

einfach. nachhaltig.

In einer Zeit, in der individuelles Wohlbefinden, Produktivität und Arbeitgeberattraktivität entscheidend für den Unternehmenserfolg sind, bieten wir maßgeschneiderte Lösungen zur Unterstützung Ihrer Belegschaft. Unser engagiertes Team liefert praxisnahe Maßnahmen, welche die Mitarbeitergesundheit verbessern und Ihnen dadurch Kosten sparen.

Entdecken Sie unser Portfolio, das auf die unterschiedlichen Bedürfnisse moderner Unternehmen abgestimmt ist.

Einfache Lösungen vor Ort mit wenig Zeitaufwand.

Massage am Arbeitsplatz

Erleben Sie nachhaltige Gesundheitsförderung direkt am Arbeitsplatz. Unsere spezialisierten Therapeuten kombinieren gezielte Massage-techniken mit Selbstmassage- und Bewegungsübungen, um langjährige Beschwerden Ihrer Mitarbeitenden zu verringern und deren Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Ergonomie-Inspektion

Optimieren Sie die Arbeitsbedingungen mit einer praktischen Analyse pro Arbeitsbereich. Wir bieten konkrete Handlungsempfehlungen, die Ergonomie und Arbeitsabläufe verbessern und Arbeitsbedingungen ganzheitlich betrachten. Unsere Lösungen zeichnen sich durch klare Kommunikation und nachhaltige Wirkung aus.

Faszien-Workshop

Fördern Sie die Gesundheit Ihrer Beschäftigten durch unseren Faszienkurs, der über punktuelle Selbstmassagen hinausgeht. In kleinen Gruppen lernen die Teilnehmer, effektiv mit Faszienutensilien umzugehen und Beschwerden selbstständig zu reduzieren, wodurch weniger Arztbesuche nötig sind.

Schützen Sie die erzielten Erfolge nachhaltig!

Präventionsprogramm Muskeln & Gelenke

Viele Mitarbeitende leiden unter Beschwerden durch lange Sitzzeiten und unergonomische Bedingungen am Arbeitsplatz. Unser Programm mit dem Motto "Zähneputzen für die Gelenke" geht effektiv mit einem mehrteiligen Ansatz darauf ein.

Kick-Off Schulungen sensibilisieren für Ursachen und Lösungen und weisen auf den **digitalen Videokurs** hin, der durch seine Erinnerungsfunktion tägliche, wichtige Übungen sichert. Ein optionales **Umfragemodul** erfasst den Gesundheitszustand Ihrer Belegschaft.

Das Besondere an unserem Programm ist, dass es nicht nur die sportaffinen und gesundheitsbewussten Mitarbeitenden anspricht, sondern wirklich alle. Der Vorteil für Ihr Unternehmen: Verbesserte Gesundheit der Mitarbeitenden, reduzierte Fehltage und gesteigerte Produktivität – alles mit minimalem Aufwand.



Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

Massage am Arbeitsplatz

Erleben Sie nachhaltige Gesundheitsförderung für Ihr Unternehmen mit unserem innovativen Service zur Beschwerdereduktion direkt am Arbeitsplatz.

Statt kurzfristiger Wellness-Massagen bieten wir spezialisierte Therapeuten, die gezielt auf Ihre Beschäftigten eingehen. Unsere Sessions vereinen effektive Massagetechniken zur Ursachenbekämpfung mit der Vermittlung von Selbstmassagetechniken und individuell empfohlenen Bewegungsübungen. Diese nachhaltige Methode ist besonders vorteilhaft für Mitarbeiter mit langjährigen Beschwerden und für jene, die im Arbeitsalltag körperlich stark belastet werden. Es bietet die optimale Lösung, um die Beschwerden Ihrer Mitarbeitenden zu verringern und deren Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ihr Unternehmen profitiert von gesteigertem Wohlbefinden im Team, höherer Arbeitszufriedenheit und reduzierten Ausfallzeiten.

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Belegschaft und erzielen Sie langfristige Kostenersparnisse durch eine produktivere und gesündere Arbeitsumgebung.

