



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.

Kooperations-Partner deutschlandweit

premiumfit - Wallmenroth
premiumfit - Eiserfeld
Impuls - Daaden
Rückenzentrum Windeck
Pankra-Gym Hildesheim
Körperform - Rheinau-Freistett
u.v.m.

Stephan Groß

Diplomsportwissenschaftler
Fortbildung zum Sportphysiotherapeuten
Leistungs- und Präventionsdiagnostiker
A-Trainer

Mühlhardtstraße 11
57518 Betzdorf-Dauersberg

Tel.: 0 27 41. 93 80 59
Mobil: 0179. 4 75 76 30

info@jobfitness.de
www.jobfitness.de



Firmenfitness, BGM & Betriebliche Gesundheitsförderung

Machen Sie Ihr Unternehmen fit!





Die Vorteile

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

- 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)

Nehmen die Fehlzeiten in Ihrem Unternehmen zu?

- demographischer Wandel
- Rückenschmerzen
- erhöhter Stress
- etc.

Die Zahl der durchschnittlichen Fehlzeiten wegen 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)

Diese Tatsachen verdeutlichen, dass besonders zur Vermeidung solcher Erkrankungen und der damit verbundenen Kosten, präventive Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz sinnvoll und nötig ist.

Leistungsspektrum

„Erfolge die wissenschaftlich belegt sind!“

- Diagnostikzentrum
- Präventions-, Rehabilitations- und Leistungsdiagnostik
- Physiotherapie
- Kurse, Vorträge und Informationsveranstaltungen
- Wellness
- Präventions-, Rehabilitations- und Fitnesstraining
- Medizinisches Fitnesstraining

Ablauf-Beschreibung des betrieblichen Gesundheitsmanagements

- **Anamnese**
Jeder Mitarbeiter wird dort abgeholt, wo er sich momentan leistungsmäßig befindet.
- **Beratung und Information**
- individuell (Infoveranstaltungen, Kurse, Seminare)
- **Training**
- individueller Trainingsplan
- Arbeitsplatzspezifisch
- intensive Betreuung
- **Re-Test**
- Trainingsplan-Anpassungen
- Nachhaltigkeitsanalyse