

feelfit

das Gesundheitsloft

Wir machen Mitarbeiter fit



IHRE VORTEILE

- ✓ Hochqualifiziertes Personal (Physiotherapeuten, Dipl. Sportlehrer/Wissenschaftler, Dipl. Psychologen)
- ✓ Bedürfnisorientierte Betriebsanalyse
- ✓ Trainingsbetreuung und Kurse nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen
- ✓ Steuerliche Absetzbarkeit von gesundheitsfördernden Maßnahmen nach §3.34 ESTG
- ✓ Senkung der Krankheitskosten (26%)*
- ✓ Senkung der AU-Tage (27%)*
- ✓ Erhöhung der Produktivität
- ✓ Verbesserung der Mitarbeiterbindung und des Betriebsklimas
- ✓ Steigerung des Unternehmensimages durch nachhaltige Zuwendung
- ✓ Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensqualität der Mitarbeiter

*IGA-Report 28 – Wirksamkeit und Nutzen von betrieblicher Prävention

Gesundheit ist Mehrwert!

I. GESUNDHEITSANALYSE

- ✓ Mitarbeiterbefragungen
- ✓ Gefährdungsbeurteilung
- ✓ Krankenstandsanalyse
- ✓ Zielbesprechung der Gesundheitsmaßnahmen

2. BETRIEBLICHE ERGONOMIEBERATUNG

- ✓ Arbeitsplatzergonomie
- ✓ Arbeitsplatzanalyse
- ✓ Individuelle Beratung am Arbeitsplatz
- ✓ Grundlagenvermittlung zur Ergonomie an Ihrem Arbeitsplatz (Workshop)

3. STRESSBEWÄLTIGUNG

Kurse / Workshops im Handlungsfeld Entspannung
der Zentralen Prüfstelle Prävention

- ✓ Qigong
- ✓ Yoga
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Gelassen und sicher im Stress
- ✓ Powertalk
(Selbstbewusst kommunizieren - stark auftreten)
- ✓ PMR (Progressive Muskelrelaxation)

4. GANZHEITLICHE ERNÄHRUNGSBERATUNG

- ✓ Individuell oder in Gruppen
- ✓ Vorträge und Workshops
- ✓ Ernährungsanalyse
- ✓ Bio-Impedanz-Analyse

5. BEWEGUNGSPROGRAMME IM feelfit – das Gesundheitsloft

- ✓ ifeel Personal Training / Gerätezirkel
- ✓ Wellengang Tiefenreiztraining
- ✓ Slingtraining
- ✓ Körperanalyse und Re-Test
- ✓ Vielfältiges Kursangebot (Pilates, Rückenfit Jumping, Yoga, Faszientraining, Zumba uvm.)

Gerne beraten wir Sie hierbei auch über die verschiedenen Finanzierungsmöglichkeiten für Sie und Ihre Mitarbeiter.

Gesundheit ist Mehrwert!

ANGEBOT

Präventionskurse

- ✓ 60 Minuten Einheiten
- ✓ Qualifizierter und zertifizierter Trainer
- ✓ Min. 6 / max. 12 Teilnehmer
- ✓ Gesundheitsfragebogen für alle Teilnehmer vor Beginn des Kurses

1x pro Woche

Kurs 8 Einheiten € 119,- inkl. MwSt. / pro Teilnehmer

Kurs 10 Einheiten € 149,- inkl. MwSt. / pro Teilnehmer

Alle Kurse sind in der Zentralen Prüfstelle für Prävention eingetragen. Krankenkassen bezuschussen diese Kurse bis zu 100%.

Gesundheit ist Mehrwert!

ANGEBOT

Präventionskurse

- ✓ Rückenfit
- ✓ Autogenes Training
- ✓ Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- ✓ Pilates
- ✓ Faszientraining
- ✓ Yoga & Yoga Sanft
- ✓ Qigong
- ✓ Cardio Fitness
- ✓ Beckenboden-Gymnastik
- ✓ Lauf dich fit

Die Kurse können direkt bei Ihnen vor Ort oder im feelfit als persönlicher Kurs für Ihre Mitarbeiter angeboten werden.

Gesundheit ist Mehrwert!

ANGEBOT

Weitere Kurse

- ✓ Einheit von ca. 60 Minuten
- ✓ Qualifizierter Trainer
- ✓ Max. 12 – 15 Teilnehmer je nach Kurs und Raumgröße
- ✓ Gesundheitsfragebogen für alle Teilnehmer vor Beginn des Kurses

Kosten je Einheit: € 149,- zzgl. MwSt.

Ab einer Laufzeit von 3 Monaten ist es möglich einen monatlichen Pauschalpreis zu buchen.

Kurseinheit 1x wöchentlich monatlich: € 599,- zzgl. MwSt.

Kurseinheit 2x wöchentlich monatlich: € 999,- zzgl. MwSt.

Gerne besprechen wir Ihr persönliches Anliegen und unterbreiten ein individuell abgestimmtes Angebot.

Gesundheit ist Mehrwert!



ANGEBOT

Weitere Kurse

- ✓ Jumping
- ✓ Zumba (Fitness, Toning, Strong & Gold)
- ✓ Bootcamp
- ✓ Bauch, Beine, Po
- ✓ HIT (High Intensity Training)

Alle Kurse können direkt bei Ihnen vor Ort oder im feelfit als persönlicher Kurs für Ihre Mitarbeiter angeboten werden.

Weitere Kurse können unserem Kursprogramm auf unserer Webseite entnommen werden.

Weitere und neue Kurse auf Anfrage möglich.

Gesundheit ist Mehrwert!

IHRE ANSPRECHPARTNER

Gesundheitsmanagement

Max Friese / Esme Coraggioso

06131 / 62 99 505

max.friese@feelfit-mainz.de

feelfit - das Gesundheitsloft

Esme Coraggioso

Binger Straße 17, 9. OG

55116 Mainz

06131 / 629 95 05

www.feelfit-mainz.de

Gesundheit ist MehrWert!