Auf einen Blick



Nachhaltige Gesundheitsförderung

- Wirkungsvolle Kombination aus gezielten Massagetechniken und Selbstmassage- & Bewegungsübungen
- Direkte Beschwerdereduktion am Arbeitsplatz

Spezialisierte Therapeuten

- Zielgenaue Betreuung der Mitarbeitenden

Effektive Massagetechniken

- Ursachenbekämpfung & Selbstmassage

Zielgruppe

- Mitarbeitende mit chronischen Beschwerden & hoher körperlicher Belastung

Vorteile

- Verringerung langfristiger Beschwerden & Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Wohlbefinden, Zufriedenheit, Produktivität

Dauer	ca. 20 Minuten pro Person
Kosten	100 € pro Stunde
	mind. 3 zusammenhängende Stunden



Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

Ergonomie-Inspektion

Optimieren Sie die Arbeitsbedingungen in Ihrem Unternehmen mit unserer umfassenden Beratungsdienstleistung, die einen besonderen Fokus auf Ergonomie legt.

Anstelle einer kurzfristigen, individuellen Arbeitsplatz-Begehung bieten wir eine Betrachtung ganzer Abteilungen oder Tätigkeitsbereiche, um alltagstaugliche und praktische Lösungen zu entwickeln. Nach unseren Begehungen erhalten Sie eine schriftliche Auswertung, die konkrete Handlungsempfehlungen und eine Übersicht über die festgestellten Umstände bietet. Unsere Empfehlungen gehen über Ergonomie hinaus und beinhalten eine ganzheitliche Analyse der Arbeitsabläufe, zeitlichen und kognitiven Belastungen sowie der gesamten Arbeitsbedingungen. In Einzelfällen werden auch Aspekte des Arbeitsschutzes berücksichtigt.

Unsere bisherigen Kunden loben die praktische Anwendbarkeit, die klare Kommunikation und die Nachhaltigkeit unserer Lösungen, die Ihr Engagement als Arbeitgeber für die Gesundheit der Mitarbeiter sichtbar machen.

Auf einen Blick



Praktische Analyse pro Arbeitsbereich

- Detaillierte Analyse der bestehenden Arbeitsbedingungen
- Konkrete Handlungsempfehlungen & Auswertung

Optimierte Arbeitsbedingungen

- Ganzheitliche Abteilungsbetrachtung

Detaillierte Auswertung

- Konkrete Handlungsempfehlungen

Umfassende Analysen

- Arbeitsabläufe, Belastungen, Arbeitsschutz

Zielgruppe

- Unternehmen mit Fokus auf Arbeitsplatzergonomie & Mitarbeitergesundheit

Vorteile

- Verbesserung der Ergonomie & Optimierung der Arbeitsabläufe
- Ganzheitliche Betrachtung der Arbeitsbedingungen

Dauer	60-90 Minuten
Kosten	450 €



Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

Faszien-Workshop

Optimieren Sie die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden mit unserem umfassenden Faszienkurs, der über punktuelle Selbstmassagen hinausgeht.

Anstatt sich nur auf schmerzende Stellen zu konzentrieren, bietet unser Kurs eine ganzheitliche Herangehensweise, die zentrale Knotenpunkte des Körpers einbezieht. In kleinen Gruppen erlernen Ihre Mitarbeitenden, wie sie mit weitverbreiteten Faszienutensilien, die oft bereits zu Hause vorhanden sind, effektiv und selbstständig arbeiten können. Der Kurs schult die Teilnehmer darin, Beschwerden selbstständig in den Griff zu bekommen und zu reduzieren, was ihnen den Gang zum Arzt oder das Inanspruchnehmen anderer Gesundheitsmaßnahmen ersparen kann. Unser Kurs fördert nicht nur die Fähigkeit zur Selbsthilfe, sondern trägt auch langfristig zur Reduzierung von Schmerzen und Beschwerden bei.

Arbeitgeber profitieren von gesünderen, zufriedeneren Mitarbeitenden und damit von weniger Ausfallzeiten sowie einer gesteigerten Arbeitsleistung.

