



WIR MACHEN IHR UNTERNEHMEN FIT





WILLKOMMEN BEI FIT NETWORKS.

Seit dem Jahr 2008 beraten und betreuen wir mittelständische Unternehmen bis hin zu großen Konzernen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Unser Fokus liegt dabei auf Unternehmen mit mindestens 100 Mitarbeitern. Unsere Kunden wissen unsere innovativen Produkte und individuell zugeschnittenen Lösungen zu schätzen. Aber vor allem unser langjähriges Know-how in der Branche mit einem professionellen Blick für das Wesentliche schafft Vertrauen. Wenn Sie diese Attribute überzeugen, beraten und begleiten wir Sie gerne auf dem Weg zu einem gesünderen Unternehmen mit gesunden Mitarbeitern .

Jedes Unternehmen hat andere Bedürfnisse und Vorstellungen: Wir bieten Ihnen flexible Möglichkeiten, um die

passenden Bausteine bequem in Ihr System zu integrieren. Zu diesem Zweck begleiten wir Sie kontinuierlich, um nach einer eingehenden Bedarfsanalyse gezielt Maßnahmen planen und bestmöglich realisieren zu können. Genießen Sie dabei alle Vorteile aus einer Hand!

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme und vereinbaren gerne einen Termin mit Ihnen für eine kostenlose und unverbindliche Erstberatung.

Ihr Nikolai Skor

Inhaber Fit Networks - Ihr Netzwerk für Firmenfitness

Wir sind Mitglied des BBGM:





GUT FÜR IHRE MITARBEITER - GUT FÜR SIE.

Um den alltäglichen beruflichen und privaten Anforderungen und Belastungen stand halten zu können, ist es unerlässlich, aktiv die eigene physische und psychische Gesundheit zu stärken. Oftmals fehlen dazu jedoch Motivation und Antrieb.

Hier können Sie als Arbeitgeber einen wertvollen Beitrag leisten, indem Sie für Ihre Mitarbeiter Rahmenbedingungen und Möglichkeiten schaffen, welche einen gesunden Lebensstil fördern. Dies ergibt eine Win-Win Situation für alle Beteiligten.

DATEN & FAKTEN *

- Arbeitnehmer werden immer älter
- Ältere Mitarbeiter verursachen eine deutlich höhere Zahl an Arbeitsunfähigkeits-Tagen
- 543,4 Millionen AU-Tage pro Jahr
- Im Durchschnitt 12,0 AU-Tage pro Arbeitnehmer
- 1 AU-Tag kostet durchschnittlich 400 Euro
- 57 Mrd. Euro Kosten durch AU-Tage in Deutschland

