

Viel Erlebnis!

Ihr Wohlbefinden



ist

unser Ziel!



**Mobile Massage am Arbeitsplatz &
Ergonomieberatung
für mehr
Konzentration & Leistungsfähigkeit**

Mobile Massage am Arbeitsplatz

Eine zeitgemässe & effiziente Dienstleistung zur Vorbeugung von Rücken/Schulter/Nackenbeschwerden & zur Erhaltung der Gesundheit ihrer Mitarbeiter.

Ich komme zu Ihnen in den Betrieb & behandle vor Ort Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, etc. Der Mobile Massagestuhl braucht nicht viel mehr Platz als ein Bürostuhl & kann einfach & fast überall aufgestellt werden.

Massage wirkt entspannend oder anregend (je nach Bedarf), regt die Durchblutung an, hilft die Sauerstoffversorgung im Körper zu verbessern, lockert verspannte Muskeln, löst Verkrampfungen & beugt so Erkrankungen am Bewegungsapparat vor.

Ihre Vorteile:

- Ihre Mitarbeiter sind nur kurz (ca. 20min) von der Arbeit weg, können in dieser Zeit den Kopf „durchlüften“, fühlen sich hinterher erfrischt, sind motivierter & leistungsfähiger
- Sie können präventiv mithelfen krankheitsbedingte Arbeitsausfälle zu reduzieren, die Kosten solcher Absenzen zu verringern & leisten nebenbei einen Beitrag zur Gesundheit ihrer Mitarbeiter

Mobile Massage, Variante A: regelmässig

als regelmässiges Gesundheitsförderungsangebot in ihrer Firma (z.B. 1x pro Woche ½ - 1 Tag, 1x - 2x im Monat für ½ - 1 Tag). Die Tage werden fix abgemacht, Ihre Mitarbeiter tragen sich zuvor auf einer Liste ein & vereinbaren damit einen Termin.

Minimum 4 Personen pro Halbtage

15 – 20min Massage à 40.- pro Person, inkl. Material & Anreise

Mobile Massage, Variante B: einmalig

Im Anschluss an ein Seminar oder als Überraschung bzw. Dankeschön für Ihre Mitarbeiter

Kosten je Std sFr 120.-, Massage pro Person 15 - 20 min

ErgoGym by Sport & Fun

**80'000 Stunden unseres Lebens verbringen wir bei der Arbeit
- wie oft denken wir dabei an unsere Gesundheit?**

Problematik der heutigen Arbeitswelt:

- Spannungskopfschmerzen → Konzentrationsprobleme → Leistungsabfälle
- Rücken-/Nackenbeschwerden → Arbeitsausfälle
- Stress → hohe Fehlerhäufigkeit → geringe Effizienz

Was bietet ErgoGym by S&F ?

- **Arbeitsplatzoptimierung** = körperliche Beschwerden durch optimierte Haltung, Anpassung des Arbeitsplatzes & abwechslungsreiche Freizeitgestaltung verringern
- **Bewegungsprogramme** = aktive Pausen, Fitness- & Bewegungsangebote, Haltungsschulung, Entspannung
- **Gesundheitsförderung** in Ihrem Betrieb durch Aufklärung in **Verhaltensprävention**
- das **Wohlbefinden** durch bewusste Körper- & Haltungsschulung steigern
- **Motivation, Kreativität und geistige Wachheit** durch Arbeitserleichterung fördern
- **verbessertes Arbeitsklima** durch eine entspanntere Atmosphäre & **geringere Konfliktrate**

Ihr Gewinn mit ErgoGym by S&F :

- Motiviertere, konzentriertere & kreativere Mitarbeiter
- weniger Krankheitsfälle aufgrund muskulärer Dysbalancen
- gesteigertes Wohlbefinden am Arbeitsplatz durch einfache Optimierung

Viel Erlebnis!



Variante 1: Aufnahme IST-Zustand, Beurteilung & Anpassung

ca. ½ - 1 Tag, Kosten: 360 - 400.-, je nach Aufwand

- Besuch in Ihrem Unternehmen, Beobachtung & Beurteilung, Arbeitsplatz- & Fotodokumentation
- Besprechung der Situation & Aufzeigen von Verbesserungsmöglichkeiten

Variante 2: Informationsveranstaltung/Workshops

ca. ½ Tag, Kosten: 360 - 400.-, je nach Aufwand

- Verhaltensprävention & allgemeine Schulung zur Anpassung von Büromöbiliar an die dort arbeitende Person
- Anregung zu aktiven Pausen d.h. Stretching oder Kräftigungsübungen am Arbeitsplatz zur Entlastung stark beanspruchter Körperpartien

Individuelle Ergonomieberatung am Arbeitsplatz

Kosten sFr 90.- pro Stunde & Person (eignet sich besonders wenn bereits Beschwerden & deshalb Krankheitsausfälle vorhanden sind)

- Individuelle Anpassung/Optimierung eines einzelnen Arbeitsplatzes
- Work-Life-Balance – Beratung

Betriebliche Gesundheitsförderung

Planung & Durchführung von einmaligen oder regelmässigen Gesundheitsangeboten für Ihre Mitarbeiter vor Ort, sozusagen massgeschneidert auf Ihren Betrieb, z.B. Massage & Entspannung, Rückentraining, Nordic Walking, Fitness- & Sportangebote...

Für weitere Infos & Fragen, sowie individuelle Angebote & Beratungen stehen wir gerne zur Verfügung.

Sport & Fun Kandertal GmbH
Faltschenstrasse 22
3713 Reichenbach
033 676 35 36

daniela.steiner@sportandfun.ch