

Konzept für Innerbetriebliche Gesundheitsförderung

**Olaf Többen
Gesundes Sitzen
Hindenburgstraße 32
41542 Dormagen**

**Tel. 02133 539298
Mobil: 0173 5194888**

www.gesundessitzen.com

**Individuelle Handlungsansätze
für Betriebe und Verwaltung**

Individuelle Gesundheitsförderung in Betrieben

INHALTSVERZEICHNIS

1	Konzeptionelle Überlegungen	
	Allgemeines	3
	Ziele und Visionen	4
2	Inhaltliche Grundlagen	
	Angebot	5
	Zielgruppe	6
	Kundennutzen	5
	Kundenbedürfnisse	5
3	Standort	
	Standortgegebenheiten	7
4	Gebühren	
	Kursgebühren	7

1. KONZEPTIONELLE ÜBERLEGUNGEN

Allgemeines

In meiner aktiven Zeit als Spitzensportler, seit 1983 in einem Bayersportverein (erst in Leverkusen dann in Dormagen, habe ich viel Erfahrung mit körperlicher Gesundheit sowohl bei mir als auch bei meinen Mitmenschen machen können. Zum einen habe ich als Sportler mit meinen eigenen Verletzungen zu tun gehabt, habe aber auch mitbekommen wie andere Athleten mit Ihren körperlichen Dysballancen umgegangen sind. Meine ersten Erfahrungen als Bayermitarbeiter habe ich in Mohnheim im Pflanzenschutzzentrum als Arbeiter gemacht. Darüber hinaus war ich auch bei der Bayer AG als Sportlehrer in Vertretung bei den "Wechselschichtlern" in Leverkusen tätig. Aufgrund meines wachsenden Interesses und daraus resultierender beruflichen Entwicklung leitete ich meine ersten Wirbelsäulen- und Rückenschulkurse für die Bayer AG beim Sportverein EC/Bayer Worringen.

Häufiges und zu langes sitzen, falsches tragen oder anheben von Gegenständen kann langfristig zu Rückenbeschwerden und Erkrankungen führen. Auch dass die Ausfallzeiten in den Betrieben und Verwaltungen zum großen Teil auf Rückenbeschwerden zurückzuführen sind hat die Bayer AG schon sehr früh erkannt und eine lange Tradition mit geeigneten Maßnahmen durch z. B. innerbetriebliche Rückenschule durchgeführt.

Mit meiner Firma **Gesundes Sitzen**, die ich seit mehreren Jahren in Dormagen leite, biete ich einen im Vergleich ungewöhnlichen Leistungsumfang für meine Kunden an. Neben rüchenschonenden Sitz- und Büromöbeln biete ich auch vorbeugende, beratende und informierende **Seminare, Kurse, Messen, Veranstaltungen, Wirbelsäulengymnastik und eine individuelle Rückenschule** an.

Ziele und Visionen

Immer geht es darum, die Säule, die unseren Körper ein Leben lang tragen soll, zu stärken oder zu schonen. Rückenschmerzen sollen der Vergangenheit angehören oder gar nicht erst auftreten.

Diese Ziele erreichen wir durch eine kompetent durchgeführte Rückenschule, Sie stärkt die Muskulatur des gesamten Bewegungsapparates und speziell der Wirbelsäule. Schmerzen werden durch diese Maßnahmen auf jeden Fall gelindert, oft verschwinden Sie sogar ganz.

Weitere Ziele sind Ausfallzeiten und Krankenstände verringern, dies erreiche ich durch den Ausgleich muskulärer Dysballancen, Stärkung des Immunsystems und besseres Körperbewusstsein.

Durch eine gesteigerte Aufnahmefähigkeit und Konzentration erhöht sich die Produktivität und zusätzlich leisten wir noch einen Beitrag zur Arbeitssicherheit.

Erwiesenermaßen ist eine positive Begleiterscheinung sportlicher Betätigung, hier: Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Entspannung usw. eine größere Belastbarkeit und Stressresistenz.

Durch diese Dokumentation der Fürsorge für die Mitarbeiter erreicht der Arbeitgeber eine höhere Arbeitsmotivation und zusätzlich besteht für den Arbeitnehmer die Möglichkeit der Arbeitsplatzsicherung.

Korporale Identity => gemeinsame Arbeiten - gemeinsam Freizeit verbringen - gemeinsame Weiterbilden – gemeinsam Sport treiben.

Eine deutliche Erweiterung der Angebotspalette durch Ernährungsberatung, Entspannung, Fitnesshotline und Kraftsport.

2. Inhaltliche Grundlagen

Angebot

- Individuelle Rückenschule, Hebe- und Trageschulungen, Bewertung der Bildschirmarbeitsplätze- bzw. Ausstattung usw.
- Wirbelsäulengymnastik, einzeln oder in Gruppen, am Arbeitsplatz, als Fortbildung
- Arbeitsplatzbegehung und Analyse
- Analyse des Beanspruchungsprofils
- Individuelle Trainingsprogramme für: z. B. Feuerwehrleute, Bürofachangestellte, Auszubildende in verschiedenen Bereichen usw.
- Infoabende bzw. Veranstaltungen mit Multimedialer Unterstützung
- Fortbildung, Informationsmaterial
- Entspannungsverfahren
- Dokumentation des Erfolges durch Eingangstest bzw. Abschlusstest
- Krankengymnastischer Anamnese
- Mitarbeiterbefragungen
- Fitnesshotline für Mitarbeiter

Zielgruppe

Das Leistungsangebot richtet sich an alle Mitarbeiter - Abteilungsübergreifend, berufsspezifisch, arbeitsplatzbezogen.

Kundennutzen

1. Ansprechpartner vor Ort
2. Einsatz moderner Medien
3. Seriöse, kompetente Beratung und Kursleitung
4. Ausgewogenes, dem Umfeld angemessenes Angebot
5. Marktgerechte Preise
6. Zuverlässige Betreuung
7. Aktive Informationsbereitstellung

Kundenbedürfnisse

bequem: Wir kommen zu Ihnen in den Betrieb.

sicher: Wir wickeln Aufträge präzise und zuverlässig ab.

kompetent: Wir bieten eine kompetente Beratung, effektives und vorbeugendes Gesundheitsprogramm.

attraktiv: Wir bieten ein attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis.
Die Zufriedenheit unserer Kunden ist Basis für unser Wachstum.

flexibel: Individuelle Lösungsstrategien und Handlungskonzepte sind unsere Stärken. Kurse und Veranstaltungen werden auf die Rahmenbedingungen der Auftraggeber.

individuell: Erstellung von maßgeschneiderten Angeboten auf Basis eines ganzheitlichen Arbeitsansatzes.

3. STANDORT

Standortgegebenheiten

Standortfragen stellen sich für den Kunden nicht, da wir zu Ihnen in den Betrieb oder in die Verwaltung kommen.

4. Gebühren

Kursgebühren

Es kommen außer den Gebühren für den Kursleiter keine weiteren Kosten auf den Kunden zu. Auf Anfrage geben wir gerne Auskunft zum aktuellen Gebührensatz.

Weiterhin besteht die Möglichkeit Angebotspakete zusammenzufassen. Informationen hierüber würde ich gerne in einem persönlichen Gespräch mit Ihnen besprechen.

**Olaf Többen
Gesundes Sitzen
Hindenburgstraße 32
41542 Dormagen**

**Tel. 02133 539298
Mobil: 0173 5194888**

www.gesundessitzen.com