

Unsere Leistungen:

Beratung - Planung -
Durchführung - Kurse -
Gruppentraining - Einzeltraining

Vorträge – Impulsreferate – Workshops

Gesundheitstage

Das Team Dr. Katrin Henneke

Kommunikationswissenschaftlerin
Ernährungs-, Lauf- und Motivationstrainerin
(www.sporty-forty.blogspot.com)

Sophia Leondaris

Logopädin, Yoga Lehrerin, Therapeutin

Bernd Schiermeister

Personaltrainer, Lauftrainer,
Ownzone Guide



Gesund arbeiten gesund leben

Wir zeigen Ihnen wie!

Bewegung – Entspannung – Ernährung

Das sind die drei Säulen eines gesunden Lebens! Der (Arbeits)Alltag sieht aber anders aus: Die Mehrzahl der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen bewegt sich zu wenig, isst zu viel, zu fett und zu süß und steht dauerhaft unter Anspannung. In der Folge leiden viele unter Burn-out, Übergewicht, Gelenkproblemen, Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes.

Alles teure, weil langwierige Erkrankungen, die sowohl Unternehmen als auch Sozialsysteme belasten.

Ernährung

Die Mehrheit der Deutschen harrt am Arbeitsplatz im Nährstoffminus und Kalorienplus aus!

Dies tut weder dem Einzelnen gut, noch ist es im Sinne des Arbeitgebers. Nur wenn der Körper regelmäßig mit den richtigen Nährstoffen versorgt wird, bleibt die Leistungskurve oben!

Einem Großteil dieser sogenannten Zivilisationskrankheiten kann man mit ausreichend Bewegung, ausgewogener Ernährung und bewusster Entspannung begegnen.

Dazu geben wir die richtigen Impulse. Ihre Mitarbeiter lernen, eigenverantwortlich gesunde Entscheidungen zu treffen – am Arbeitsplatz ebenso wie in der Freizeit. Wir sehen aber auch die Unternehmensführung in der Verantwortung, denn gesundes Kantinenessen oder ein Yoga-Kurs laufen ins Leere, wenn die Bedingungen am Arbeitsplatz der Gesunderhaltung der Mitarbeiter zuwider laufen.

Mit unseren Programmen lernen die Teilnehmer z.B., wie sie intelligent essen zwischen Tastatur und Termindruck oder zwischen Tag- und Nachtschicht.

Bewegung

Wir bringen Ihre Belegschaft in Bewegung, z.B. mit Rumpfttraining, Rückenschule, Lauftraining, Yoga oder Herz-Kreislauftraining. Mit unserem ganzheitlichen Ansatz zielen wir darauf ab, dass die Angebote langfristig genutzt werden. Keiner hat etwas davon, wenn nach einigen Wochen nur noch jene teilnehmen, die schon immer auf ihre Gesundheit geachtet haben.

Entspannung

Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Bei uns erfahren Sie und Ihre Mitarbeiter, wie Stress entsteht und wie man ihm begegnet. Ganz praktisch bei Yoga und Mental Balance oder theoretisch bei einem unserer Vorträge.

Führung

Gesundheit ist eine Führungsaufgabe. Dementsprechend muss das Thema oben in der Hierarchie angesiedelt sein. In unseren Vorträgen und Workshops zeigen wir Ihnen u.a., warum sich betriebliches Gesundheitsmanagement wirtschaftlich lohnt, wie Sie sich und andere gesund führen und warum Wertschätzung die beste Prävention ist.