GESÜNDERER MITARBEITER



ERHÖHTE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

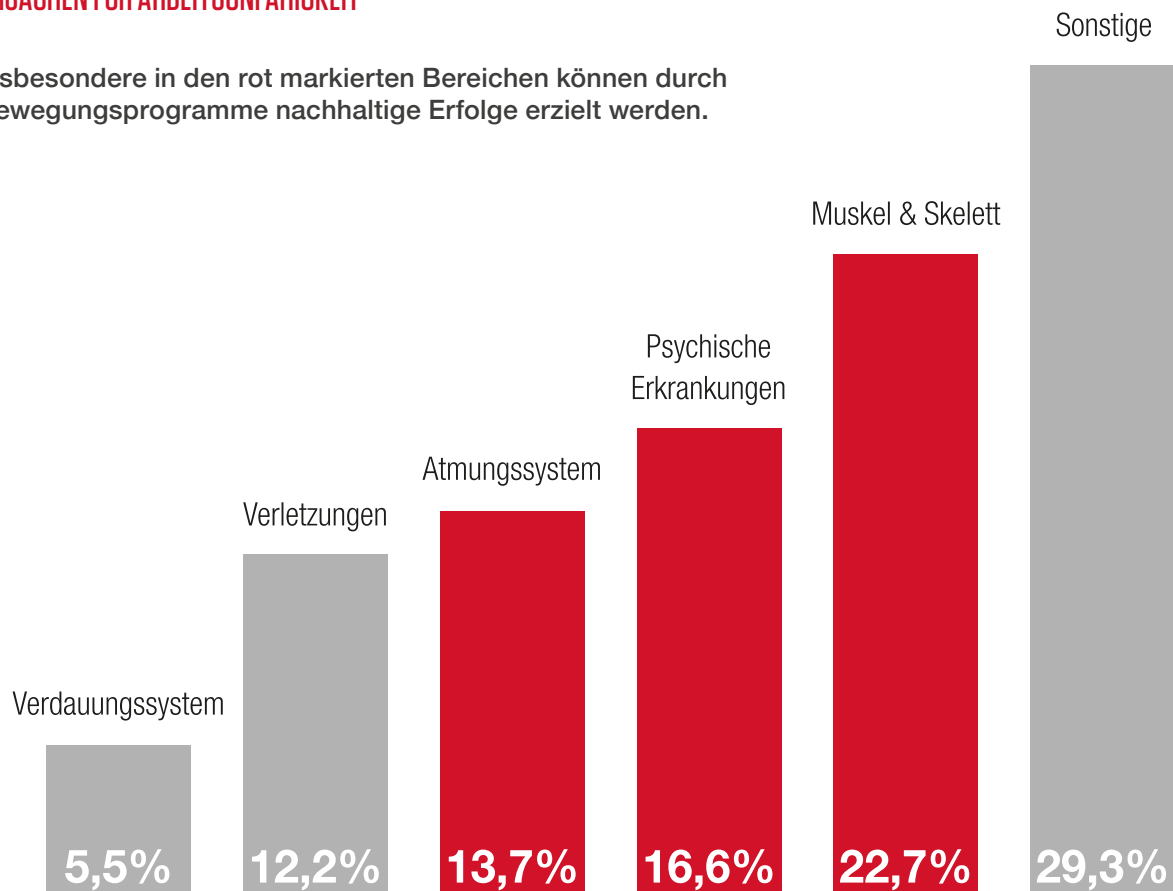


EIN GESÜNDERES UNTERNEHMEN!

* Quelle: Arbeitswelt im Wandel (2016): Arbeitswelt im Wandel - Zahlen - Daten - Fakten; Ausgabe 2016; Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund.

URSACHEN FÜR ARBEITSUNFÄHIGKEIT*

Insbesondere in den rot markierten Bereichen können durch Bewegungsprogramme nachhaltige Erfolge erzielt werden.



* Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 2014



DIE ERSTEN SCHRITTE IN EIN BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM).

Da in jedem Unternehmen unterschiedliche Rahmenbedingungen vorherrschen, bieten wir Ihnen maßgeschneiderte Konzepte und Lösungen für Ihren Unternehmenserfolg. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine systematische, zielorientierte und kontinuierliche Steuerung der betrieblichen Prozesse mit dem Ziel,

Gesundheit, Leistung und Erfolg für das Unternehmen und alle seine Beschäftigten zu erhalten und zu fördern. Wir unterstützen Sie gerne bei der Planung, Initiierung und Durchführung eines ganzheitlichen BGM und passen dieses auf Wunsch an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens an.

WAS BRINGT EIN BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)?

- Kostensenkung durch deutliche Reduktion des Krankenstand
- „Return on Invest“: 1 Euro Einsatz = 3 Euro Rendite*
- Produktivität & Qualität werden gesteigert
- Sie reduzieren Ihre Personalfluktuaton.
- Sie erhöhen die Zufriedenheit und Loyalität Ihrer Mitarbeiter.
- Sie stärken das Wir-Gefühl in Ihrem Team.
- Sie verbessern das Image Ihres Unternehmens am Markt.

