

**Betriebliche
Gesundheitsförderung**



Herzlich Willkommen

...und vielen Dank für Ihre Zeit!

Betriebliche Gesundheitsförderung



KLINIK
LIMBERGER

Fachklinik für Rehabilitation
Orthopädie und Innere Medizin



Gesunde und motivierte Mitarbeiter

Weniger krankheitsbedingte Ausfallzeiten

Attraktivität des Arbeitsplatzes steigern

Wettbewerbsvorteile schaffen

Warum betriebliche Gesundheitsförderung?

- ✓ Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind eine wesentliche Basis für den Unternehmenserfolg.
- ✓ Fachkräftemangel, insbesondere in ländlichen Gebieten nimmt zu.
- ✓ Lebensarbeitszeit hat sich erhöht
(und wird sich vermutlich weiter erhöhen!)
- ✓ stetig wachsende physische und psychische Belastungen in der Arbeitswelt.

Betriebliche Gesundheitsförderung



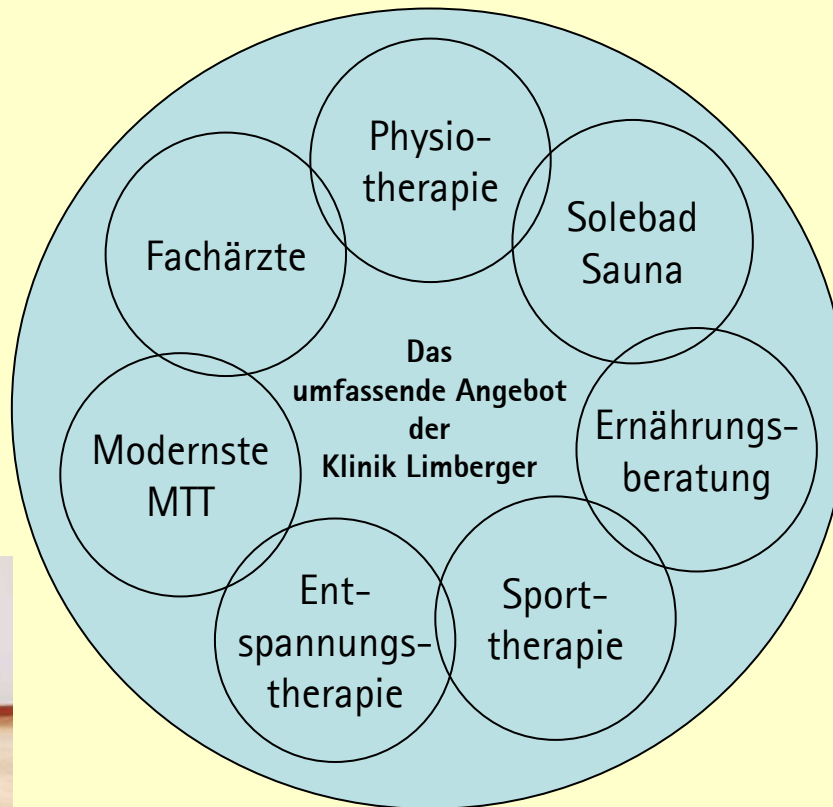
Warum die Klinik Limberger als Partner für die betriebliche Gesundheitsförderung?

- ✓ Fachkompetenz einer Klinik für Prävention und Rehabilitation
- ✓ Maßgeschneiderte, individuelle Programme
- ✓ Medizinische Trainingstherapie mit modernsten Geräten
- ✓ Terminiertes Training mit optimaler persönlicher Betreuung
- ✓ Entspannung in Sole-Heilbad und Sauna

Betriebliche Gesundheitsförderung



Warum die Klinik Limberger als Partner für die Betriebliche Gesundheitsförderung?



Betriebliche Gesundheitsförderung



1

Die Grundlage des Erfolges: ein fundierter Check Up nach Maß!

