



Wie fit ist Ihr Unternehmen?

Fitter Mitarbeiter = fitter Betrieb. **theravitalis** und **G&S** haben eine im deutschsprachigen Raum bewährte Fitnessstudie aufgegriffen und passen diese exakt an Ihr Unternehmen an. Nach der erfolgreichen Teilnahme an dem Programm werden Ihre Mitarbeiter garantiert physisch jünger und spürbar leistungsfähiger.

Jeder Mitarbeiter erhält vor und nach diesem 5-Wochen-Programm eine detaillierte, computerbasierte Auswertung über seinen Trainingszustand. Je nach Trainingsziel entwickelt unser Team aus Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftlern individuelle Trainingsprogramme. Anschließend wird an modernen Geräten die Muskulatur gestärkt und das Herz-Kreislauf-System trainiert. Zudem kann das umfangreiche Kursangebot im Gesundheitszentrum, wie z.B. Rückenfit, Yoga oder Pilates genutzt werden. Die Auswertung am Ende zeigt, wie sehr sich der Mitarbeiter in den Bereichen Blutdruck, Körperfett, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert hat. Das persönliche Fitnessalter wird im Vergleich zu 10.000 Probanden ermittelt.

Im **theravitalis** Gesundheitszentrum haben bereits über 400 Teilnehmer an dem Programm teilgenommen und nach 5 Wochen deutlich messbare Verbesserungen erzielt. Im Schnitt konnten die Teilnehmer Ihr Fitnessalter sogar um 9 Jahre reduzieren. Dieses positive Ergebnis motiviert die meisten Teilnehmer dazu mit einem weiteren Gesundheitstraining diesen Erfolgstrend fortzusetzen.

Test Beispiel	Start	Ende	Veränderung
BMI kg / m^2	26,2	25,7	minus 0,5
Blutdruck $mm Hg$	133 / 84	130 / 82	-
Körperfett %	34,8	34,0	minus 0,8
Ausdauer $Watt$	93	105	plus 12
Kraft Bauch sek	137	192	plus 55
Kraft Rücken sek	155	217	plus 62
Beweglichkeit Beine 1-4	3,6	3,9	plus 0,3
Bewegl. Rumpfbeuge cm	- 3,0	- 1,0	plus 2
Koordination Einbeinstand sek	4,7	5,0	plus 0,3
Koordination Wackelbrett sek	24	27	plus 3
PFI Punkte 0 - 300	181	208	plus 27
PFA Jahre	50	41	minus 9



Genauere ergometrische Untersuchungen lassen auf Kondition und Herzgesundheit schließen.

Der Handlungsbedarf

besteht bei Beschäftigten, die bisher eher inaktiv sind und noch keine oder wenig körperliche Beschwerden haben.

Die Investition

Dieses 5-Wochen-Programm ist ein gutes Einstiegsprogramm: Es ist zeitlich und finanziell überschaubar. Sie erkennen schnell, wie groß der Bedarf Ihrer Mitarbeiter an einem gesundheitsorientierten Trainingsprogramm ist.

Die Vorteile

Erkenntnis und Erfolg zeigen sich sofort. Die Mitarbeiter können Ihre Trainingstermine innerhalb der langen Öffnungszeiten von theravitalis selbst bestimmen und sind somit zeitlich flexibel.

theravitalis asterdorf