*Quelle: Studie PriceWaterHouseCoopers 2007

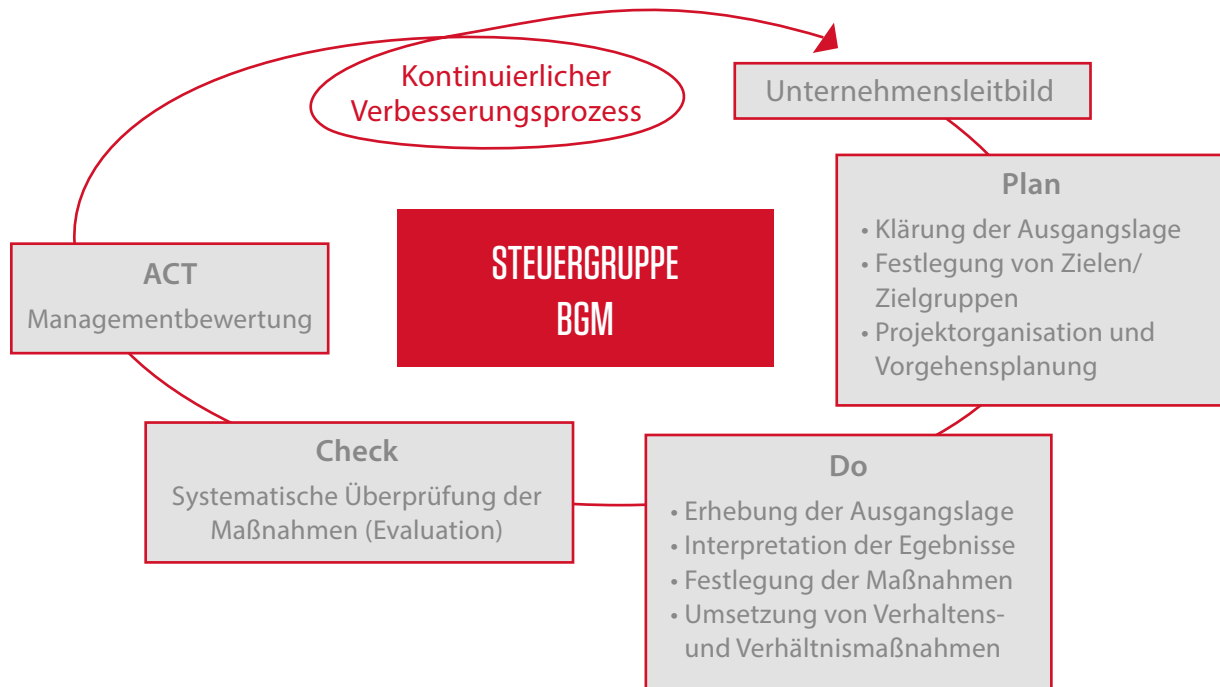


Abbildung: BGM - Umsetzungsprozess (www.gesundheitsfoerderung.ch)





UNSERE LÖSUNGEN. IHRE VORTEILE.

UNSER FITNESSSTUDIO-NETZWERK

Ihre Firma verfügt über mehrere Standorte in Deutschland? Sie wünschen sich Fitnessstudios in der Nähe dieser Standorte?

Wir kooperieren mit zahlreichen Fitnessstudios deutschlandweit. Dies ermöglicht Ihnen, Ihre Mitarbeiter in verschiedenen Studios in ganz Deutschland zu attraktiven Konditionen trainieren zu lassen.

Können Sie innerhalb unseres bestehenden Netzwerks kein Studio in Ihrer Nähe finden? Teilen Sie uns einfach Ihre Wunschstandorte mit, und wir kümmern uns um die Angliederung von geeigneten Fitnessstudios. Auf diese Weise bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Gesundheitsmaßnahmen, die standortübergreifend durchgeführt werden sollen, zentral aus unserer Firmenfitness-Zentrale steuern zu lassen.

IHR VORTEIL

Sie haben nur einen Ansprechpartner für alle Ihre Standorte.

Für weitere Informationen zu diesem Thema besuchen Sie unsere Webseite unter: **fit-networks.de/unsernetzwerk**







UNSERE LEISTUNGEN. IHRE GESUNDEN MITARBEITER.

WIR BIETEN IHNEN MASSNAHMEN ZUR VERHÄLTNIS- UND VERHALTENSPRÄVENTION

AM ARBEITSPLATZ

Arbeitsplatzoptimierung

Wir können die unmittelbare Belastung während der Arbeitstätigkeit messen und so die Arbeitsplatzgestaltung individuell und nach ergonomischen Gesichtspunkten optimieren.

Mittels Elektroden (EMG-Messung) analysieren wir die Muskelspannung in Ruhe und unter Belastung. Hierdurch können muskuläre Dysbalancen, Verspannungen und Verhärtungen sichtbar gemacht werden.

MESSUNGEN

Rumpfkraftmessung

Messung von haltungsrelevanter Muskulatur

Gleichgewichtsmessung:

Messung von Koordinationsfähigkeit, Körperstabilität und Dysbalancen

Beweglichkeitsmessung

Messung des Beweglichkeitsstatus im Bereich der großen Gelenke





Stressmessung

Messung der Herzratenvariabilität zur Ermittlung des Belastungszustandes

Körperkompositionsanalyse

- Messung zur Zusammensetzung des Körpers
- Erarbeitung von individuellen Ernährungsplänen

ERGONOMIEPARCOURS

Mit dem Ergonomieparcours vermitteln wir rücken-gerechtes Arbeiten anschaulich und nachhaltig. Beim Wandern von Station zu Station werden theoretische und praktische Erkenntnisse zu verhaltens- und verhältnisbe-zogenen Aspekten der Ergonomie erworben.

