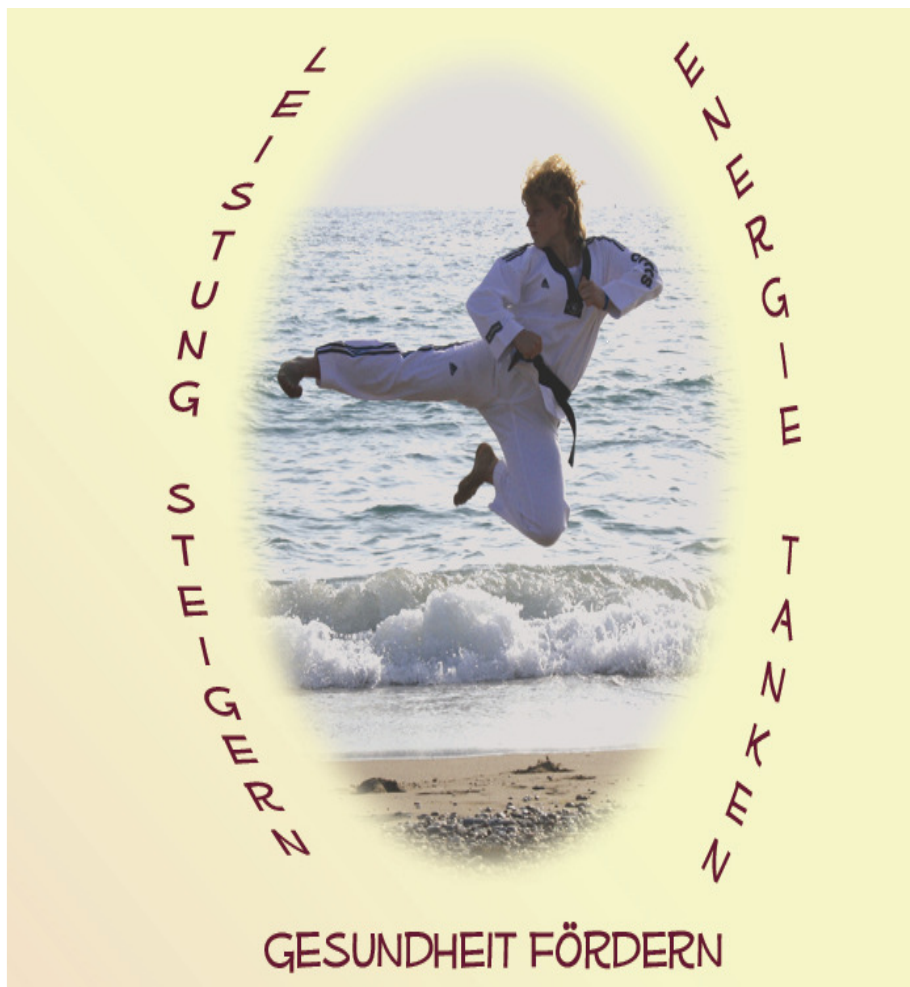


# VITAL

## *Präventionsprogramm für Unternehmen*

*erstellt für die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen*



# Förderung der Gesundheit von Mitarbeiter in Unternehmen

„gesunder Mitarbeiter - gesundes Unternehmen“

**Steuerliches: Seit dem Jahr 2009 stehen Ihnen für jeden Mitarbeiter 500,-€ für Präventionsmaßnahmen zur Verfügung!**

Rücken-/Schulter- und Nackenschmerzen sind kein unvermeidbares Schicksal, sondern vielfach Folge eines inaktiven Lebensstils oder von Fehlhaltungen (vor allem im beruflichen Alltag), aber oft auch gepaart mit psychischen Belastungen.

Fast alle Verspannungen oder sogar Schmerzen in Kopf, Nacken, Schulterbereich und/oder der Brust- und Lendenwirbelsäule, bis hin zu Taubheitsgefühlen und Kiefergelenksbeschwerden können aus ständiger, bewegungsarmer Bildschirm -und Schreibtisch Tätigkeit resultieren.

Laut einer Studie der Barmer Ersatzkasse, machen **Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) den höchsten Anteil am Gesamtkrankenstand mit 25 %** aus. Dadurch entsteht ein **volkswirtschaftlichen Schaden von 15,5 Milliarden €**.

**Bei 50% der Patienten**, die an Rückenschmerzen leiden können jedoch keine organischen Ursachen gefunden werden.

Deshalb können diese Schmerzen und Verspannungen auch schon **durch vernünftige Arbeitsplatzgestaltung und präventive Maßnahmen, wie gymnastischen Übungen und Massagen nachhaltig verringert und vorgebeugt werden.**

Ein weiterer Vorteil für ihr Unternehmen ist die **Senkung des Krankenstandes auf Grund von Rückenproblemen( Kostensenkung) und sie steigern die Leistung, Konzentration und Motivation ihre Mitarbeiter. Nutzen sie dazu ihre steuerlichen Vorteile.**



# Präventionsprogramm für Betriebe

## 1. betriebliche Massagen

15 min Rücken/Schulter Massage auf der Massageliege wahlweise

15 min. „**Fit- Massage**“ = dynamisch, vitalisierende Chair (Stuhl) massage verbindet verschiedene Massagetechniken aus der Klassischen Massage, Shiatsu, manuellen Therapie und wird ergänzt durch Stretchingtechniken. Vorteil: befreit die Notwendigkeit des Entkleiden !!!

Kosten: 12.- € zzgl. MwSt´

Hier ist empfehlenswert, dass sich die Mitarbeiter an den Kosten mit 40-50% beteiligen

## 2. Rückentraining“ sanft und effektiv“

Die Rückenschule ist ein Programm mit verschiedensten Übungen, mal mit und mal ohne Gerät, um die Rückenmuskulatur und andere Muskelgruppen zu stärken, zu dehnen und zu entspannen. Auch spezielle Übungen zur Spiralstabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule nach Dr. Smisek werden wir Trainieren.

45 min/ 10 Einheiten für 10 Mitarbeiter: pro Mitarbeiter/ 90,00€ zzgl. MwSt.

## 3. Arbeitsplatzoptimierung

**Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung/ Beratung für rückengerechte Alltagsgestaltung –** Umsetzung der Bildschirm –und Lastenverordnung in Betrieben aus arbeitsmedizinischer Sicht uvm.

**Stressbewältigungsseminare**

## 4. „Überraschungsmenü“ ( bewegte Pause)/ Dauer 30 min ( wöchentlich)

a.) **Progressive Muskelentspannung** am Arbeitsplatz/Atemübungen zur Intensivierung

b.) **Muskelfunktionstest** + Erstellung eines Trainingsplans für zu Hause

c.) **Muskelentspannung nach Dorn( Selbsthilfeübungen)**

d.) **Meister Wangs Fingerspiele**

und viele andere Dinge , ohne Stress und ohne Schwitzen

## 5. für Betriebssportgemeinschaften

**Aquafitness:** bei Nutzungsmöglichkeit einer Schwimmhalle können Aquafitness-Kurse für jedermann angeboten werden 45 min. ( Preiskalkulation abhängig von Schwimmbadnutzungsgebühr)

Sportmassagen vor/ bei Vergleichswettbewerben

