

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind grundlegende Bestandteile der Gesundheit. Sie befähigen uns dazu, unser Arbeitsleben aktiv mit zu gestalten und unsere Freizeit bis ins hohe Alter zu genießen. Daher finden sich diese Themen in den Bausteinen der Gesundheitsförderung wieder.

// Mehr Gesundheit am Arbeitsplatz durch Physiokomplex.

Wir bieten Ihnen ein individuelles Gesundheitsprogramm, angepasst an die Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes. Sie erhalten eine persönliche Beratung durch speziell ausgebildete Physiotherapeuten.

// Was soll das Programm Physiokomplex bewirken?

- ▶▶ Individuelle Gesundheitsförderung
- ▶▶ Erlernen von körperentlastenden Bewegungsabläufen im Arbeitsalltag
- ▶▶ Vorbeugen bzw. Linderung von Beschwerden
- ▶▶ Hilfe zur Selbsthilfe
- ▶▶ Erhalt und Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- ▶▶ Förderung von Kraft und Beweglichkeit im Alltag
- ▶▶ Erkennen und reduzieren von körperlich belastenden Faktoren am Arbeitsplatz

// An wen richtet sich Physiokomplex?

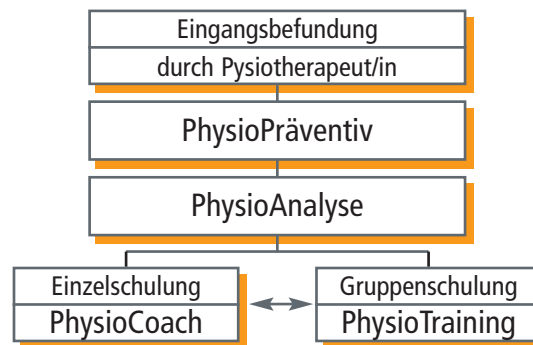
- ▶▶ Mitarbeiter mit Beschwerden am Bewegungssystem
- ▶▶ Mitarbeiter an Arbeitsplätzen mit starker körperlicher Belastung
- ▶▶ Mitarbeiter, die einen Zusammenhang zwischen Arbeitsplatz und körperlichen Beschwerden erleben
- ▶▶ Mitarbeiter, die ihre allgemeine Fitness verbessern wollen

// Was bringen Sie mit?

- ▶▶ Interesse für Ihre Gesundheit
- ▶▶ Freiwilligkeit für Aktivitäten am Arbeitsplatz
- ▶▶ 1-2 Stunden Freizeit

// Wie ist das Programm Physiokomplex aufgebaut?

Das Programm besteht aus 4 Modulen



Ihr individueller Programmablauf wird mit einem Physiotherapeuten im Modul PhysioPräventiv festgelegt. Jeder Baustein ist auch einzeln buchbar.



// PhysioPräventiv

- ▶▶ Einzeltermin mit physiotherapeutischer Befunderhebung und individueller Beratung
- 1x 45 Min



// PhysioAnalyse

- ▶▶ Physiotherapeutische Arbeitsplatzanalyse
- ▶▶ Individuelle Haltungs- und Bewegungsberatung
- 1x 30 Min



// PhysioCoach

- ▶▶ Einzeltermine
- ▶▶ Physiotherapeutische Beratung
- max. 4x 30 Min



// PhysioTraining

- ▶▶ Gruppenschulung 10 x 1 Stunde
- ▶▶ Rückenschule
- ▶▶ Entspannungskurs
- ▶▶ Gesundes Walking und Jogging

diese Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt