

## › Die Vibrationsplattform

DAS VIBRATIONSTRAINING ZUM AUFBAU DER TIEFEN RÜCKENMUSKULATUR & ZUR ENTSPANNUNGSFÖRDERUNG

Die Vibrationstrainingsplattform wird seit über 15 Jahren in der Trainingstherapie und im Leistungssport eingesetzt. Durch kleinste Wippbewegungen wird der Körper in Vibration versetzt. Diese reichen bis in die Tiefenmuskulatur und können entweder entspannend oder anspannend wirken. Je nachdem, ob Ihre Mitarbeiter Muskelverspannungen eher abbauen oder zu schwache Muskulatur kräftigen möchten: Auf Ihrem Gesundheitstag können sich Ihre Mitarbeiter von einem Gesundheitsexperten beraten lassen und ihr Programm selbst zusammenstellen. Das Vibrationstrainingsystem wird in den letzten Jahren auch immer stärker in Unternehmen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements eingesetzt. Es zeigt bereits innerhalb von 5-10 Minuten Wirkung und kann somit leicht eingeplant werden, z.B. in die Arbeitspausen. Im Rahmen Ihres Gesundheitstages können Sie Ihren Mitarbeitern eine kleine Kostprobe dieses effizienten Trainings geben.



UMFANG: max. 6 Mitarbeiter/ Stunde,  
inkl. Trainings-Beratung, max. 42 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),  
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,  
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und  
ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS

## › Stresstest via HRV-Biofeedback

GESUNDHEITSCHECK ZUR ERMITTLUNG DES STRESS-LEVELS VIA HRV-BIOFEEDBACK

Dieser Gesundheitscheck macht es möglich, das aktuelle Stress-Level zu ermitteln. Durch den Einsatz eines HRV-Biofeedback-Tools wird das aktuelle Stress-Level des Mitarbeiters visualisiert. Ist der Mitarbeiter aktuell gestresst, so leuchtet das Tool rot. Ist er hingegen entspannt, so leuchtet es grün. Durch den Einsatz ganz einfacher Entspannungsverfahren erfährt die Testperson anschließend, wie sie sich selbst aus einem Anspannungszustand in einen Entspannungszustand bringen kann. Bereits während dieser Entspannungsmethoden sehen die Mitarbeiter, wie sich die Färbung des HRV-Biofeedback-Tools verändert. Sie erfahren somit auf sehr anschauliche Art und Weise, dass man selbst einen maßgeblichen Einfluss auf das Stress-Level hat und diesen selbst regulieren kann.



UMFANG: max. 3 Mitarbeiter/ Stunde,  
max. 24 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.498,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),  
1 Gesundheitsexperte zur Betreuung der Station,  
inkl. Transportkosten, ggf. zzgl. An- & Abreise und  
ggf. Übernachtungskosten

› MEHR INFOS