOTE

BERATUNG ERGONOMIE

Begehung des Arbeitsplatzes mit anschließender Analyse und Ergonomie-Beratung wie z.B. Ergonomische Einstellung des Büroarbeitsplatzes.

€ 2 Stunden | 250 €

WORKSHOP

Workshop zum Thema Rückengesundheit, mit wertvollen Tipps und Trainingsanleitungen für einen gesunden und rückenfreundlichen Arbeitsalltag.

i auch digital möglich

€ 3 Stunden | 250 €

SPORTKURSE

Trainingseinheiten zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Verbesserung der allgemeinen Fitness.

i auch digital möglich

€ 30-45 Minuten | ab 45 € pro Einheit

Weitere mögliche Themen bei Workshops & Kursen:
Ernährung/Stressmanagement & Entspannung

DIGITALES ÜBUNGSANGEBOT

Wir stellen Videosequenzen mit Übungsangeboten zur Verfügung.

€ Preis auf Anfrage

INDIVIDUALBERATUNGEN:

Zum Beispiel zu den Themen Haltung/Bewegung, Ernährung und Gesundes Führen.

€ Preis auf Anfrage

AKTIONSTAGE

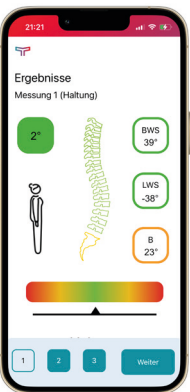
Zum Beispiel gesundes Wandern, Skilanglauf oder Lauftraining.

€ Preis auf Anfrage



RÜCKENCHECK

„Rückencheck“ zur individuellen Darstellung des Ist-Zustandes der Wirbelsäule mit Hilfe des Tricuro Messgerätes. Verspannungen und Blockaden werden grafisch dargestellt. Es erfolgen drei Messungen zur Beurteilung der Haltung, Beweglichkeit und Stabilität des Rückens. Während der Vermessung der Wirbelsäule kann dünne, faltenfreie Oberbekleidung getragen werden.



Basierend auf den Messergebnissen wird eine individuelle Trainingsempfehlung erstellt.

3-7 Personen: 40€/Person
 8-15 Personen: 35€/Person
 Ab 16 Personen: 30€/Person



**LASSEN SIE UNS GEMEINSAM IHRE
GESUNDHEIT IN DIE HAND NEHMEN!**

ANSPRECHPARTNER

Michael Kaiser

Bundesstr. 152, 59909 Bestwig

Tel.: 02904 976325-2

m.kaiser@hochsauerlandsport.de

IMPRESSUM

Kreis Sport Bund Hochsauerlandkreis e.V.

Geschäftsstelle

Bundesstr. 152, 59909 Bestwig

Tel.: 02904 9763 5-0

info@hochsauerlandsport.de

WWW.HOCHSAUERLANDSPORT.DE