GESUNDHEIT AUF KURS BRINGEN

Aktive Pause

- Speziell konzipiertes Programm für die Mittagspause
- Einheit à 10 – 15 Minuten

Gesunder Rücken

- Durch gezielte Kräftigung der Muskulatur Verspannungen abbauen
- Muskulatur aufbauen - Nervenreizungen vorbeugen

Progressive Muskelentspannung

Erlernen von Entspannungstechniken für den ganzen Körper

Multimodales Stressmanagement

- Stressmanagement-Training
- Kennenlernen von Maßnahmen zur Stressbewältigung und Stressabbau



GESUNDHEIT SPÜREN

Zur Massage und Kinesiotape-Behandlung kommen wir direkt mit unserem Equipment in Ihr Unternehmen.

Massagen

- Vermeidung von hartnäckigen Verspannungen
- Reduzierung des Stresslevels

Kinesiotape-Behandlung

- Körpereigene Heilungsmechanismen werden aktiviert
- Mikrozirkulation von Lymphen und Blut wird optimiert
- Verbesserung der Muskel- und Gelenkfunktionen

ALLGEMEINE FITNESS

- Fitness in der Gruppe als Kursangebot
- Organisation von Lauftreffs
- Personal-Training
- Manager-Training
- Präventions-Training
- Übungen für Zuhause

Unsere nach §20 SGB V zertifizierten Präventionskurse können in Ihrem Unternehmen oder einem unserer nahegelegenen Partnerstudios stattfinden. Präventionskurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, gefördert und mit 75 – 100% bezuschusst.







GESUNDHEIT VERSTEHEN

Wir bieten Vorträge zu folgenden gesundheitsrelevanten Themen an:

Rückengesundheit

- Anatomie des Rückens
- Gesunder Rücken am Arbeitsplatz

Stress und Stressbewältigung

- Stress, was ist das?
- Umgang mit Stress
- Stressmanagement

Ergonomie am Arbeitsplatz

- Überprüfung des Arbeitsplatzes
- Einstellung der Arbeitsmittel
- Ergonomie am Arbeitsplatz umsetzen

Burnout-Prävention

- Was bedeutet Burn Out?
- Wie kann ich mich dagegen schützen?

Gesundheitsorientierte Führung

- Was ist ein gesundheitsfördernder Führungsstil ?
- Rüstzeug und Schutzfaktoren der Führungskraft

Resilienz – die seelische Widerstandsfähigkeit

- Förderung der psychischen Belastbarkeit
- Durch Krisen wachsen

Suchtprävention

- Prävention und Intervention von Abhängigkeitserkrankungen

BEM – Betriebliches Eingliederungsmanagement

- Umsetzung der gesetzlichen Erfordernisse des § 84 SGB IX

Wir passen unsere Vorträge und Workshops individuell den Wünschen unserer Kunden an und ergänzen diese auch gerne mit praktischen Übungen.



ALLES BEI EINEM ANBIETER. ALLES AUS EINER HAND.

Minimieren Sie Ihre administrativen Abläufe in Ihrer Personalabteilung, denn bei **FIT NETWORKS** erhalten Sie unzählige Angebote zum Thema Mitarbeitergesundheit aus einer Hand.

Ihr persönlicher Ansprechpartner steht Ihnen bei all Ihren Fragen und Wünschen zu den Themen Firmenfitness, gesunder Arbeitsplatz, Gesundheits-Seminare, Schulungen oder Testings zur Seite.

Wir betreuen und beraten Sie rund um das Thema des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und Kompetenz!

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin bei Ihnen vor Ort oder in unserer Firmenfitness-Zentrale in Frankfurt am Main.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!





FIT NETWORKS

Ihr Netzwerk für Firmenfitness

WWW.FIT-NETWORKS.DE



Firmenfitness-Zentrale:

FIT NETWORKS

Sportcenter Body-Life

Friesstraße 3

60388 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 42 63 63

E-Mail: info@body-life.de

www.body-life.de

Firmensitz:

FIT NETWORKS

Am weißen Turm 39

60388 Frankfurt am Main

Telefon: 069 - 46 99 42 73

E-Mail: info@fit-networks.de

www.fit-networks.de

Ihr Ansprechpartner:

Nikolai Skor

Telefon: 069 - 46 99 42 73

Mobil: 0157 - 72 15 30 65

E-Mail: skor@fit-networks.de

Wir sind Mitglied des BBGM:

