



Körperliche Gesundheit – Ernährung – seelische Gesundheit

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir sind **via4care** und bieten betriebliche Gesundheitsförderung an. Ziel ist es, zu einer Kostensenkung durch weniger Krankheitsausfälle für Sie als Arbeitgeber:in beizutragen, indem wir das Thema Gesundheit präventiv angehen.

Unser Team besteht aus medizinisch ausgebildetem Personal, das direkt auf die Tagesform Ihrer Mitarbeiter:innen eingehen kann und Übungen so auswählt, dass alle mitmachen können. Bald ist es möglich, ein Teil der Kurse über die Krankenkasse bezuschussen zu lassen.

Falls Sie sich unter betriebliche Gesundheitsförderung wenig vorstellen können, hier eine kleine Zusammenfassung: Betriebliche Gesundheitsförderung bedeutet, dass den Mitarbeiter:innen von Ihrem Arbeitgeber die Möglichkeit gegeben wird, etwas für Ihre Gesundheit zu tun zum Beispiel in Form von einem Kursangebot oder Ernährungscoaching. Dadurch bleiben Ihre Mitarbeiter:innen nicht nur gesund, sondern sie steigern auch nachweislich ihre Produktivität und daraus resultierend den Gewinn.

Bei Interesse und Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Liebe Grüße

Das **via4care**-Team

Erster Aspekt – Körperliche Gesundheit

Mein Angebot ist breit gefächert. Hier eine kleine Übersicht möglicher Kurse. Gerne können eigene Wünsche geäußert werden.

Bei lizenzierten Kursen können bis zu 80% pro Teilnehmer*in von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden (2x/Jahr/Teilnehmer*in/10 Kurseinheiten). Die Lizenzierungsanfrage wird zurzeit bearbeitet.

Zukünftig ist geplant, den Bereich der körperlichen Gesundheit mit Angeboten der Osteopathie und Physiotherapie auszubauen.

Rückenschule

Ein klassisches Angebot für jede/n Arbeitnehmer*in, die einen langen Büroalltag hat. Dieser Kurs beinhaltet neben dem Stärken der Rücken- und Bauchmuskulatur auch Übungen zum Integrieren in den Alltag am Schreibtisch. Kombiniert wird dies mit dem Training des „richtigen Tragens“ von schweren Gegenständen und Hinweise zur korrekten Einrichtung des Arbeitsplatzes/Homeoffice.

Dauer: 10 Einheiten à 45 Minuten
Wie: Online
Lizenzierung: möglich (in Präsenz)

Entspannungsverfahren/Stressbewältigung

Dieser Kurs ist für alle, die in Ihrem Alltag häufig zeitlichem Stress und einem hohen Lärmpegel ausgesetzt sind, z.B. auf Baustellen oder in einer Arztpraxis durch drängelnde Patient*innen und ständig klingelnde Telefone.

Dauer: 10 Einheiten à 30 Minuten
Wie: Online
Lizenzierung: möglich (in Präsenz)

Ganzkörpertraining

Für alle, die sich einmal pro Woche auspowern, dabei Muskelkraft aufbauen und Ausdauer dazugewinnen wollen. Das eigene Körpergewicht reicht aus, um uns ins Schwitzen zu bringen.

Dauer: 10 Einheiten à 50 Minuten

Wie: Online

Lizenzierung: nicht möglich

Beckenbodengymnastik

Dieser Kurs richtet den Fokus auf die Mitte unseres Körpers. In einem anonymen Rahmen durch die Onlinebetreuung ist es möglich, sich unter fachlicher Anleitung diesem sensiblen Thema zu widmen und seine Kontinenz sowohl vorbeugend als auch rehabilitierend zu trainieren.

Dauer: 10 Einheiten à 30 Minuten

Wie: Online

Lizenzierung: möglich

Zweiter Aspekt – Ernährung

Die Ernährung spielt eine große Rolle beim Thema Gesundheit, denn ist unsere Mitte nicht im Reinen, sind es wird auch nicht. Ernährungsberatung findet in Kooperation mit einer ausgebildeten Fachkraft statt. Inhalte können gemeinsame Kochabende, Infoabenden mit unterschiedlichen Themen zum Thema Ernährung (z.B. Essen im stressigen Alltag) und individuelle Ernährungsberatung. Gerne vermittele ich den Kontakt.

Dritter Aspekt – seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit ist ein wichtiger Pfeiler im ganzheitlichen Gesundheitskonzept. Eine ausgebildete Psychologin begleitet unsere Kunden auf ihrem Weg, seelisch im Gleichgewicht zu bleiben oder dahin zu kommen. Erweitert kann das Ganze werden durch geführte Meditationen, die ebenfalls durch geschultes Personal durchgeführt werden. Inhalte können individuelle Begleitungsgespräche, Infoabende zum Thema seelische Gesundheit (z.B. Wie komme ich im stressigen Alltag zur Ruhe) und spirituelle Rituale sein. Gerne vermittele ich den Kontakt.