



Präventionskurse in Unternehmen

Wir kommen in Ihren Betrieb und veranstalten Gesundheitstrainings vor Ort!

Bereits seit 3 Jahren führen wir Präventionskurse sowie Gesundheitstage in den unterschiedlichsten Unternehmen durch. Wir sind jedes Mal wieder beeindruckt, wie die Mitarbeiter neu motiviert werden und sich gleichzeitig die Stimmung unter den Kollegen durch den gemeinsamen Sport verbessert.

Unsere Referenzen reichen von Kindertagesstätten bis zur Deutschen Bank. Zudem kooperieren wir direkt mit Krankenkassen, wie der Barmer und AOK.

Mit diesen Kursen bringen wir Beschäftigte in Bewegung:

1. Wirbelsäulengymnastik – Aktiv gegen Rückenschmerzen

In diesem Kurs werden Übungen zur Kräftigung, Körperwahrnehmung und Beweglichkeit mit motivierender Musik durchgeführt. Kurze Theorieeinheiten zum Thema „Rückengerechtes Arbeiten“ und Tipps für den Alltag runden das erfolgreiche Kurskonzept ab.

2. Autogenes Training

Der Klassiker unter den Entspannungsmethoden! Einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden, ist diese Technik für so gut wie jeden Menschen geeignet.

3. Nordic Walking

Schon seit einigen Jahren hat Nordic Walking als einfaches durchzuführendes Ausdauertraining viele Menschen in Bewegung gebracht. In der Gruppe ist dieser Kurs ein gesunder Ausgleich nach einem anstrengenden Arbeitstag.

4. Laufkurs für Einsteiger

Entspannt einsteigen! Viele Menschen möchten einmal ausprobieren, ob Laufen für Sie eine geeignete Sportart ist. Unser Laufkurs bietet die Gelegenheit dazu.



Das standardisierte psychologische Testwerkzeug prüft Aufmerksamkeit, Reaktions- und Auffassungsvermögen.

Der Handlungsbedarf

Mit diesen Kursen bringen wir aktiv Beschäftigte in Bewegung, die bisher eher inaktiv sind und keine oder wenig körperliche Beschwerden haben.

Die Investition

Die Kurse laufen über einen Zeitraum von 10 Wochen und finden einmal pro Woche in Ihrem Unternehmen statt. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten in der Regel einen Teil der Kursgebühr (circa € 75,- und mehr). Voraussetzung für die Rückerstattung ist die Teilnahme der Mitarbeiter an mindestens 80 % der Kurseinheiten.

Die Vorteile

Leichter Einstieg für Ihre Mitarbeiter, Gesundheit und Spaß in der Gruppe. Die Kommunikation der Kollegen untereinander verbessert sich spürbar!

