

-  Aktivierung
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Präsenz

WORKGYM

Fit im Job



Das WorkGym Board bietet ein platzsparendes Trainingsgerät, das direkt am Arbeitsplatz genutzt werden kann. Mit einem minimalen Platzbedarf ist es die ideale Lösung für alle, die auch während der Arbeitszeit fit bleiben möchten. Ihre Mitarbeiter trainieren in kurzen, effektiven Einheiten von nur 60 Sekunden pro Stunde - idealerweise 3 bis 8 Mal täglich. Dank der verstellbaren Zugseile ist das Board für alle Körpergrößen geeignet, und alle Übungen lassen sich an einem einzigen Gerät durchführen. Das Training basiert auf dem Prinzip des muskulären Gegenarbeitens, wodurch es besonders effizient und individuell anpassbar ist. Somit können sowohl Fitness-einsteiger als auch Profis auf ihrem Leistungsniveau trainieren. Mit dem WorkGym Board bleibt Ihr Team in Bewegung - für mehr Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Optional: Wir empfehlen das berufsbegleitende Kräftigungstraining mit einer Maximalkraftmessung mittels [Rückenstyler](#) zu beginnen, um Ihre Ausgangsfitness zu bestimmen. Außerdem dient die Messung dazu, mögliche muskuläre Dysbalancen zu erkennen und individuelle Übungsempfehlungen zu geben. Nach dem 12-wöchigen Trainingsprogramm kann ein Post-Check durchgeführt werden, um die muskulären Verbesserungen zu überprüfen und Ihren Fortschritt sichtbar zu machen. Profitieren Sie von einer gesteigerten Konzentration, weniger Rückenschmerzen und einem verbesserten allgemeinen Wohlbefinden - alles während Ihrer regulären Arbeitszeit.

KEY-FACTS

-  Individuelle Trainingszeiträume
-  Für alle interessierten Mitarbeiter
-  Mehrere Systeme buchbar

VORAUSSETZUNGEN

- Keine

DAS BRINGEN WIR MIT

- WorkGym-Boards
- Zeitwürfel zur stündlichen Erinnerung
- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform
- Optional: Rückenstyler zur Maximalkraftmessung

NOTIZEN

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de