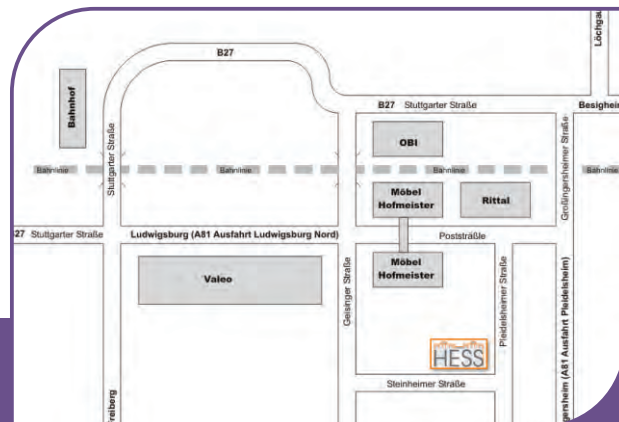


Hier finden Sie uns:



Fit werden.
Fit bleiben.

MedicalSport HESS

Steinheimerstr. 9
74321 Bietigheim-Bissingen

Telefon: 07142 / 9103-80
Telefax: 07142 / 9103-19

E-Mail: info@medicalsport.de
Web: www.medicalsport.de

Betriebliche Gesundheitsförderung

Verbesserung der
Leistungsfähigkeit

Erhöhung der
Motivation

Reduktion der
Ausfallzeiten

Steigerung der
Produktivität

MedicalSport

Prävention und
medizinisches Training

**Betriebliche
Gesundheits-
Förderung**

**Ab heute
aktiv!**

Vielversprechende Möglichkeiten

Die Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung sind so individuell wie Ihr Unternehmen!

Medical Fitness

Durch allgemeines Training verbessern Ihre Mitarbeiter stetig Ihre Fitness und Leistungsfähigkeit.

Egal ob Azubi-Fitness, Personal-Fitness oder Firmen-Fitness. Wir vereinbaren gerne Ziele mit Ihnen. Von jedem einzelnen bis hin zum Firmentarif. Zusätzlich kann dies durch gezielte Testungen weiter unterstützt werden.

FITNESS

Gerätetraining

Personal Training

Gesundheits-Checks

Wohlbefinden und Entspannung

Die Bewusstseinsförderung der mentalen Stärke dient dem verbesserten Stressabbau sowie der Reduktion von Burn-Out Risiken und steigert Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Besonders in diesem Bereich steht die Entspannung und Stressbewältigung im Vordergrund. Von Einzelsitzungen bis zu Gruppentherapien bestehen hier zahlreiche Möglichkeiten.

MENTAL

Stressbewältigung

Progressive Muskelentspannung

Rauchentwöhnung

Individuelle Gestaltung

Alle Leistungen können willkürlich kombiniert oder individuell angepasst werden, natürlich auch als Einzel- oder Gruppenpaket.

Je nach Gegebenheiten können wir die einzelnen Module natürlich auch bei Ihnen vor Ort durchführen oder Sie nutzen unsere vorhandenen Möglichkeiten.

Durch die Vielzahl an Erfahrung, Wissen, Techniken und Spezialisten in unserem Hause können wir ganz individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen.



Gesundheitsbewusstsein

Durch praxisorientierte Workshops, Kurse und Vorträge schulen wir das Bewusstsein für eine ausgeglichene Work-Life Balance und geben Anregungen zur eigenständigen, aktiven Förderung der Gesundheit.

VORTRÄGE

Herz/ Kreislauf

Gesunder Rücken

Ernährung

Stressbewältigung

KURSE

Wirbelsäulen fit

Pilates

Zumba

Unsere Spezial - Leistungen:



Ergonomische Arbeitsplatzanpassung

Von der richtigen Einrichtung von Tisch, Stuhl und PC bis hin zu ergonomischen Arbeitsweisen am Fließband. Die Reduktion von Verspannungen und Haltungsschäden bis hin zur Unfallvermeidung ist möglich.



Stimmprävention für Vielsprecher

Die Stimmprävention zeigt den Einfluss des Sprechens auf die Gesamthaltung des Körpers. Ebenso gibt es Tipps zur Schonung und Pflege der Stimme und der damit zusammenhängenden Bereiche des Körpers.

Prevention First

Prevention First ist ein Trainingsprogramm im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, das vom Institut für Sportwissenschaften der Universität Stuttgart evaluiert wurde.

Organisation:

Das Trainingsprogramm von Prevention First erstreckt sich über einen Zeitraum von 13 Wochen. Es besteht aus 26 Trainingseinheiten von je 60-90 Minuten. Zu Beginn des Trainings erfolgt ein Eingangstest und nach der letzten Einheit wird ein Ausgangstest durchgeführt. Mit Hilfe dieser beiden Ergebnisse kann der Trainingserfolg nachgewiesen werden.



Ziele:

- Verbesserung der Funktionsfähigkeit, Mobilität, Stabilität der Wirbelsäule und Gelenke
- Vorbeugen von Muskel- und Skeletterkrankungen
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erweiterung gesundheitsfördernder Kompetenz
- Gesundheitsförderung als Unternehmensverantwortung

Dauer 3 Monate (13 Wochen)

- Gruppentraining a 10 – 12 Personen
- Trainingsumfang ca. 26 Trainingseinheiten (TE) wöchentlich 1 TE in der Gruppe (fester Termin) wöchentlich 1 TE Einzeltermin (freier Termin)
- Trainingsdauer 60 – 90 Minuten
- Trainingsbetreuung durch Sportlehrer und Physiotherapeuten
- Trainingssteuerung über durchgeführte Testverfahren