

Firmenfitness „After Work Sport“



Einführung in die Thematik:

Der gesellschaftliche Wandel ist heutzutage deutlich spürbar. Der strukturelle Wandel von industriellen Produktionen und der Dienstleistung, sowie die Globalisierung und auch die Überalterung der Gesellschaft sind Kennzeichen dieses Wandels.

Dieses hat Auswirkungen auf das privat Leben der Arbeitnehmer aber auch auf ihren Berufsalltag. Das Renteneintrittsalter ist auf 67 Jahren angehoben worden, somit wird der Altersdurchschnitt der Beschäftigten im Betrieb ebenfalls angehoben. Mit dieser Erhöhung können Begleiterscheinungen wie Stress, Überforderung, Leistungsminderung, Minderung der Produktivität und häufige krankheitsbedingte Ausfälle auftreten.

Zum Schutz der Arbeitnehmer hat der Gesetzgeber Unternehmen verpflichtet in Sachen Gesundheit und Sicherheit tätig zu werden. Firmenfitness ist somit als Baustein eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements zu betrachten.

Vorteile für den Arbeitnehmer:

- Training auf den eigenen Körper individuell abgestimmt
- Nachhaltigkeit
- Selbständiges und Flexibles Training
- Abwechslungsreiche Trainingsgestaltung
- Förderung der eigenen Gesundheit

Vorteile für den Arbeitgeber:

- Gesundere Mitarbeiter
- Steigerung der Attraktivität des Unternehmens (Benefit für die Mitarbeiter)
- Steigerung der Produktivität
- Teambuilding
- Geringere Steuerzahlungen (Maßnahme stellt Betriebskosten dar)
- 80 % der Mitarbeiter wünschen sich vom Arbeitgeber mehr Initiative im Bereich Gesundheitsförderung.

Rund-um-Service der Fitness Farm - Kein Aufwand für das Unternehmen!

- Abwicklung der Organisation übernehmen wir.
- Wir vereinbaren Termine mit den Mitarbeitern

Wir bieten Ihnen:

1. Eingangsgespräch / Gesundheits-Check

- Erläuterung des Gesundheits-Checks

Wir führen einen Gesundheits-Check durch, um die körperliche Leistungsfähigkeit in den Bereichen Herz-Kreislauf, Bewegung und Muskel-Skelett-System zu ermitteln.

Einzelheiten des Gesundheits-Checks:

- Lungenfunktionstest
- Ruheumsatzmessung
- Cardio-Scan
- Blutdruck-/Pulsmessung
- Futrex-Körperfettmessung
- Wirbelsäulen-Funktions-Diagnostik
- Beweglichkeitstest

Ein Zielgespräch soll dazu dienen, die Wünsche des Mitarbeiters mit in das Training einzubeziehen.

1. Trainingseinweisung + 6 wöchiger Trainingszirkel mit Trainingsbetreuung
2. Trainingsplanung nach der ILB-Methode (1 Makroplanung für das Jahr)
3. Maximaltest + Trainingseinweisung
4. 6 wöchiger Trainingszyklus
5. Re-Check

2. Trainingsmöglichkeiten

- Trainingszirkel
- Gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining
- Gerätegestütztes Krafttraining sowie Freihanteltraining
- Individuelles Kursangebot
- Funktionalsport
- Vibrationsplattentraining

3. Mentale Trainingselemente:

- Entspannungskurse
- Entspannungsraum
- Sauna
- Solarium



Firmenfitness Modell Fitness Farm

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Ausnutzung Sachbezüge (maximale Grenze ist 44 EUR netto bzw. 49 EUR brutto) pro Mitarbeiter und Monat
- Wir schenken Ihren Mitarbeitern einen Gesundheits-Check
- Wir bieten Ihnen eine Rundumbetreuung Ihrer Mitarbeiter
- Nachhaltigkeit der Maßnahme
- Flexible Mitbestimmung bei den Beitragskosten

Kosten gesamt:

Beispiel:

Arbeitgeber 10 €/mtl. (sind Betriebskosten und mindern Gewinn -> weniger Gewerbesteuer/Einkommensteuer)

Arbeitnehmer 10€/mtl.

oder

Arbeitgeber 20€ mtl.

Arbeitnehmer 0€,

sprechen Sie uns an. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Finanzierung. Wir erklären Ihnen gerne in einem gemeinsamen Gespräch das ganze Konzept des „After-Work-Sports“.

Ansprechpartner

Mandy Boy

Betriebsleitung
Beraterin für Firmenfitness

Tel 02043 7860020 oder 02043 7860000

Mail m.boy@saliger-gruppe.de



Zusammenfassung der Konditionen: (ab 5 Mitarbeiter)

Mitgliedschaft 12 Monate: 49€/ monatlich -> **Für SIE: 20€**

Mitgliedschaft 24 Monate: 39€/ monatlich

Auszubildende/Schüler/Studenten- Mitgliedschaft 12 Monate: 39€/ monatlich -> **Für IHRE Azubis/Schüler/Studenten: 20€**

Hinzu kommt immer ein Starterpaket für **99€** im Jahr/ pro Person. **Diese Gebühr streichen wir für SIE!**

Ihre Mitarbeiter können in der Zukunft auf 2500m² trainieren und entspannen.

Wir bieten Ihnen ein ganzheitliches Training:

- *Gerätegestütztes Krafttraining*
- *Gerätegestütztes Herz- und Kreislauftraining*
- *Zirkeltraining*
- *Funktionalsport*
- *Vibrationsplattentraining*
- *Entspannungstraining*
- *umfangreiches Kursangebot*
- *Getränke*
- *Solarium*
- *Sauna*
- *Ausgebildete Fachkräfte*
- *Gesundheitschecks*
- *Individuelle Betreuung*
- *Ernährungs- Tipps*

Um ihren Mitarbeitern einen Einblick zu gewährleisten, bietet die Fitness Farm die Möglichkeit zu einem **kostenlosen, individuellen und unverbindlichen Beratungsgespräch inklusive Personaltraining**. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin unter der Telefonnummer 02043 – 786 0000. Gerne organisieren wir auch eine Infoveranstaltung in Ihrem Unternehmen.

**Warum das Betriebliche Gesundheitsmanagement/
die Betriebliche Gesundheitsförderung
wichtig ist und vom Staat unterstützt wird?**

Vorteile für die Arbeitgeber/innen durch BGM/BGF:

- Förderung der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter/innen
- Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Kostensenkung durch Reduzierung von Krankheits- und Produktionsausfällen
- Verbesserte Kommunikation
- Steigerung der Produktivität und Qualität
- Imageaufwertung des Unternehmens
- Stärkung der Wettbewerbsfähigkeit
- Geringere Fluktuation

Vorteile für die Arbeitnehmer/innen durch BGM/BGF:

- Verbesserung der gesundheitlichen Bedingungen im Unternehmen
- Verringerung von (Arbeit-)Belastungen
- Verbesserung des Gesundheitszustandes und Senkung gesundheitlicher Risiken
- Reduzierung von gesundheitlichen Beschwerden
- Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität
- Erhaltung/Zunahme der eigenen Leistungsfähigkeit
- Mitgestaltung des Arbeitsplatzes und des Arbeitsablaufs
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas