



DER BEWEGUNGSAPPARAT

Unsere Leistungen

Aktive Pause

Kurz und effektiv gegen einseitige Belastungen, Rückenschmerzen, Verspannungen und Stress

Aktives Sitzen

Gesundes Sitzen und Mobilisationsübungen zur aktiven Gestaltung des Arbeitsalltages

Physio am Arbeitsplatz

Individuelle Anamnese/Übungsprogramme mit Physiotherapeuten am eigenen Arbeitsplatz



Faszientraining / Fit Am Arbeitsplatz

Faszientraining mit Ball / Rolle für Rücken und Nacken



Gesunder Rücken

Rückengymnastik und Ausgleichsübungen



Functional Training

Ganzkörpertraining für die Sportlichen, optional mit Team-Event



Entspannung (PMR)

Entspannungsverfahren zur Stressbewältigung



Running / Walking

Gezielte Kurse für Einsteiger und/oder Fortgeschrittene, Firmenläufe



Yoga / Pilates

Kurse für Einsteiger und/oder Fortgeschrittene

Functional Movement Screen (FMS)

Analyse sieben grundlegender Bewegungsmuster

Gesundheitstage, Workshops und Team-Events

Individuelle Angebote auf Nachfrage



Zertifizierte Angebote nach §20 SGB V und §3 Nr.34 EStG