

Jedes Unternehmen braucht sein **individuelles Gesundheitsmanagement**. Dieses konzipieren wir in Zusammenarbeit mit der Unternehmensführung entsprechend den jeweiligen Bedürfnissen.

Wir bieten Ihnen Workshops, Seminare, sowie Gruppen- und Einzelberatungen zu folgenden Themen:

❖ **Gesund, fit und leistungsfähig am Arbeitsplatz und in der Freizeit**

- Gesundheit ist Chefsache
- Fit @ work – Bewegungsprogramme für den Arbeitsplatz
- „back to back“: Arbeitsplatzbezogene Rückenschule – Tipps und Tricks für den gesunden Büroalltag
- 50plus – gesund und fit im Beruf in jeder Lebensarbeitszeit
- Heben und tragen
- Laufen ohne schnaufen mit Hilfe von Laktatdiagnostik und ausgewählten Leistungstests
- Beratung bei der Einrichtung und Gestaltung neuer Arbeits- und Sozialräume nach physiotherapeutischen und ergonomischen Gesichtspunkten.
- Physiotherapeutische Einzelberatung und- behandlung
- Besser essen – vom Wissen zum Tun



reha
fit

**Ihr Gesundheitszentrum
Mit Rücken- & Gesundheits-
training zu Ihrem Erfolg**

