

Ihr Partner für Gesundheit und Sport  
2x in Regensburg

PHYSIOWORLD  
Praxis für Krankengymnastik Sebastian Stähler

STREET-FIT  
functional-fitness-training

# Fit in der Arbeit

Eine gesunde Firma braucht gesunde Mitarbeiter



## UNSERE ANGEBOTE

### ■ Pausenexpress

- › Ausgleichsübungen ohne großen Aufwand
- › Entgegenwirken von monotonen Bewegungsabläufen
- › Sport während den Pausen
- › Trainer kommt zu den Mitarbeitern / Abteilungen

### ■ Mobile Massagen

- › Direkt vor Ort massieren
- › Therapeut kommt an den Arbeitsplatz / Abteilungen
- › Keine Rezeptbehandlung möglich



## WEITERE ANGEBOTE

### ■ Ernährung & Lifestyle Coaching

### ■ Personal Training vor Ort oder bei uns

### ■ Diverse Impuls-Vorträge zu verschiedenen Themen, z.B. „Sitzen ist das neue Rauchen“

### ■ Organisation von Gesundheitstagen

### ■ Gruppentraining als geschlossenes Firmentraining vor Ort bei Ihnen oder bei uns

### ■ Präventionskurse nach § 20 SGB V

## KENNEN SIE SCHON UNSERE STREET-FIT KURSE?

Das Functional Fitness Training in Regensburg  
in unserer 600m<sup>2</sup> Trainingshalle wartet auf Sie.

Vorbeischaun lohnt sich!  
**Nutzen Sie unser kostenloses Probetraining!**

ALLE WEITEREN INFOS AUCH UNTER:

[www.street-fit.de](http://www.street-fit.de)  
[www.physioworld-regensburg.de](http://www.physioworld-regensburg.de)  
[www.fit-in-der-arbeit.de](http://www.fit-in-der-arbeit.de)

Physioworld und STREET-FIT  
Ihr starker Partner in Sachen Gesundheit und Bewegung

Seien Sie ein gesundheitsbewusster Arbeitgeber,  
und tun Sie Ihren Mitarbeitern etwas Gutes!

Ein Angebot von **PHYSIOWORLD** und **STREET-FIT**  
Überlassen Sie Gesundheit nicht den Zufall sondern den Profis.

### STANDORT Königswiesen

PHYSIOWORLD Königswiesen  
Dr.-Gessler-Straße 16a  
93051 Regensburg

Tel.: 0941 / 999 393  
Fax: 0941 / 9 45 56 71  
[info@physioworld-regensburg.de](mailto:info@physioworld-regensburg.de)

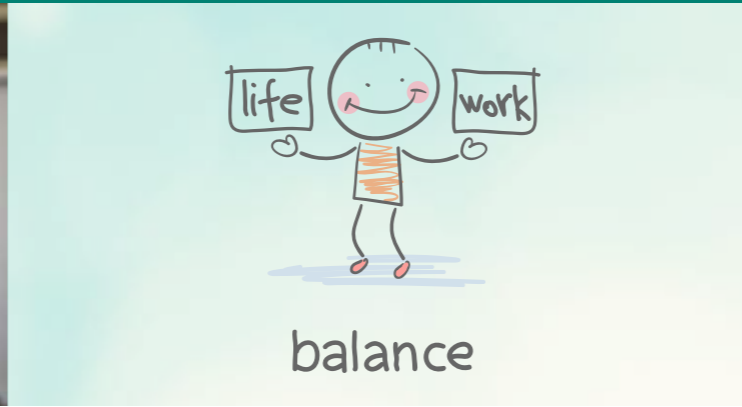
Termine nach Vereinbarung

### STANDORT Continental Gesundheitszentrum

PHYSIOWORLD Continental / Gebäude 47/2  
Siemensstraße 12  
93055 Regensburg

Tel.: 0941 / 630 46 46 6  
Fax: 0941 / 630 46 46 7  
[physio@physioworld-regensburg.de](mailto:physio@physioworld-regensburg.de)

Termine nach Vereinbarung





## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### Warum Firmen-Fitness?

- Kranke Mitarbeiter kosten Geld (ca. 400,-€ / Tag)
- Prävention von muskulären und psychischen Beschwerden
- Work- / Life-Balance
- Erfüllung der Pflicht zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen
- Motiviertere Mitarbeiter
- Produktivere Mitarbeiter
- Stärkung der Corporate Identity
- Mehr Gewinn für Ihr Unternehmen
- Imagepflege
- Abwechslung im Büroalltag

**Erhöhen Sie somit langfristig die Wirtschaftlichkeit Ihres Unternehmens!**

## VORTEILE UND NUTZEN

### Vorteile für den Mitarbeiter

- Gesundheit
- Zeitersparnis
- Profis vor Ort
- Sport vor Ort
- Arbeitgeber finanziert es teilweise
- Produktiver Arbeiten
- Weniger Stress

### Vorteile für den Arbeitgeber

- Mehr Gewinn
- Weniger Krankenstand
- Unterstützung vom Staat
- Motivierte Mitarbeiter
- Stärkung der Corporate Identity

## UMSETZUNG & FINANZIERUNG

### Der Staat unterstützt Firmen bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung:

Steuerfreibetrag für betriebliche Gesundheitsförderung: bis zu 500 EUR pro Mitarbeiter/-in und Jahr, § 3 Nr. 34 EStG. Auch bei einzelnen STREET-FIT Kursen/Abos möglich.

Fragen sie einfach bei uns nach!

### Überlassen Sie Gesundheit nicht dem Zufall, sondern den Profis!

- Über 15 Jahre Berufserfahrung
- Hochqualifizierte Trainer
- Weitgefächerte Erfahrung im Personal Training von Führungskräften
- Erfahrung mit großen Konzernen in Regensburg

## UNSERE ANGBOTE

### ■ Ergonomie am Arbeitsplatz

#### Wählen Sie aus zwei möglichen Paketen:

#### 1. Basis Paket

- Anpassung der Arbeitsbedingungen an die Mitarbeiter
- Fehlhaltungen und Fehlbelastungen vermeiden: Soforthilfe am Arbeitsplatz
- Aufzeigen von kurzen und schnell anwendbaren Ausgleichsübungen

#### 2. Premium Paket

- Gesamtlaufzeit von ca. 8 Wochen
- Eingangsgespräch mit Analyse
- Ergebnisauswertung & gemeinsame Lösungsfindung
- Regelmäßiges Coaching am Arbeitsplatz: Ausgleichsübungen, richtiges Tragen und Sitzen etc.

#### Wie funktioniert die Umsetzung?

- Arbeitsplatzbegehungen
- Genaue Analyse der momentanen Situation
- Einsatz von professionellen Methoden wie Fragebögen, Gespräche mit Mitarbeitern & Vorgesetzten
- Foto und Videoanalyse
- Gemeinsame Lösungsfindung mit den Mitarbeitern