RÜCKENFIT@WORK

KLAGEN IHRE MITARBEITER/INNEN AUCH ÜBER VERSPANNUNGEN, RÜCKENSCHMERZEN, SCHLECHTE KÖRPERHALTUNG? MÖCHTEN SIE DEN KRANKENSTAND IHRER MITARBEITER/INNEN AUFGRUND VON BESCHWERDEN DES BEWEGUNGSAPPARATES REDUZIEREN?

Die häufig einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz und mangelnde Bewegung, belasten unseren Körper. Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge, welche sich wiederum negativ auf die Arbeitsleistung auswirken.

Dies lässt sich mit aktuellen Zahlen untermauern:

> Lt. Statistik Austria litten in den letzten 12 Monaten 15,6% der Erwerbstätigen zumindest an einem arbeitsbedingten Gesundheitsproblem, wobei *„beinahe ein Drittel der befragten Personen [an] gab […], im Jahr vor der Befragung arbeitsbedingte Rückenprobleme gehabt zu haben, etwa ein Fünftel berichteten über Probleme mit dem Nacken, den Schultern, den Armen oder Händen und rund 16% über Probleme mit den Hüften, Beinen oder Füßen.*[1]

ICH HELFE IHNEN, DIES ZU VERÄNDERN UND SO NICHT NUR DIE ARBEITSLEISTUNG UND MOTIVATION IHRER MITARBEITER/INNEN ZU ERHÖHEN, SONDERN AUCH KRANKENSTÄNDE AUFGRUND VON BESCHWERDEN DES BEWEGUNGAPPARATES VORZUBEUGEN.

Und zwar ganz ohne viel Aufwand für Sie und Ihre Mitarbeiter/innen. Ich komme zu Ihnen – wann, wie oft und wohin Sie wollen. Wir brauchen nichts außer etwas Platz, zum Beispiel in einem Besprechungsraum, und ca. 30 Minuten Zeit, kein Sportoutfit und keine Dusche danach notwendig! Einfache Lockerungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen im Stand für den Rücken, Nacken- und Schulterbereich führen zur Verbesserung von Verspannungen und Beschwerden. Ihre Mitarbeiter/innen spüren schon beim ersten Mal einen positiven Effekt auf Körper und Geist und kehren entspannt und dennoch aktiviert durch die Bewegungen an den Arbeitsplatz zurück. Im Idealfall integrieren sie die gelernten Bewegungen täglich in ihren Alltag und bauen die Übungen später selbständig ein, um das eigene Wohlbefinden zu steigern und akute Verspannungen sofort zu lösen. Es gibt keinerlei körperliche Voraussetzungen, die Übungen sind für alle geeignet.

[1] (Statistik Austria (2014): Arbeitsbezogene Erkrankungen und Risiken. Online im Internet: http://www.statistik.at/web_de/statistiken/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/arbeitsbezogene_erkrankungen_und_risiken/index.html (Erstellt am 24.11.2014; Zugriff am 5.12.2014))

ÜBER MICH

Ich bin ausgebildete Fitness-Instruktorin für Haltungsprävention und Krafttraining sowie u.a. auch Pilates- Trainerin und leite aktuell 6 Gruppenfitnesskurse pro Woche mit Schwerpunkt Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Ich habe in meinen Kursen verschiedenste Teilnehmer/innen von jung bis alt, männlich/weiblich, viele davon mit einer längeren Leidensgeschichte bezüglich Rückenschmerzen. Außerdem sitze ich selber 40 Stunden und mehr am Schreibtisch und ertappe auch mich immer wieder dabei eher auf dem Bürostuhl zu „hängen“ als richtig zu sitzen. Mit etwas Bewegung zwischendurch und einfachen Übungen direkt vor Ort können aber viele Beschwerden gelindert und langfristige Gesundheits- und Haltungsschäden in Folge von schlechten Sitzgewohnheiten vermieden werden. Außerdem fühlt man sich danach wieder richtig aktiviert - nicht nur körperlich sondern auch geistig, was sich auch positiv auf das Arbeitstempo auswirkt.

Mein fachliches Wissen, die Erfahrung und das Feedback aus meinen Kursen sowie v.a. auch die eigene Erfahrung im Berufsalltag helfen mir dabei die passende Übungsauswahl für Sie und Ihre Mitarbeiter/innen zu finden.

RAHMENBEDINGUNGEN

Kosten pro Monat bei 1 Termin pro Woche: 330,- Euro

Einmal ganz unverbindlich testen? 50,- Euro

Anzahl der Termine, Dauer usw. verhandelbar!

Gerne stehe ich Ihnen und Ihren Mitarbeitern/innen auf Anfrage auch für andere Themen der betrieblichen Gesundheitsförderung und Fragen zu Bewegung, Sport und Ernährung zur Verfügung.

Mehr Informationen zu mir und meinen Tätigkeiten finden Sie unter: www.melisbodyworkout.com

Kontakt:

Mag. Melanie Graßl
Angerzellgasse 10/33
6020 Innsbruck
Tel.: 0660/1985041
E-Mail: Melisbodyworkout@gmail.com