Physio Zentrum
Odenwaldkreis GmbH

Betriebliche Gesundheitsförderung

Eine WIN - WIN Situation für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

PhysioZentrum Odenwaldkreis
Albert Schweitzer Strasse 10-20
64711 Erbach
Tel.: 0 60 62-79 4200

Leistungen des PhysioZentrums

PhysioZentrum Odenwaldkreis GmbH

Ein Unternehmen von heute...

Ein Unternehmen von heute hat sich auf dem hektischen und kompromisslosen Wirtschaftsmarkt ständig den Anforderungen seiner Kunden anzupassen: mehr Leistung, mehr Flexibilität, immer bessere und qualitativ hochwertigere Produkte als Dienstleistungen werden gefordert.

Kann das Unternehmen dies nicht erfüllen, wird es das an den Bilanzen zu spüren bekommen.

Hierfür braucht man nicht nur gute Konzepte und Firmenphilosophien, sondern Mitarbeiter die gesund, zufrieden und vor allem dazu bereit sind, hohe und höchste Leistung zu erbringen. Unternehmen mit Weitsicht wissen das und sorgen sich um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit seiner/ihrer Mitarbeiter. Sie geben Ihnen Hilfestellung und führen sie zu einem eigenverantwortlichen Gesundheitstraining. Das Physiozentrum Odenwaldkreis möchte als kompetenter Partner zur Seite stehen und mit seinen medizinischen Erfahrungen bei der Zusammenstellung eines sinnvollen Betriebssports helfen.

Auf den folgenden Seiten wird die Bedeutung des Betriebssports aufgezeigt und Vorschläge gegeben, wie der Betriebssport gestaltet werden könnte.

PhysioZentrum Odenwaldkreis
Albert Schweitzer Strasse 10-20
64711 Erbach
Tel.: 0 60 62-79 4200

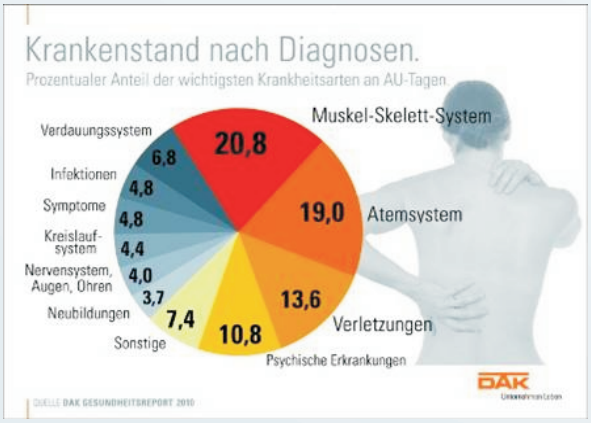
Krankheitsbedingte Arbeitsausfälle

Physio Zentrum
Odenwaldkreis GmbH

Bis zu 36% der Ausfalltage – das entspricht 6,3 Krankheitstage – sind durch ein gezieltes präventives Training vermeidbar!

Wenn die Krankheitstage pro Mitarbeiter um nur 2,3 Tage reduziert werden, hat das folgende Auswirkungen:

2,3 Tage = 18,4 Stunden weniger Ausfall



Quelle: www.dak.de

Bei einem Stundensatz von 30€ ergeben sich 552€ Ausfallkosten, die eingespart werden können.

Hinzu kommt noch der Produktivitäts-verlust, der einkalkuliert werden muss.

Allein bei 25 Mitarbeitern können Mehrkosten von 13.800€ zzgl. Arbeitsausfall mit 57,5 Tagen Krankenstand vermieden werden!

Ein großer Einsparfaktor für das Unternehmen!

