

> Fit@Work for Production

BELASTUNGSSPEZIFISCHES MOBILISATIONS- UND DEHNUNGSPROGRAMM AM ARBEITSPLATZ

„Fit@Work for Production“ ist ein Übungsprogramm für Mitarbeiter mit vorwiegend körperlich anstrengender Arbeit, wie z.B. Produktionsmitarbeiter oder Lagerarbeiter im gewerblichen Bereich. Die durchgeführten Übungen dienen der Kräftigung vernachlässigter Muskelgruppen und der Entspannung überstrapazierter Muskulatur in bestimmten Risikoregionen des Körpers, wie z.B. der Wirbelsäule oder den Knien. Das Übungsprogramm kann auf Wunsch auf Ihr Unternehmen und die jeweils vorherrschenden Hauptbelastungen der Kollegen abgestimmt werden.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS

> Fit@Night

TIPPS & TRICKS FÜR SCHICHTARBEITER

„Fit@Night“ ist ein Workshop speziell für Schichtarbeiter. Themen sind hier z.B. Schlafmangel, Ernährung als Schichtarbeiter und Bewegungsmangel durch Schichtarbeit. Wir geben Ihren Mitarbeitern Tipps und Tricks mit auf den Weg, wie sie z.B. durch ein „Mini-Einschlaf-Workout“ besser in den Schlaf finden oder was sie zu welcher Uhrzeit in der Wechselschicht essen sollten. Aber auch das richtige Entspannen ist Thema. Hierzu können Ihre Kollegen selbst einmal den „Fuß-Stopp“ ausprobieren und schauen, ob ihnen Entspannungstechniken helfen können besser abzuschalten.



DAUER: 30-60 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

> MEHR INFOS