

Mobile Massage

Wir bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitern eine Vielzahl von Massagen (z.B. Aroma-öl- oder Entspannungsmassage) an. Die mobile Massage ist günstig, um Pausen zu gestalten, da zeitaufwendige Anfahrtswege vermieden werden (zuzüglich einer Hausbesuchspauschale von 15€ pro Anfahrt).

Als Prämie für Ihre Mitarbeiter oder als Präsent zu Weihnachten sind unsere Gutscheine für Massagen gerne gewünscht.



Gesundheitskurse

Wenn Sie Ihr Unternehmen gesund führen bzw. in Ihrem Unternehmen gesund bleiben wollen, bieten wir Ihnen verschiedene Kurse an, die auch auf individuelle Bedarfe Ihrer Mitarbeiter eingehen:

z.B. **Rückenschule, Gesunder Rücken, Nordic-Walking, Entspannungstraining, Beckenbodengymnastik**

Falls Sie sieben Interessenten für einen Kurs haben, kommen wir auch gern in Ihren Betrieb. Die **Kosten können von den Krankenkassen mit bis zu 90% übernommen werden** (qualitätsgesicherter Präventionskurs gemäß § 20 SGB V).

Beratung für ein Gesundheitsmanagement

Durch eine für Ihre Mitarbeiter angenehme Arbeitszeitgestaltung sowie eine optimale Arbeitsplatzgestaltung durch z.B. ergonomisch ideale Möbel werden die Mitarbeiter in ihrem Arbeitsverhalten motiviert.

Dies kann ebenso die betrieblichen Fehlzeiten positiv beeinflussen. Durch eine konkrete Maßnahmeplanung und -durchführung bezüglich des betrieblichen Gesundheitsmanagements durch unsere Firma kann sich eine Unternehmenskultur entwickeln, die sich **positiv auf die Motivation der Mitarbeiter als auch auf den Erfolg ihrer Arbeit auswirkt.**



Führungskräfte- und Gesundheitscoaching

Im Arbeitsprozess können sich Ihre Mitarbeiter im Laufe der Zeit ausgelaugt und gestresst fühlen und es kann das Burn-Out-Syndrom entstehen. Hier greift unser Führungskräfte- und Gesundheitscoaching.

Dabei erhalten Sie die Möglichkeit zu erlernen, ihre Mitarbeiter in Problemlagen kompetent zu begleiten und zu unterstützen. Ein besonders wichtiger Ansatz dabei ist **die Fähigkeit, gesundheitsförderndes Handeln in das Alltags- und Arbeitsleben zu integrieren** (z.B. Entspannungstraining, Stressbewältigung, gesunde Ernährung).

Die Trainer & Referenten sind: z.B.

- Dr. phil. Bettina Sobkowiak (Supervisorin DGSV),
- Dipl. Psychologin Petra Bannier,
- Physiotherapeutin Kristina Portwich
- Dipl. Kaufmann René Portwich
- Gesundheitswissenschaftler und Therapeuten von vital & physio

Ergonomieberatung

Der Mensch ist von Natur aus nicht zum Sitzen geschaffen, denn unser Körper ist für Bewegung gedacht. Um jedoch auf Dauer gesund zu bleiben, braucht unser Körper häufige Haltungs- und Belastungswechsel beim Sitzen. Dies kann durch das aktive und dynamische Sitzen erreicht werden. Im Rahmen einer Ergonomieberatung geben wir Hinweise zur **optimalen Arbeitsplatzgestaltung** sowie Empfehlungen zu **individuell einstellbaren (z.B. höhenverstellbar) Möbeln**.

Im Rahmen einer Ergonomieberatung geben wir Hinweise zur optimalen Arbeitsplatzgestaltung sowie Empfehlungen zu individuell einstellbaren (z.B. höhenverstellbar) Möbeln.

Dynamische Arbeitsplatzgestaltung

Wirksam vorbeugen durch flexible Steh-Sitz-Arbeitsplätze:

Der Wechsel von Sitzen, Stehen und Bewegen aktiviert das Herz- Kreislaufsystem und

entlastet Muskulatur, Bandscheiben und Wirbelsäule. Statisches Sitzen, Fehlhaltungen und einseitige Belastungen werden vermieden.

Mobilität am Arbeitsplatz schafft Dynamik und Motivation:

- Der regelmäßige Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen bringt den Kreislauf in Schwung – die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigt
- Die Dynamik am Arbeitsplatz erhöht die Zufriedenheit der Mitarbeiter, steigert die Motivation und aktiviert das Kreativitätspotenzial

Eine Investition mit doppeltem Gewinn:

Die Investition in das Mobiliar zahlt sich schnell aus, denn Krankheits- und Fehltage werden reduziert und dadurch erhöhte Personalkosten gespart.



Die Mitarbeiter sind zufriedener, motivierter und leistungsfähiger.

Steh- und Sitzarbeitsplätze können Sie bei uns testen und erwerben.

© Copyright 2006- by vital & physio

Gesundheit im Betrieb

vital & physio

Praxis Portwisch
Kirchenplatz 1
18119 Warnemünde

Tel. 0381 - 690 111
Fax. 0381 - 510 5298

www.vital-physio.de
info@vital-physio.de