

Gesundheitsvorträge



ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ: OPTIMIERUNG DER SITZ- UND STEHPOSITIONEN

Themen: Richtige Haltung, Anpassung der Arbeitsplatzgestaltung, Vermeidung von Rücken- und Nackenschmerzen.



GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR BÜROANGESTELLTE

Themen: Ernährungstipps für den Arbeitsalltag, schnelle und gesunde Snack-Optionen, Hydratation und Energielevel.



PRÄVENTION VON MUSKEL-SKELETT-ERKRANKUNGEN

Themen: Ursachen und Prävention von Muskelverspannungen und -schmerzen, Richtige Bewegungspausen und -übungen.



IMMUNSYSTEM STÄRKEN: WIE SIE GESUND DURCH DAS JAHR KOMMEN

Themen: Einfluss von Ernährung, Bewegung und Lebensstil auf das Immunsystem, Präventionsstrategien für Erkältungen und Grippe.



KREISLAUF UND HERZGESUNDHEIT: PRÄVENTIVE MASSNAHMEN IM ARBEITSALLTAG

Themen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, Bedeutung von Bewegung und Ernährung, Stressreduktion.



Workshops



FUNCTIONAL TRAINING IM BÜRO

Inhalte: Einführung in funktionelles Training, Übungen zur Verbesserung von Kraft und Stabilität, Anpassung an den Büroalltag.



MASSAGEPISTOLE: TIPPS UND TRICKS UM VERSPANNUNGEN ZU LÖSEN.

Inhalte: Richtiger Umgang mit der Theragun, verspannte Muskeln identifizieren und lösen,



DEHNEN UND MOBILISIEREN: BEWEGLICHKEIT IM BÜRO

Inhalte: Dehnübungen zur Lockerung verspannter Muskeln, Förderung der Beweglichkeit, Integration in den Arbeitsalltag.



TEAM-FITNESS-CHALLENGE: MOTIVATION DURCH GRUPPENAKTIVITÄTEN

Inhalte: Entwicklung einer Fitness-Challenge für das Team, Motivation durch Wettbewerb, Förderung von Teamgeist und Gesundheit.



GESUNDE ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ: MEAL PREP UND SNACKS

Inhalte: Planung und Vorbereitung gesunder Mahlzeiten, Rezepte für einfache und nahrhafte Snacks, Tipps für eine gesunde Ernährung im Büro.



Gesundheits- & Fitnessangebote



GESUNDHEITSCHECK UND ANALYSE

Mit unserem umfassenden Vitality Check bieten wir Ihnen eine maßgeschneiderte Gesundheitslösung direkt am Arbeitsplatz.

Der Vitality Check umfasst:

- Viszeralfett-, Muskelmasse- und Stoffwechselanalyse
- Blutdruck-, BMI- und Fitnesslevel-Check
- Haltungs- und Ganganalyse
- EKG
- PH-Wert Analyse
- Personalisierte Gesundheitsempfehlungen

Ihre Vorteile:

- Erhöhte Produktivität und weniger Krankheitstage
- Stärkere Mitarbeiterbindung
- Individuelle Betreuung und Prävention



VITALITY BOX

sichern Sie das Wohlbefinden und die Produktivität Ihrer Mitarbeiter mit „Vitality Box“ – einer innovativen Revitalisierungstechnik, das auf 10 Jahren Erfahrung basiert und westliche sowie östliche Revitalisierungstechniken vereint.

Ihre Vorteile:

- **Ganzheitliche Lösung:** Die Vitality Box zielt darauf ab, Fehlhaltungen zu korrigieren, die durch berufs- und freizeitbedingte Belastungen entstehen.
- **Effektive 4 in 1 Behandlung:** Durch die Kombination von Massage, Triggerpunktbehandlung, passiver Dehnung und Theragunmassage werden Schmerzen signifikant gelindert und die Durchblutung gefördert.
- **Nachhaltige Revitalisierung:** In nur 20 Minuten erhalten Ihre Mitarbeiter eine umfassende Behandlung, die Haltung, Muskeln und Wohlbefinden optimiert.



Gesundheits- & Fitnessangebote



MINUTES TO FITNESS

Steigern Sie die Fitness Ihrer Mitarbeiter mit zeitsparenden Workouts, die maximale Wirkung erzielen. Wählen Sie zwischen:

15-Minuten-Modell: Bringt die Wirkung eines einstündigen Trainings.

30-Minuten-Modell: Liefert Ergebnisse wie ein zweistündiges Workout.

Mit intensiven Intervallen und funktionalen Übungen verbessern wir Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – direkt in Ihrem Unternehmen.

Ihre Vorteile:

- **Effizient:** Kurze Workouts mit maximaler Wirkung.
- **Gesund:** Fördert Wohlbefinden und reduziert Stress.
- **Motivierend:** Stärkt Teamgeist und Produktivität.
- **Flexibel und Anpassbar:** Trainingszeiten nach Ihrem Zeitplan. Vor Ort im Unternehmen oder im Freien und individuell aufs Fitnesslevel abgestimmt



ERGONOMIE-CHECK

Untersuchung und Beratung zur Optimierung der Arbeitsplatzergonomie, Empfehlungen zur Verbesserung der Haltung und Reduzierung von Belastungen.

Leistungsumfang:

- Arbeitsplatzanalyse
- Sitzposition prüfen
- Monitorhöhe einstellen
- Arbeitsabläufe optimieren
- Ergonomische Hilfsmittel einsetzen



Preise

Gesundheits- & Fitnessangebote

| Dienstleistung | Preis |
|--------------------------------------|--|
| Beratungsgespräch und Bedarfsanalyse | Kostenlos |
| Gesundheitscheck und Analyse | 200 € pro Person |
| Vitality Box | 55 € pro Person |
| Minutes to Fitness | 69 € 30 Minuten Modell 49 € 15 Minuten Modell |
| Ergonomie-Check | 180 € pro Arbeitsplatz |

Vorträge & Workshops

| Vorträge | Preis |
|---------------------|---------------------|
| 1-Stündiger Vortrag | 60 € pro Teilnehmer |

| Workshops | Preis | Leistungsumfang |
|----------------------|----------------------|---|
| 1-Stündiger Workshop | 75 € pro Teilnehmer | Interaktiver Workshop zu Themen wie Ernährung, Lifestyle oder Ergonomie, inklusive praktischer Übungen und persönlicher Beratung. |
| 2-Stündiger Workshop | 125 € pro Teilnehmer | Vertiefender Workshop mit erweiterten Übungen, praktischen Anwendungen und umfassender Beratung. |
| 4-Stündiger Workshop | 225 € pro Teilnehmer | Intensivworkshop mit tiefgehenden praktischen Übungen, detaillierter Theorie, und umfangreicher persönlicher Beratung. |



Preisstaffelungen

| Mitarbeiteranzahl | Rabatt |
|----------------------|-------------|
| 1 -10 Mitarbeiter | Kein Rabatt |
| 11-25 Mitarbeiter | 5% Rabatt |
| 26-50 Mitarbeiter | 10% Rabatt |
| 51-75 Mitarbeiter | 15% Rabatt |
| 76-100 Mitarbeiter | 20% Rabatt |
| Über 100 Mitarbeiter | 25% Rabatt |

Alle Preise verstehen sich inklusive der gesetzlichen Mehrwertsteuer.



HEALSMART

Health Excalerate And Lifestyle Support trough Management Analythics
and Rootcause Treatment

