



1.000 KLICKS

PRO STUNDE. GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT, IN DER SIE EINIGES MEHR FÜR IHRE FITNESS ERREICHEN.

MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



INBESTFORM® - IHR Gesundheitsmanagement für ein gesundes Unternehmen.

INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement bietet professionelles Gesundheitsmanagement für Ihr Unternehmen. Erfahren Sie mehr von diesem innovativen und individuellen Konzept. Es hilft Ihnen die ersten Schritte in betrieblicher Gesundheitsförderung zu tun. Und den zweiten und den dritten und alle weiteren, die nötig sind, damit Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter gesünder, leistungsfähiger und erfolgreicher leben und arbeiten können. Ein Weg also, der Ihr Unternehmen Stufe für Stufe nicht nur wirtschaftlich gesünder macht. Das Individuelle Human Ressourcen Gesundheitsmanagement-Konzept beruht auf einem ganzheitlichen, salutogenetischen Gesundheitsverständnis. Bei der "Salutogenese" steht die Stärkung der eigenen Fähigkeiten, Potenziale und vorhandenen Gesundheitsressourcen im Vordergrund auf dem Weg zur Work-Life-Balance. Wir unterstützen Ihre Stärken und managen Ihrer Schwächen.

INBESTFORM® entwickelt für Sie einen 4-Stufen-Plan nach dem **IHR-Gesundheitsmanagement-Konzept**:

1 CHECK: Gesundheitsanalyse

Grundlage des betrieblichen Gesundheitsmanagement-Konzeptes ist die Analyse und Erfassung Ihres Arbeitssystems. Hierzu bieten wir verschiedene Analysemethoden und Screenings an:

- **Medo-Gesundheits-Check** (Einzel- und Gruppenauswertung) mit der Auswahl folgender weiterer Module:
 - TimeWaver® Stress-Messung über die HRV (Herzfrequenzvariabilität) durch Pulswellen-Analyse
 - Oligoscan - Mineralstoffbilanz, toxische Metalle, Oxidativer Stress, Spurenelemente
 - WAI (Work-Ability-Index)
 - FMS (Functional Movement Screen)
- **TimeWaver® Businessanalyse** im Informationsfeld
- **Screening Gesundes Arbeiten** - physische und psychische Gefährdungsbeurteilungen
Ergonomieanalyse direkt am Arbeitsplatz

2 PLAN: Individuell zusammengestelltes **Gesundheitsmanagement-Programm**

Im zweiten Schritt erarbeiten wir ein innerbetriebliches Gesundheitskonzept inklusive Planung, Umsetzung und Betreuung. Firmenfitness ist hierbei weit mehr als ein wenig Bewegung für Ihre Mitarbeiter. Die INBESTFORM® Gesundheitsmanagement - Programme bestehen aus Bewegungs-, Ernährungs- und Bewusstseinsinhalten, mit persönlich auf Ihr Unternehmen abgestimmten inspirierenden Empfehlungen. Selbstverständlich haben wir die Erarbeitung und Betreuung von gesunden Fitnesskursen wie Rückengesundheit, Business-Pilates, Business-Yoga, Faszien-Fitness, Entspannungskurse, Nordic Walking, Lauf-Treffs, Augenfitnesstraining etc. im Angebot, ebenso wie zeitlich flexibles Personal Training für maximale Effizienz und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Mit dem Videofitnesskanal für Ihr Unternehmen bieten wir aber auch Fitness- und Gesundheitsprogramme direkt am Arbeitsplatz für aktive Kurzpausen. Die Ernährung am Arbeitsplatz optimieren wir mit gesunden Besprechungssnacks, vitalstoffreichen Getränken.

3 DO: Operative **Umsetzung** unter professioneller Anleitung direkt bei Ihnen im Unternehmen,

- als Halbtages- oder Tagesevent, begleitend bei Tagungen, Meetings oder Fortbildungen,
- durch Vorträge, Seminare oder Workshops mit gesunden Inputs
- durch regelmäßige Gesundheitskurse oder an Gesundheitstagen, immer mit dem Ziel der langfristigen Integration von Bewegung und Gesundheit in den Arbeitsalltag.

4 ACT: **Controlling & Qualitätssicherung** durch regelmäßige Evaluation und Optimierungsprozesse

Der Kreis schließt sich durch die Kontrolle des umgesetzten Gesundheitsmanagements. Hierbei können messbare Erfolgsfaktoren wie Fehlzeiten, Fluktuation, Gewinn, etc. analysiert werden, aber auch eine Analyse der Softfacts durch Mitarbeiterbefragung, -zufriedenheit, -motivation ist umsetzbar.

Ihr Erfolgsfaktor: Gesunde Mitarbeiter.

Ihr Erfolg: Ein gesundes Unternehmen.



500 ÜBUNGEN

EFFIZIENTE ÜBUNGEN BRINGEN ERSTE ERFOLGE. HIER BEKOMMEN SIE IHR TRAINING AUF DEN LEIB GESCHNEIDERT.

MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



Firmenfitness - Gesunde Mitarbeiter für ein gesundes Unternehmen.

Bewegung für Ihre Mitarbeiter bringt Bewegung in Ihre Mitarbeiter.

INBESTFORM® bietet Ihnen **Gesundheitskurse im Unternehmen** an.

