



Firmenfitness im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

stärkt Mitarbeiter und Firmen.



Janine Hanrath

your rules . your lifestyle

**Janine Hanrath
& Team**

Dachsweg 13
52477 Alsdorf

T. +49 (0) 2404 596 57 82
M. +49 (0) 177 566 56 00

E. kontakt@janinehanrath.de
W. www.janinehanrath.de

facebook [janinehanrathtraining](https://www.facebook.com/janinehanrathtraining)
instagram [yourbootcampalsdorf](https://www.instagram.com/yourbootcampalsdorf)

Das Ziel von betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) ist es, Gesundheitsressourcen im Unternehmen auf- und Belastungen abzubauen.

Die körperliche und seelische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter ist entscheidend für ihre Zufriedenheit und Leistungsbereitschaft. Die positiven Effekte einer gezielten Gesundheitsförderung im Unternehmen für Mitarbeiter und Arbeitgeber sind wissenschaftlich erwiesen.

Die Vorteile

- Förderung der Leistungsfähigkeit aller MitarbeiterInnen
- Erhöhung der Motivation und Stärkung des Teamgeistes
- Stärkung der Identifikation mit Ihrem Unternehmen
- Kostensenkung durch Reduzierung von Krankheits- und Produktionsausfällen
- Unterschiedliche Abteilungen verbinden
- Verbesserte Kommunikation im Unternehmen
- Steigerung der Produktivität und Qualität
- Imageaufwertung Ihres Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit
- Geringere Mitarbeiterfluktuation

Wir alle verbringen einen Großteil unserer Lebenszeit am Arbeitsplatz. Sollten wir unser Arbeitsumfeld nicht so gestalten, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist?

Bewegung sorgt für gute Laune. Der Körper schüttet Glückshormone aus und die Stimmung verbessert sich.

Heraus kommt ein gut gelauntes Team!



Ihren Anforderungen entsprechend erstellen wir Ihnen einen passgenauen Trainings- und Terminplan mit den für Sie benötigten Schwerpunkten.

Mögliche Konzepte:

Mobile Pause

In der aktiven Bewegungspause zeigen wir Ihnen Übungen am Arbeitsplatz zur Vorbeugung muskulärer Verspannungen. Wir gestalten gemeinsam mit Ihnen eine ideale Bewegungspause mit einer gezielten Auswahl und Mischung von Übungen aus Faszientraining, Mobilisation, Beweglichkeit und Selbstmassage.

Starten Sie erfrischt Ihre nächsten to do's!

Lauftraining

Hier verbessern wir laufend die Gesundheit Ihrer Firma und bringen Laufanfänger und Fortgeschrittene als Team gemeinsam ins Ziel.

Wir kombinieren Laufen mit gruppenorientierten Challenges, um ein starkes Wir-Gefühl zu erzeugen und Mitarbeiter mit Spaß zu verbinden.

Firmen Bootcamp

Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einem. Unser Bootcamp Konzept verbindet Mitarbeiter auf sportlicher Ebene und erschafft hieraus eine neue Einheit. Diese Einheit ist sowohl in- als auch outdoor möglich.

Metabolic Check

Zusätzlich zu unseren Trainingseinheiten bieten wir Stoffwechselfmessungen an, um Ihnen ein paar Zahlen, Fakten und Daten rund um die Gesundheit aller Teilnehmer liefern zu können.