Auf einen Blick



Mehr als punktuelle Selbstmassagen

- Effektiver Umgang mit Faszienutensilien
- Selbstständige Reduktion von Beschwerden

Ganzheitlicher Ansatz

- Zentrale Knotenpunkte im Körper

Selbstständige Anwendungsmethoden

- Effektive Nutzung von Faszienutensilien

Schulung und Selbsthilfe

- Beschwerdereduktion & Arztbesuche vermeiden

Zielgruppe

- Mitarbeitende aller Fitnesslevel, die langfristig Beschwerden vorbeugen möchten

Vorteile

- Weniger Arztbesuche → Geringere Ausfallzeiten, höhere Leistung
- Verbesserung des Wohlbefindens der Mitarbeitenden
- Gruppenunterricht für persönlichen Austausch & Motivation

Dauer	60-90 Minuten
Teilnehmer	bis zu 12 Mitarbeitende
Kosten	350 €



Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

Ergonomie-Workshop

Machen Sie ergonomisches Arbeiten nicht zur zusätzlichen Aufgabe – sondern zur spürbaren Erleichterung im Alltag!

Unser Ergonomie-Workshop richtet sich an Mitarbeitende aus verschiedenen Arbeitsbereichen und Tätigkeitsfeldern, um sie für die Bedeutung von ergonomischem Arbeiten, die Vermeidung von Überlastungen und den Umgang mit Fehlhaltungen zu sensibilisieren. Ziel des Workshops ist es, praktische und alltagstaugliche Strategien zu vermitteln, die sowohl kurzfristige als auch langfristige Entlastung bieten und die Gesundheit am Arbeitsplatz fördern.

Dabei steht ein individueller Ansatz im Vordergrund: Der Workshop berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen der Teilnehmenden und bietet maßgeschneiderte Lösungen, die direkt nach dem Workshop umsetzbar sind.

Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden eine digitale Zusammenfassung aller empfohlenen Übungen, sodass sie sich während des Workshops vollständig auf die Inhalte konzentrieren können, ohne mitschreiben zu müssen. Dank dieser Ergänzung unserer digitalen Gesundheits-App bleibt das Gelernte nicht nur Theorie, sondern wird zur festen Gewohnheit – für eine nachhaltige und gesündere Arbeitsweise.

Auf einen Blick



Praxisorientierter Ansatz

- alltagstaugliche Empfehlungen
- Theorie & Praxis sinnvoll verknüpft

Zielgruppe

- Mitarbeitende, die im Arbeitsalltag körperlich beansprucht sind

Vorteile

- Berücksichtigung individueller Belastungen & Beschwerden
- Prävention von Arbeitsausfällen durch ergonomisches Arbeiten
- arbeits- und tätigkeitsbezogene Schulung

Dauer	bis zu 120 Minuten
Teilnehmer	bis zu 15 Mitarbeitende
Kosten	350 €



Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

Workshop Schmerzprophylaxe

Viele Menschen leiden unter Schmerzen in bestimmten Gelenken oder Körperbereichen, ohne die eigentliche Ursache zu kennen. In diesem Workshop betrachten wir den Körper ganzheitlich – Muskeln, Gelenke und Nerven im Zusammenspiel – und analysieren individuelle Beschwerden unter Einbezug der gesamten Körperstatik.

Durch gezielte Tipps & Übungen helfen wir, langfristig Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Auf einen Blick



Praxisorientierter Ansatz

- Ursachen von Schmerzen und Beschwerden erkennen
- Individuelle Analyse der Körperstatik
- Warum die Schmerzstelle oft nicht der Ursprung des Problems ist
- Praktische Übungen & kleine Veränderungen für den Alltag
- Individuelle Handlungsempfehlungen zur Reduktion von Dysbalancen

Zielgruppe

- Mitarbeitende, die im Arbeitsalltag körperlich beansprucht sind

Vorteile

- Berücksichtigung individueller Belastungen & Beschwerden
- Prävention von Arbeitsausfällen durch ergonomisches Arbeiten
- arbeits- und tätigkeitsbezogene Schulung

Dauer	bis zu 120 Minuten
Teilnehmer	bis zu 12 Mitarbeitende
Kosten	350 €



Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.