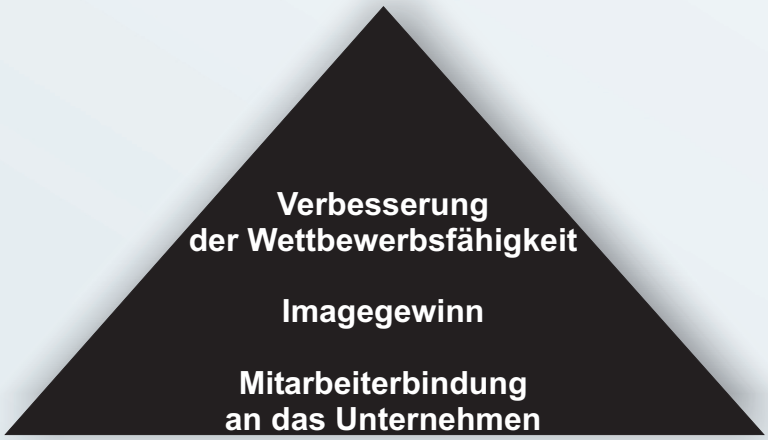
Betriebliche Gesundheitsförderung

Physio Zentrum
Odenwaldkreis GmbH

Betriebliche Gesundheitsförderung

Eine WIN - WIN Situation für alle Beteiligten

Für das Unternehmen



Für den Arbeitgeber

Reduzierung der
Krankheitsbedingten Ausfälle

Verbesserung der
Wettbewerbsfähigkeit

Kostenreduzierung

Für den Arbeitnehmer

Reduzierung der
Arbeitsbelastung

Verbesserung der
Leistungsfähigkeit

Gesunderhaltung

Physio Zentrum
Odenwaldkreis GmbH

Das Baukastenprinzip

Betriebssport individuell
auf das Unternehmen abgestimmt

Testung

Med. Trainingstherapie

Prävention

Inhouse Schulungen

Das Baukastenprinzip

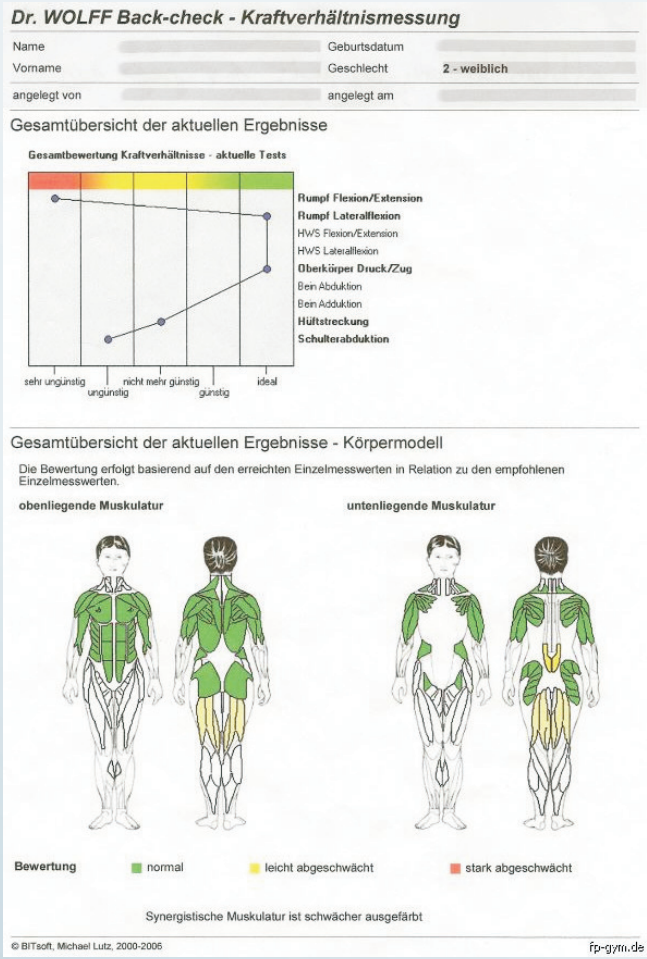
Physio Zentrum
Odenwaldkreis GmbH

Testungen

Testungen

Rumpfkraft Test (Dr. Wolff Back Check)

Mit Hilfe des Dr. Wolff Back Check kann vor Beginn eines Trainingsprogramms das Kräfteverhältnis des Körpers aufgezeigt und ausgewertet werden. Anhand der gewonnenen Daten wird der Trainingsplan individuell erstellt. Mit wiederholten Testungen besteht die Möglichkeit der exakten Erfolgskontrolle.



Medizinische Fitness an Geräten

Physio Zentrum
Odenwaldkreis GmbH

Medizinische Fitness an Geräten

Erstellung eines individuellen Trainingsplans

Je nachdem welche Testmöglichkeiten im Vorfeld durchgeführt werden, kann ein Trainingsplan oder ein zielgerichtetes, arbeitsorientiertes Trainingskonzept anhand wissenschaftlich erhobener Daten zusammengestellt werden.

