

Betriebliches Gesundheitsmanagement

**Gesundheitszentrum
Aktiv Health**

Gesunde und motivierte Mitarbeiter

„Must-have“ für erfolgreiche Unternehmen



Eine der wichtigsten Ressourcen für ein erfolgreiches Unternehmen ist die **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** seiner Mitarbeiter. Zum täglichen Anforderungsprofil gehört heute, dass die körperliche und psychische Arbeitsbelastung permanent hoch ist.

Die Folge: ↓ Motivation, Leistungsfähigkeit und Kreativität

 ↑ Krankheitstage

Am Ende des Prozesses steht nicht selten der sogenannte „**Burn Out**“, der sich gerade anschickt, zur neuen Volkskrankheit Nr. 1 zu werden (neben Diabetes und Bluthochdruck).

Vorteile für...

Arbeitgeber

- Sicherung der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Kostensenkung durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle
- Steigerung der Produktivität und Qualität
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit

Arbeitnehmer

- Verbesserung der Lebensqualität
- Erhaltung/Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des Gesundheitszustands und Senkung der gesundheitlichen Risiken
- Verringerung der Belastung
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas
- Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen

Steuerlich begünstigt

Steuerlich begünstigt
nach §§ 20 :

Programme für:

- Bewegung
- Stressbewältigung
- Suchtprävention
- Ernährung

Seit dem 01. Januar 2009 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit unbürokratisch steuerlich unterstützt. Bis zu **500,00 €** pro Mitarbeiter/Jahr kann ein Unternehmen steuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren.

Gefördert werden Maßnahmen, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20a Abs. 1 i.V. mit § 20 Abs. 3 SGB V genügen (vgl. links).

Unsere Leistungen für Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement



Innerbetrieblich

- Ist-Analyse von Krankenstand und Krankenstandsprofil
- Arbeitsbedingungen und Umstände
- Isolation gefährdender Verhaltensmuster am Arbeitsplatz
- Erarbeitung von Alternativen
- Trainieren der alternativen Verhaltensweisen

Im Gesundheitszentrum

- Individuelle Betreuung Ihrer Mitarbeiter im Studio:
 - Anamnese inkl. Fitness-Test mit Auswertung
 - Erstellung eines individuellen, ganzheitlichen Trainingsplans
 - permanente qualifizierte Trainingsbetreuung
 - regelmäßige Re-Tests
 - kostenfreie Teilnahme am breiten Kursangebot

Unser Spektrum umfaßt



Diagnostische Leistungen

- Fitness-Check inkl. Auswertung
- Laktat-Leistungstest
- Bioimpedanz Körperfettmessung
- Ernährungs- und Stoffwechselanalyse
- Blutdruck- und Ruhepuls-Messung
- Insulin-Schnelltest

Therapeutische Leistungen

- Klassische Massage
- Sportmassage
- Medizinisches Taping
- Fango-Packung
- Wärme- und Kälte-Therapie
- Ernährungsberatung- und Coaching
- Manuelle Therapie
- Osteopathische Behandlung

Kurs-Programm

Präventionskurse

- Rückenschule
- Herz-Kreislauf-Training (HKL)
- Flexibar
- Yoga
- Pilates
- Stretch & Relax

Weitere Kurse

- Indoor-Cycling
- Pump
- Bodystyling
- Bauch extrem
- TRX Suspension Training
- Kettle-Bell
- Bauch-Beine-Po
- Fit 50+

Studio Ausstattung

Individuelle
Trainingssteuerung

Wellness-System
Smart-Key



First-Class Gerätepark von
Technogym und **FREI** :

- **Biostrength** Maschinen für das komplette Körperworkout
- **Physiostrength** Maschinen für die Bereiche Wirbelsäule und Stützapparat
- **Stretching-Maschinen** der neuesten Generation zum maschinellen Dehnen
- **3-Dimensionales Training** mit **Kinesis One** und **Vibrafit**

Trainingssteuerung

Individuelle
Trainingssteuerung

Wellness-System
Smart-Key



Unser Schlüssel zur gesunden Fitness

- **Erfolg durch Kontrolle**

Bei der Einweisung werden ermittelt und gespeichert:

- ideale Gewichtsbelastung
- idealer Bewegungsablauf

Der Trainierende wird durch den **Smart-Key** immer im für ihn richtigen Trainingsbereich gehalten und kann sich selbst kontrollieren. Falsches oder unsachgemäßes Training gehört der Vergangenheit an.

Auf diese Weise erstellen wir den **effektivsten Trainingsmodus**, der nicht nur mehr Spaß macht sondern dem Trainierenden auch **Sicherheit und Erfolg** bietet.

Fachkompetenz



Anja Müller



Nadine Wetz-Sayar

Unser Team:

- **Anja Müller:** *Studioleitung, Kursleitung, Trainingsbetreuung*
 - Sportwissenschaftlerin
 - Rehasport-Übungsleiterin „Orthopädie“
 - Lizenzierte Personaltrainerin
 - Fitness-Trainerin B-Lizenz
 - Zertifizierte Ernährungsberaterin
 - Medical Taping Ausbildung

- **Nadine Wetz-Sayar:** *stellvertr. Studioleitung, Kursleitung, Trainingsbetreuung*
 - staatl. gepr. Sportlehrerin
 - Sport- und Wellness-Masseurin
 - Präventionstrainerin in den Bereichen:
Rückenschule, Flexibar, Pilates und Stretch & Relax
 - Medical Taping Ausbildung

Fachkompetenz



Martin Wallace



Peter Wedel

Unser Team:

- **Martin Wallace:**

Kursleitung, Trainingsbetreuung

- staatl. gepr. Masseur und med. Bademeister
- Lizensierter medizinischer Trainingstherapeut
- TRX Suspension-Trainer, Jugendfitness-Spezialist

- **Peter Wedel:**

Kursleitung, Trainingsbetreuung

- Fitness-Trainer B-Lizenz
- Lizensierter Indoor-Cycling-Instructor

Fachkompetenz



Regina Weyershausen



Uwe Neumann

Unser Team:

- **Regina Weyershausen:**
Administration, Trainingsbetreuung
 - Fitness-Trainerin B-Lizenz
- **Uwe Neumann:**
Trainingsbetreuung
 - Fitness-Trainer B-Lizenz

Außergewöhnliche Öffnungszeiten für außergewöhnliche Bedürfnisse

Unsere Öffnungszeiten:

| | |
|-------------------|--------------------------|
| Mo, Mi, Do | 07.30 – 21.00 Uhr |
| Di | 16.00 – 21.00 Uhr |
| Fr | 12.00 – 20.00 Uhr |
| Sa | 14.00 – 18.00 Uhr |
| So | 09.00 – 14.00 Uhr |

Kontakt

Aktiv Health Studio Herborn GmbH

Ansprechpartner: Frau Anja Müller

Schönbacher Straße 41

35745 Herborn-Hörsbach

Tel.: 02772-570130

Mail to: info@aktiv-health.de

[www. aktiv-health.de](http://www.aktiv-health.de)