

Health-Management, Firmenfitness und Gesundheitsförderung

Wir entwickeln spezifische Gesundheitsprogramme für Betriebe, Firmen, Organisationen, Einrichtungen und Privatpersonen. Durch individuelle und differenzierte Lösungen erreichen Sie Ihre Ziele. Unsere Schwerpunkte und Themen sind: Gesundheit, Fitness, Leistungssteigerung und persönliche Weiterentwicklung. Fitness verstehen wir als Fitness von Körper und Seele.

Gesundheitsprogramme wirken sich positiv auf das Betriebsklima aus. Bringen Sie als Unternehmen und Privatperson Gesundheit, Arbeit, soziale Beziehungen und Ihre persönliche Weiterentwicklung in Einklang. Es gilt eine neue, überdauernde Unternehmenskultur zu entwickeln. Ziel ist, in kompakter Form alltagsgerechte und flexible Lösungen im Bereich Sport, Gesundheit und Ernährung, bei Rückenproblemen und zur Entspannung zu erarbeiten und zu praktizieren.

Gesundheitsförderungsmaßnahmen und Gesundheitssport sind effektiv, wenn Sie gezielt Ihre physischen und psychosozialen Ressourcen stärken, Ihre körperlichen Risikofaktoren abbauen und eine effektive Bewältigung von Beschwerden erlernen. Risikofaktoren sind: Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Stress, Bewegungsmangel, Übergewicht, Fehlernährung. Die gute Nachricht: Diese Risikofaktoren sind beeinflussbar. Sie sind von Ihnen selbst beeinflussbar. Sie sind zuständig. Mit Gesundheitssport bauen Sie Ihre Risikofaktoren ab und stärken Ihre Schutzfaktoren. Diese Schutzfaktoren dienen Ihrer Gesundheit und Ihrer Weiterentwicklung.

Wie wirkt gesundheitsorientiertes Training? Gesundheitsorientiertes Training aktiviert Ihre Muskelsysteme. Dies führt zu einem komplexen Anpassungsprozess.

Grundsätzlich trainieren und aktivieren Sie alle sportmotorischen Fähigkeiten. Vorrangig — aus Sicht eines gesundheitsorientiertem Training — ist zunächst das Training der Ausdauer und das Training der Muskulatur. Dies hat vielfältige positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, das Stoffwechselsystem, den Bewegungsapparat, die psychosozialen Ressourcen, das Atmungssystem und auf die Knochendichte und die Qualität Ihrer Muskulatur.

Nur die Muskulatur kann Fett verbrennen. Und mit Hilfe Ihrer Muskelsysteme halten Sie sich aufrecht. Und Ihre funktionell gut ausgebildete Muskulatur verhindert Rückenproblematiken. Auch die Verbindung zwischen Atmen, Ihrem Atmungssystem und Ihrem psychischen und physischem Wohlbefinden ist seit Jahrhunderten bekannt.

Wichtig ist auch hier Regelmäßigkeit und Häufigkeit. Die Methoden, für die Sie sich entscheiden sind zweitrangig. Stärken Sie Ihre Schutzfaktoren durch Ausdauertraining und Kräftigung Ihrer Muskulatur.

Nehmen sie mit uns Kontakt auf: Rufen Sie uns an: Fon: 07223 / 8004699 und vereinbaren Sie einen Termin zu einem ersten Termin.