Durchführung des Trainings

Je nach Wunsch kann aus einem Karten- oder einem Vertragssystem ausgewählt werden. Bei einem Kartensystem zahlt der Trainierende pro Trainingseinheit, bei einem Vertrag bezahlt der Trainierende einen ausgemachten Monatsbeitrag und kann hiermit so oft trainieren, wie er/sie möchte.
Die Trainingseinheiten werden von hochqualifiziertem Personal (Dipl.Sportwissenschaftlern, Fitnesstrainer A) beaufsichtigt. Sie kümmern sich die Einweisung und Betreuung der Mitarbeiter/innen. Es wird größtes Augenmerk auf individuelle und optimale Betreuung gelegt. Hierbei greifen die Therapeuten auf jahrelange Erfahrung in der medizinschen Therapie zurück und transferieren sie in den Betriebssport. Der Trainingsplan jedes Einzelnen wird regelmäßig überarbeitet und dem Gesundheits- bzw. Leistungsstand des Trainierenden angepasst.

Nachhaltigkeit des Trainings

Um die Nachhaltigkeit des Trainings langfristig zu gewährleisten, werden den Trainierenden simultane Übungen für zu Hause mit an die Hand gegeben.

Physio Zentrum
Odenwaldkreis GmbH

Inhouse Schulung

Inhouse Schulung

Arbeitsplatzanalyse mit Arbeitsplatzoptimierung

Es erfolgt eine Begehung des Arbeitsplatzes und dabei werden Vorschläge für eine rückenschonende Arbeitsplatzoptimierung gegeben. Anhand der Informationen durch die Begehung wird ebenfalls der Trainingsplan alltäglichen Belastungen angepasst. Für eine optimale Trainingsplanerstellung steht noch das Rückentest-gerät Dr. Wolff Back Check zur Verfügung.

Erlernen von arbeitsplatztechnischen Handlungsmustern

Ziel dieser Maßnahme ist die Verbesserung und Optimierung von Trage-/Hebe- und Schiebtechniken. Gleichzeitig erfolgt für ein besseres Verständnis eine anatomische Aufklärung. Hiermit können pathologisch muskuläre Dysbalancen kompensiert werden.

Bewegungsprogramme am Arbeitsplatz

Auch am Arbeitsplatz kann die Rumpf- und Stützmuskulatur aufgebaut werden. Am Besten eignen sich hierfür kleine firmeninterne Gruppen, die z.B. gemeinsam am Schreibtisch oder an der Maschine aktiv werden.

Gesundheitsorientierte Vorträge

Die theoretische Aufklärung des Personals führt zu einer Sensibilisierung und damit zu einem gesundheitsbewussteren Freizeit- und Berufsleben.
Die Themen und Inhalte dieser Vorträge können flexibel abgesprochen werden.

Physio Zentrum
Odenwaldkreis GmbH

Präventionskurse

Präventionskurse

Nach §20 SGB V über die Krankenkassen abrechenbar

Eine weitere Alternative stellen die Präventionskurse dar. Sie werden von Kursleitern durchgeführt, die bei den Krankenkassen entsprechend lizenziert sind. Bei regelmäßiger Teilnahme bekommt der Teilnehmer je nach Krankenkassenzugehörigkeit 75€ oder 80% des Gesamtbetrags rückerstattet. Bei diesen Maßnahmen hat der Arbeitgeber keinen bzw. nur einen geringen finanziellen Aufwand. Die Kurse können je nach Wunsch orthopädischen oder internistischen Schwerpunkt besitzen.

Zu erwartende Leistungen vom PhysioZentrum

PhysioZentrum
Odenwaldkreis GmbH

Zu erwartende Leistungen seitens des PhysioZentrums

Jahre lange Erfahrung im Bereich Betriebssport

Hochqualifiziertes Fachpersonal (Sportwissenschaftler)

Individuelle Testverfahren auf neuestem Wissensstand

Individuelles Einzeltraining

Optimale Trainingsbetreuung durch Kleingruppen

Hochwertiger Gerätepark

... und selbstverständlich eine intensive Beratung und Unterstützung bei der Zusammenstellung des Betriebssports.

Physio Zentrum
Odenwaldkreis GmbH

Notizen

Notizen