



## Unser Team/Netzwerk

Unser Team besteht aus hervorragenden Diplomsportwissenschaftlern, Ärzten, Physiotherapeuten, Ergonomieberatern, Rehatrainern, Personaltrainern und Ernährungsberatern. Darüber hinaus können wir auf ein deutschlandweites Netzwerk zurückgreifen.

## Kosten/Finanzierung:

Es gibt mehrere Möglichkeiten der Finanzierung eines Gesundheitstages.

**Im Idealfall kostet Sie ein Gesundheitstag nicht einen Cent!**

**Wir beraten Sie gerne und unverbindlich!**

## Stephan Groß

Diplomsportwissenschaftler  
Fortbildung zum Sportphysiotherapeuten  
Leistungs- und Präventionsdiagnostiker  
A-Trainer

Mobil: 0179. 4 75 76 30

## Daniel Peitsch

Fitnessökonom (Bachelor of Arts)

Mobil: 0151. 25 92 41 54

Mühlhardtstraße 11  
57518 Betzdorf-Dauersberg  
Tel.: 0 27 41. 93 80 59

[info@job-fitness.net](mailto:info@job-fitness.net)  
[www.job-fitness.net](http://www.job-fitness.net)

## Ihr Gesundheitstag

Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeiter für das Thema Gesundheit.





## Die Vorteile

von gesunden & aktiven Mitarbeitern  
liegen für Ihr Unternehmen auf der Hand!

„Wir planen und  
organisieren für Sie!“

## Nehmen die Fehlzeiten in Ihrem Unternehmen zu?

- demographischer Wandel
- Rückenschmerzen
- erhöhter Stress
- etc.

Die Zahl der durchschnittlichen Fehltagewegen Arbeitsunfähigkeit kletterte sowohl während des Booms 2007 als auch mit dem Beginn der Rezession 2008 sowie im Krisenjahr 2009 – und während des neuerlichen Aufschwungs seit 2010 ebenfalls.

Rund ein Viertel der Arbeitsausfälle geht auf das Konto schmerzender Muskeln und Gelenke, unter denen gerade ältere Mitarbeiter zu leiden haben.

(Quelle: Institut der deutschen Wirtschaft 2010)

- Senkung der Fehlzeiten u. Personalkosten (Bödeker (2012, S. 183))
- Produktivitätssteigerung (vgl. Lück, Eberle & Bonitz, 2009, S. 80)
- Verbesserung der Rentabilität (vgl. Mills et al., 2007, zitiert nach Fissler & Krause, 2010, S. 419).
- Besseres Betriebsklima (Zink et al. (2009, S. 184 f.))
- Mitarbeiterbindung (Bödeker (2012, S. 194))

## Bedeutung für den Arbeitnehmer!

- Prävention von Haltungsschwächen & Überlastungsschäden
- Rehabilitation & schnellere Wiedereingliederung nach Verletzungen/Unfällen
- Erhöhung der physischen und psychischen Stresstoleranz
- Ökonomisierung aller Herz-/Kreislauffunktionen

Aus: Auswirkungen regelmäßiger sportlicher Aktivität auf die Gesundheit nach Organsystemen, Stoffwechsel und psychosozialer Komponenten sortiert (nach Schliehe et al. 2000, S.355)

Den Ablauf und die Inhalte des Gesundheitstages werden individuell mit Ihnen abgestimmt!

## Möglicher Ablauf eines Gesundheitstages in Ihrem Unternehmen

- Impulsvortrag über ein gewünschtes Thema
- Hochwertige „medizinische„ Gesundheitschecks (z.B. Bewegungsapparat, Herz-/Kreislauf, Stress etc.)
- Beratung/Sensibilisierung der Mitarbeiter (Einzel-/Gruppenberatung)
- Kostproben (z.B. Vorführungen oder Workshops)
- Weitere Informationen, Vorträge und Beratungen (z.B. Arbeitsplatzergonomie, Gesunder Rücken etc.)

Wir beraten Sie gerne!

 **premium  
job-fitness**  
gesund am arbeitsplatz