



BEWEGUNGSRaum

Physiotherapie & Gesundheitsförderung

WIR SIND IHRE EXPERTEN

Wir bieten Ihnen:

- Mitarbeiterbefragungen
- Gesundheitstage/Events
- Physiotherapeutische Behandlungen am Arbeitsplatz
- Seminare, Workshops & Trainings zum Thema physische und psychische Gesundheit
- Ausbildung von Gesundheitsagenten
- Evaluation
- Dynamische und ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Bewegungsangebote wie „Aktive Mittagspause“, „Zirkeltraining“

MEHR GESUNDHEIT FÜR IHR UNTERNEHMEN! PRÄVENTION LOHNT SICH!

Nutzen Sie als Unternehmen die Chance und investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Durch spezifische Analysen und Maßnahmen unterstützen wir Sie dabei, die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Motivation Ihrer Mitarbeiter mit unseren Angeboten langfristig zu fördern.

Betriebliche Gesundheitsförderung rechnet sich!

- + weniger Kosten durch Krankheiten, Fehlzeiten, Fluktuation
- + 500€ pro Mitarbeiter sind im Jahr steuerlich geltend zu machen
- + mehr Umsatz durch motivierte, gesunde Mitarbeiter
- + der Return on Investment für BGF liegt laut Studienlage im Durchschnitt bei 1:8
- + jeden investierten Euro erhalten Unternehmen mit durchschnittlich 4 Euro zurück!

Fordern Sie ein unverbindliches Angebot an unter Tel: 040/570 131 95 oder unternehmen@bewegungsraumhamburg.de

Bewegungsraum – Physiotherapie & Gesundheitsförderung | Haubachstrasse 74 | 22765 Hamburg

AKTIVE PAUSE

Wiederholen Sie diese Übungen mehrmals täglich im Sitz oder Stand.



Ziehen

Finger ineinanderhakeln und auseinander ziehen



Drücken

Handflächen und Hinterkopf gegeneinander drücken



Kreisen

Schultern nach hinten kreisen