Beispielsweise Rückengesundheit, um den weit verbreiteten Muskel- und Skeletterkrankungen vorzubeugen und Krankheitskosten zu reduzieren, aber auch andere Kurse und Workshops wie z.B.:

- Rückengesundheitskurse
- Business in Bestform
- Business - Pilates
- Business - Yoga
- Active Office
- Faszien Fitness
- Lauftraining- / Nordic Walking Kurse
- Aktivierungsprogramme für Pausen
- Videofitnesskanal
- Entspannungskurse (Autogenes Training/ Progressive Muskelentspannung)
- 1:1 Personal Training

INBESTFORM® bietet Ihnen **professionelle Gesundheitsberatung:**

Vorträge und Workshops zu gesunden Themen:

- "Körper•Bewusst•Sein",
- "Erfolg•Reich•Sein - Ziel. Motivation. Vision.",
- "Rücken•Gesund•Sein",
- "In Bestform Sein • bewegt. ernährt. bewusst sein" ...

INBESTFORM® bietet Ihnen Programme für **gesunde Events, Tagungen und Workshops:**

- Gesundheitstage mit verschiedenen Vorträgen, Analysen und Messungen
- Entspannungsprogramme während oder nach Tagungen und Seminaren
- Aktive Pause während Tagungen und Seminaren

Mit einem innovativen, individuell auf Ihr Unternehmen abgestimmten betrieblichen Gesundheitsmanagement steigern Sie die Motivation Ihrer Mitarbeiter und senken die Krankenstände. INBESTFORM® macht Ihre Mitarbeiter leistungsfähig, flexibel, kreativ und motiviert.

Machen Sie Gesundheitsmanagement zum betrieblichen Erfolgsfaktor:

- ✓ zufriedene + leistungsfähige Mitarbeiter
- ✓ Förderung der Humanressourcen
- ✓ steigert die Mitarbeitermotivation
- ✓ fördert teamorientiertes Denken und Handeln
- ✓ für ein gesundes Betriebsklima und eine gesunde Unternehmenskultur
- ✓ zur Imagesteigerung des Unternehmens
- ✓ senkt den Krankenstand und die Fehlzeiten
- ✓ geringere Fluktuation
- ✓ Effizienzsteigerung (ROI- Return of Investment)

Kostenvorteil für Unternehmen: Betriebliche Gesundheitsförderung ist bei Kosten von bis zu 500 € pro Jahr und Arbeitnehmer steuer- und damit auch sozialabgabenfrei (§ 3 Nr. 34 EStG)!

INBESTFORM® - Gesundheitsmanagement ist Partner von:





1.000 KLICKS

PRO STUNDE. GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT, IN DER SIE EINIGES MEHR FÜR IHRE FITNESS ERREICHEN.

MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



Videofitness - nachhaltige Bewegungskultur für Unternehmen

Ihr eigener Fitnesskanal für Ihr Unternehmen



fit mit maya

die Rückenschule fürs Büro

„fit mit maya“ ist ein Computerprogramm, das Ihren Mitarbeitern täglich zwei Übungsvideos direkt auf den Bildschirm liefert. Ihre Mitarbeiter wählen den Zeitpunkt für die Übungen selbst. Zum gewählten Zeitpunkt erhalten sie dann eine freundliche E-Mail-Erinnerung.

Ziel:

Durch kurze aber regelmäßige Bewegungseinheiten soll das Wohlbefinden am Arbeitsplatz gesteigert werden. Durch die Regelmäßigkeit bleibt das Thema Rückengesundheit präsent. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihren Mitarbeitern zweimal täglich (*light*-Version: einmal wöchentlich) auf die Schulter tippen und sagen: *„Achte auf Deine Haltung und tu etwas für Deinen Rücken.“* - Maya macht genau das.

Zielgruppe:

fit mit maya wurde für Menschen entwickelt, die bisher wenig oder gar keinen Bezug zu Bewegung hatten und für andere BGF-Maßnahmen wie Kurse in der Gruppe oder vergünstigte Besuche im Fitnesscenter nur schwer zu begeistern sind.

Auswahl der Übungen:

Alle Übungen wurden so ausgewählt, dass sie für alle Altersgruppen geeignet sind. Es wurde darauf geachtet, dass sie tatsächlich am Arbeitsplatz ausführbar sind. Es sind keine peinlichen Verrenkungen notwendig.

Der Schwierigkeitsgrad der Übung wurde bewusst niedrig gehalten. fit mit maya möchte zeigen, dass jede und jeder diese Übungen schaffen kann, dass sie allen gut tun und dass Bewegung tatsächlich Freude bereiten kann.

Dauerhafter Nutzen:

Anders als alle anderen vergleichbaren Produkte liefert fit mit maya Ihren Mitarbeitern regelmäßig neue Videos. Der Look der Videos verändert sich im Jahresverlauf. (Wenn bei Ihren Mitarbeitern gerade Winter ist, ist auch in Mayas Büro Winter). So schaffen wir das Gefühl von Nähe, Aktualität und Veränderung und bleiben für Ihre Mitarbeiter dauerhaft attraktiv.

Ihr Unternehmen erhält seinen eigenen Fitness-Kanal.

Ergebnis:

Wir bringen Menschen in Bewegung, die ein besonders hohes Risiko tragen an Muskel- und Skeletterkrankungen zu erkranken.

Wir beraten und unterstützen Sie sehr gerne.

Mit freundlichen Grüßen

Mathias Wengert