Check Up - *Standard* -

- ✓ fundierte computergestützte Analyse mit Physiotherapeut
- ✓ individueller Trainingsplan (Arbeitsumfeld wird berücksichtigt)

Check Up - *Classic* -

- ✓ alle Leistungen des Check Up Standard
- ✓ zusätzlich umfassender ärztlicher Check Up

Check Up - *Premium* -

- ✓ alle Leistungen des Check Up Classic
- ✓ zusätzlich sportphysiologische Untersuchung

Betriebliche Gesundheitsförderung



2

Ein individueller Therapie- und Trainingsplan – der Weg zu nachhaltiger Gesundheit für Ihre Mitarbeiter

Zeitraum 3 Monate

Basismodul (für alle teilnehmenden Mitarbeiter)

- 1 x Ernährungsberatung (60 Minuten)
- 1 x Gesundheitsförderndes Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz und in der Freizeit (60 Minuten)
- 1 x wöchentlich computergestütztes Gesundheitstraining (60 Minuten)

1 x wöchentlich je nach Bedarf Therapieeinheiten (60 Minuten) aus den folgenden Modulen:

Entspannung	Stretching	Nordic Walking	Kraft- und Koordination	Aqua Fit *
Mit Progressiver Muskelentspannung werden innere Ausgeglichenheit, Konzentration und Merkfähigkeit gesteigert.	Alltägliche Haltungsfehler verkürzen Muskeln und führen zu schmerzhaften Verspannungen und eingeschränkter Beweglichkeit. Hier lernen Sie, die entsprechenden Muskeln zu dehnen und zu entspannen.	Training für den ganzen Körper, Abbau von Stress und Vermeidung von Überanstrengung sind nur einige der Vorteile von Nordic Walking, dem Klassiker unter den sanften Ausdauersportarten.	Eine sportliche Therapieeinheit, die mit einer Kombination aus Rücken- und Rumpfübungen den gesamten Bewegungsapparat stärkt und muskulöse Verspannungen löst.	Wohltuendes Training für den gesamten Bewegungsapparat in unserem Sole-Heilbad. Durch langsame, intensive Steigerung der Bewegungen im Wasser werden die Muskelpartien gelockert, gedehnt und gekräftigt.

* Therapiedauer zwischen 30 und 45 Minuten je nach Kondition der Teilnehmer.

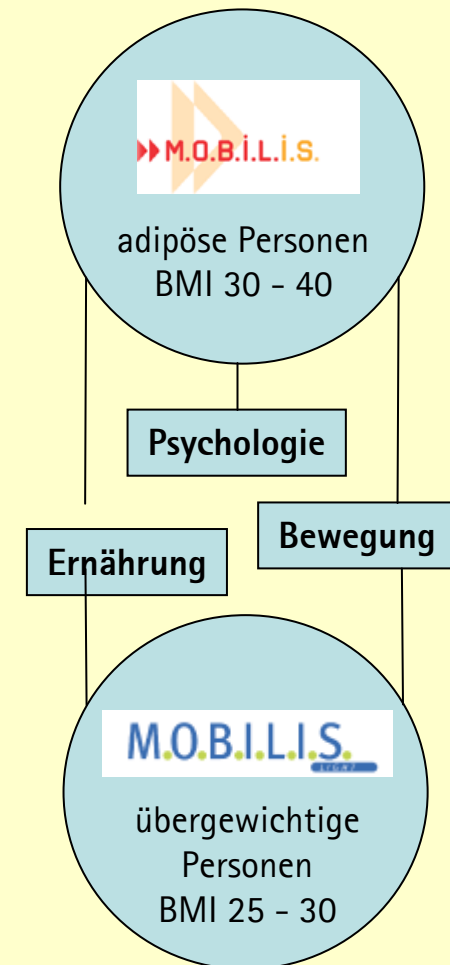
Betriebliche Gesundheitsförderung

Schwerpunkt Übergewicht / Adipositas



- ✓ negative gesundheitliche Auswirkungen des Übergewichts entsprechen denen des Rauchens.*
- ✓ Verhalten muss sich ändern hin zu energetisch ausgeglichener Lebensführung bei erhöhter Ernährungsqualität
- ✓ M.O.B.I.L.I.S. und M.O.B.I.L.I.S. light bieten optimale Voraussetzungen

*It. Einer Studie der DKV aus dem Jahr 2010



Betriebliche Gesundheitsförderung



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Ihre Ansprechpartner

Dipl.-Kfm. Joachim Limberger

Geschäftsführer
Klinik Limberger
Hammerbühlstr. 5
78073 Bad Dürkheim
Tel.: 07726 / 664 – 112
Fax: 07726 / 664 – 7112
Mail: joachim.limberger@klinik-limberger.de
Internet: www.klinik-limberger.de

Anett Britschka

Physiotherapeutin
Klinik Limberger
Hammerbühlstr. 5
78073 Bad Dürkheim
Tel.: 07726 / 664 – 0
Fax: 07726 / 664 – 114
Internet: www.klinik-limberger.de