



# Aktiv durch den Arbeitsalltag

Bewegungsverhalten  
fördern

Wohlbefinden stärken

Arbeitsfähigkeit sichern

Gesundheitliche Einschränkungen des menschlichen Bewegungsapparates zählen seit Jahren zu den Hauptursachen von Arbeitsunfähigkeit – vom Baugewerbe bis hin zu Verwaltungsberufen. Dies ist wenig überraschend, wenn man sich vor Augen führt, dass sowohl zu viel oder falsche, als auch zu wenig Belastung unseren Körper nachhaltig schädigen. Regelmäßige, ausgeglichene körperliche und sportliche Aktivität ist ein herausragender Schutzfaktor für das Muskel-Skelett sowie das Herz-Kreislauf-System.

Es gibt vielfältige Maßnahmen, die körperlichen Belastungen der Arbeitsbedingungen zu optimieren und Ihre Mitarbeiter zu einem gesundheitsförderlichen Bewegungs- und Arbeitsverhalten zu befähigen – sowohl im Job als auch im Privaten.

## Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Bewegung fördern

Durch körperliche Gesundheit steigern sich Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter, was gleichzeitig auch die Belastbarkeit positiv beeinflusst. Darüber hinaus wirkt sich ein aktives, sportliches Miteinander unter Kollegen positiv auf das Klima im Unternehmen aus, wodurch sich die Bindung der Mitarbeiter sowohl untereinander als auch zu Ihrem Unternehmen festigt.

Wir unterstützen Sie hierbei mit den folgenden Maßnahmen:

- Vortrag zum Vorbeugen von Beschwerden durch Bewegungsmangel oder körperliche Fehlbelastung
- Workshops zur gesundheitsgerechten Bewegung am Arbeitsplatz
- Durchführen von Bewegungsangeboten
- Beraten und Unterstützen beim Erhalt körperlicher Aktivität in Selbstverantwortung
- Beratung zur bewegungs- und gesundheitsförderlichen Gestaltung von Arbeitsbedingungen