

Wir bewegen ihre Mitarbeiter

Der Brühler Turnverein als kompetenter Anbieter von vielfältigen Sport- und Bewegungsprogrammen ist jetzt auch Ihr starker Kooperationspartner im betrieblichen Gesundheitsmanagement!

Fit und bewegt – davon profitieren Unternehmen und Mitarbeiter/innen gleichermaßen. Unser qualifiziertes Team stellt anhand einer Analyse vor Ort ein für ihr Unternehmen individuell zugeschnittenes Angebot zusammen.

Wir optimieren und stärken präventives und gesundheitsförderliches Verhalten Ihres Teams.

Dass sich betriebliches Gesundheitsmanagement wirtschaftlich lohnt, wird durch zahlreiche Studien belegt. Jeder investierte Euro zahlt sich mehrfach wieder aus. Krankheitsbedingte Fehltagel werden deutlich reduziert. Konsequentes betriebliches Gesundheitsmanagement erzeugt eine neue, nachhaltige Gesundheitskultur im Betrieb.

Kreative Ressourcen und Potenziale werden optimal genutzt, gefördert und regeneriert. Ihr Betrieb zeichnet sich durch gesunde und eigenverantwortliche Mitarbeiter aus, die die Weiterentwicklung des Unternehmens unterstützen.

Nicht zuletzt wird **BGM** auch von der Bundesregierung durch steuerliche Vorteile unterstützt (§ 3 Nr. 34 EStG).

Auch hierzu beraten wir sie gerne.

Erhält und fördert die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter.

Unser Angebot für sie:

Gesundheit und Fitness sind unsere Stärken!

Unsere qualifizierten Mitarbeiter/innen und von den Krankenkassen anerkannte Kursleiter/innen sowie Netzwerkpartner aus verschiedenen Fachgebieten unterstützen Sie.

Individuell und entsprechend der vorliegenden Voraussetzungen bei der Implementierung und Umsetzung ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung.

Sport & Bewegung

- Rückenschule
- Pilates
- Yoga
- Faszien-Training
- Bewegte Pause
- Kraft-/Ausdauer-Training
- Herz-/Kreislauf-Training
- Funktionelles Training
- Functional Movement Screen (FMS)
- Gesundheitscheck, Leistungsdiagnostik

Mental

- Stress erkennen und bewältigen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Achtsamkeitstraining

- Qi Gong
- Thai Chi
- Body Scan

Gesundheitstage

- Zusammenhänge: Bewegung / Ernährung / Entspannung
- Gesundheit als Ressource
- Gesundheit fördern und bewahren
- Physiotherapeutische Sprechstunde

Arbeitsergonomie

- Arbeitsplatzanalyse
- Arbeitsmedizin

Ernährungsberatung

- Diabetes
- Adipositas
- Cholesterin / Hypertonie
- Herz-/Kreislauf-erkrankungen
- Bauchfett und Hormone

Das BGM-Team:



Thomas Horstkamp

Diplom-Sportlehrer,
Rückenschullehrer (nach KdR/Forum Gesunder Rücken),
DOSB-Übungsleiter B /
Sport und Rehabilitation
Orthopädie, Innere Medizin,
Neurologie



Larissa Golland

Dipl.-Ing.,
Gesundheitspädagogin,
Trainerin für Bewegung
und Entspannung,
DOSB-Übungsleiterin B /
Sport und Rehabilitation
Orthopädie

Ihr Kontakt zu uns:

Telefon:
02232/50 10 50
eMail:
bgm@btvonline.de
Internet:
www.btvonline.de