

# Fit im Job – Fit im Leben!

## Gesundheit am Arbeitsplatz



Für Ihr betriebliches  
Gesundheitsmanagement.

Wir unterstützen Sie von A bis Z  
um ihre Mitarbeiter motiviert und  
gesund zu halten!



## Was bedeutet Fit im Job - Fit im Leben!

**Fit im Job - Fit im Leben** bezeichnet die gezielte gesundheitliche Förderung der Mitarbeiter durch spezielle Anleitung eines qualifizierten Physiotherapeuten.

Dies umfasst sowohl die Teilnahme an dem angebotenen Kursprogramm, sowie deren Betreuung im Hinblick auf die täglichen Belastungen.



Körperliche Fitness steigert die Leistungsfähigkeit und Motivation der Mitarbeiter und verringert die krankheitsbedingten Folgekosten.

**Firmenfitness ist somit für ihr Unternehmen  
eine Präventivmaßnahme mit  
direktem ökonomischem Nutzen!**

## Wir bewegen Menschen - vielleicht auch bald Sie!

### Die Vorteile

#### für das Unternehmen:

- Kosteneinsparung durch Reduzierung der Krankenstände
- Verbessertes Arbeitgeberimage im Wettbewerb um Fachkräfte
- Steigerung der Arbeitsleistung
- Geringere Fluktuation
- Steuerliche Vorteile

#### für die Mitarbeiter:

- Reduzierung arbeitsbedingter körperlicher Belastungen
- Fit und Gesund durch Bewegung
- Stressreduktion
- Steigerung der Lebensqualität
- Erlernen physiologischer Bewegungsabläufe
- Besseres Arbeitsklima
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit



## Kursangebot Fit im Job – Fit im Leben!



Hier ein Auszug aus unserem Kursprogramm:

### Rückenfitness

Abwechslungsreiches Training rund um den Rücken. Es wird gezielt Muskulatur aufgebaut, um Verspannungen, Schmerzen und Beschwerden entgegenzuwirken. Ein weiteres Ziel ist die Verbesserung der Haltung im Alltag durch Ausgleich muskulärer Dysbalancen.

### Fit und Gesund

Durch ein harmonisches Ganzkörpertraining mit krankengymnastischen Übungen sowie Elementen aus Pilates, Yoga, Stretching, Koordination und Entspannung wird die Einheit von Körper und Geist optimal gefördert.

### Arbeitsplatzspezifisches Ausgleichstraining

Für die persönliche Belastung am Arbeitsplatz wird ein gezieltes Ausgleichsprogramm individuell entwickelt.

### Ergonomieberatung am Arbeitsplatz

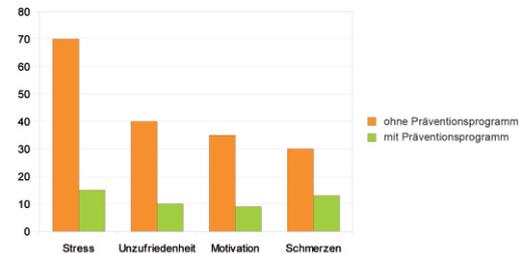
Die persönliche Belastung am Arbeitsplatz soll erkannt werden, damit entsprechende Gegenmaßnahmen eingeleitet werden können.

Gerne erstellen wir für Ihr Unternehmen eine individuelle Bedarfsanalyse und ein entsprechendes Gesundheitskonzept.

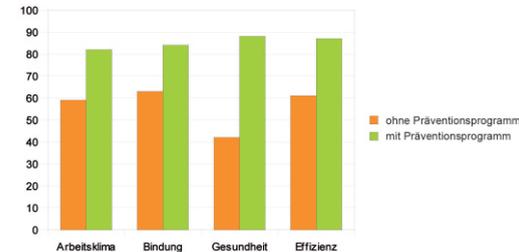
## Positive Erfahrungswerte

Die positiven Auswirkungen von betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen werden bestätigt durch das Umfrageergebnis unter Mitarbeitern bei einem Unternehmen mit ca. 400 Beschäftigten zu folgenden Fragen:

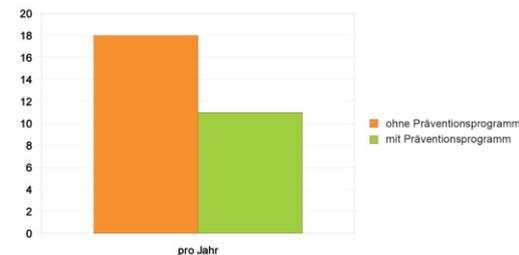
### Welche Probleme haben Sie an Ihrem Arbeitsplatz?



### Wie beurteilen Sie Ihre Firma nach folgenden Kriterien? (0-100 Punkte)



### Krankheitstage pro Jahr bei Mitarbeitern



Quelle: Ökonomischer Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung 2011/12  
EU-Studie über Gesundheit am Arbeitsplatz

## Kontaktinformationen



Praxis für Physiotherapie  
Angelika Jakobi

Martin-Luther-Str. 9  
78549 Spaichingen

Tel. 07424 5029111  
www.physiotherapie-jakobi.de  
praxis@physiotherapie-jakobi.de

PHYSIOTHERAPIE  
Angelika Jakobi