



Health Solutions



# UNTERNEHMENSCOACHING

# WARUM COACHING?

Mein Spezielles Coaching zu den Themen Ernährung, Sport und Gesundheit im Berufsleben bringt klare Vorteile:

1. Produktivität steigern: Gesunde Mitarbeiter sind motivierter und konzentrierter.
2. Krankheitstage reduzieren: Präventive Maßnahmen senken das Risiko von Bürokrankheiten.
3. Besseres Arbeitsklima: Ein gesunder Lebensstil fördert das Wohlbefinden und stärkt den Teamgeist.
4. Langfristige Mitarbeiterbindung: Gesundheitliche Förderung schafft zufriedene und loyale Mitarbeiter.

Ein lohnendes Investment in das Wohl Ihrer Mitarbeiter und den Erfolg Ihres Unternehmens!



# WAS MACHT UNSER COACHING SO BESONDERS?



Was macht mein Coaching so besonders?

Im Gegensatz zu herkömmlichen Workshops oder Seminaren, die oft nur allgemeine Vorträge und Handouts bieten, gehen wir gezielt auf die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmers ein. Vor dem Coaching erhält jeder Mitarbeiter einen Anamnesebogen, um persönliche Fragen und gesundheitliche Anliegen, wie z. B. Bandscheibenprobleme, zu schildern.

Während des Coachings führen wir Einzelgespräche, in denen ich auf die spezifischen Herausforderungen eingehe und maßgeschneiderte Lösungen anbiete. Jeder Teilnehmer erhält einen individuellen Plan, der auf seine Situation abgestimmt ist. So profitiert jeder nicht nur von allgemeinem Wissen, sondern von praktischen, umsetzbaren Maßnahmen, die direkt auf seine Bedürfnisse zugeschnitten sind.



# REFERENZENZEN

**Wir haben bereits mit zahlreichen kleinen und mittelständischen Unternehmen erfolgreich zusammengearbeitet. Darüber hinaus zählen auch Unternehmen wie Stahlkonzerne, Städtische Verwaltungen und Behörden, sowie große Bau und Handwerksunternehmen oder Deutschlands größtes Möbelhaus zu unseren Kunden.**

Google

Reviews

5.0 ★★★★★



# WELCHE PROBLEME BRINGEN BÜROBERUFE MIT SICH ?



Sitzende Berufe bringen eine Reihe von gesundheitlichen Problemen mit sich, die langfristig das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen können:

1. Rückenschmerzen und Bandscheibenprobleme: Durch langes Sitzen wird die Wirbelsäule ungleich belastet, was zu Verspannungen, Fehlhaltungen und Bandscheibenbeschwerden führen kann.
2. Nacken- und Schulterschmerzen: Eine schlechte Sitzhaltung und ständiges Vorbeugen, z. B. beim Arbeiten am Computer, belasten Nacken und Schultern, was zu Verspannungen und Schmerzen führt.



3. Kreislaufprobleme und Thrombosegefahr: Langes Sitzen kann die Blutzirkulation verlangsamen, was das Risiko für Kreislaufprobleme und Blutgerinnsel (Thrombosen) erhöht.

4. Gewichtszunahme und Stoffwechselstörungen: Wenig Bewegung im Arbeitsalltag führt oft zu einem geringeren Kalorienverbrauch, was zu Gewichtszunahme und einem erhöhten Risiko für Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes führen kann.

5. Konzentrationsprobleme und Müdigkeit: Ein Mangel an Bewegung senkt die Sauerstoffversorgung des Gehirns, was sich negativ auf die Konzentration und das Energieniveau auswirkt.

6. Gelenk- und Muskelprobleme: Durch das ständige Sitzen werden die Muskeln im Hüftbereich und die Gelenke steif, was langfristig zu Bewegungseinschränkungen führen kann.



# DIE HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN



1. Karpaltunnelsyndrom: Durch wiederholte Belastung der Handgelenke, z. B. beim Tippen.
2. Mausarm/Golferarm: Überlastung der Sehnen am Unterarm durch monotone Bewegungen.
3. Tennisarm: Ähnlich wie der Golferarm, jedoch betrifft es die Sehnen auf der anderen Seite des Unterarms.
4. Knochenentzündungen: Entzündungen durch Fehlbelastungen oder langes Sitzen.
5. Adipositas: Gewichtszunahme durch Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung.

Weitere häufige Erkrankungen:

6. Rückenschmerzen: Durch langes Sitzen und Fehlhaltungen, häufig im unteren Rücken.
7. Nacken- und Schulterverspannungen: Durch eine unergonomische Sitzposition oder Bildschirmarbeit.
8. Thrombosen: Durch eingeschränkte Blutzirkulation bei langem Sitzen.
9. Augenermüdung (Computer Vision Syndrome): Augenprobleme durch langes Arbeiten am Bildschirm.
10. Stress und Burnout: Psychische Belastungen durch Arbeitsdruck und Bewegungsmangel.

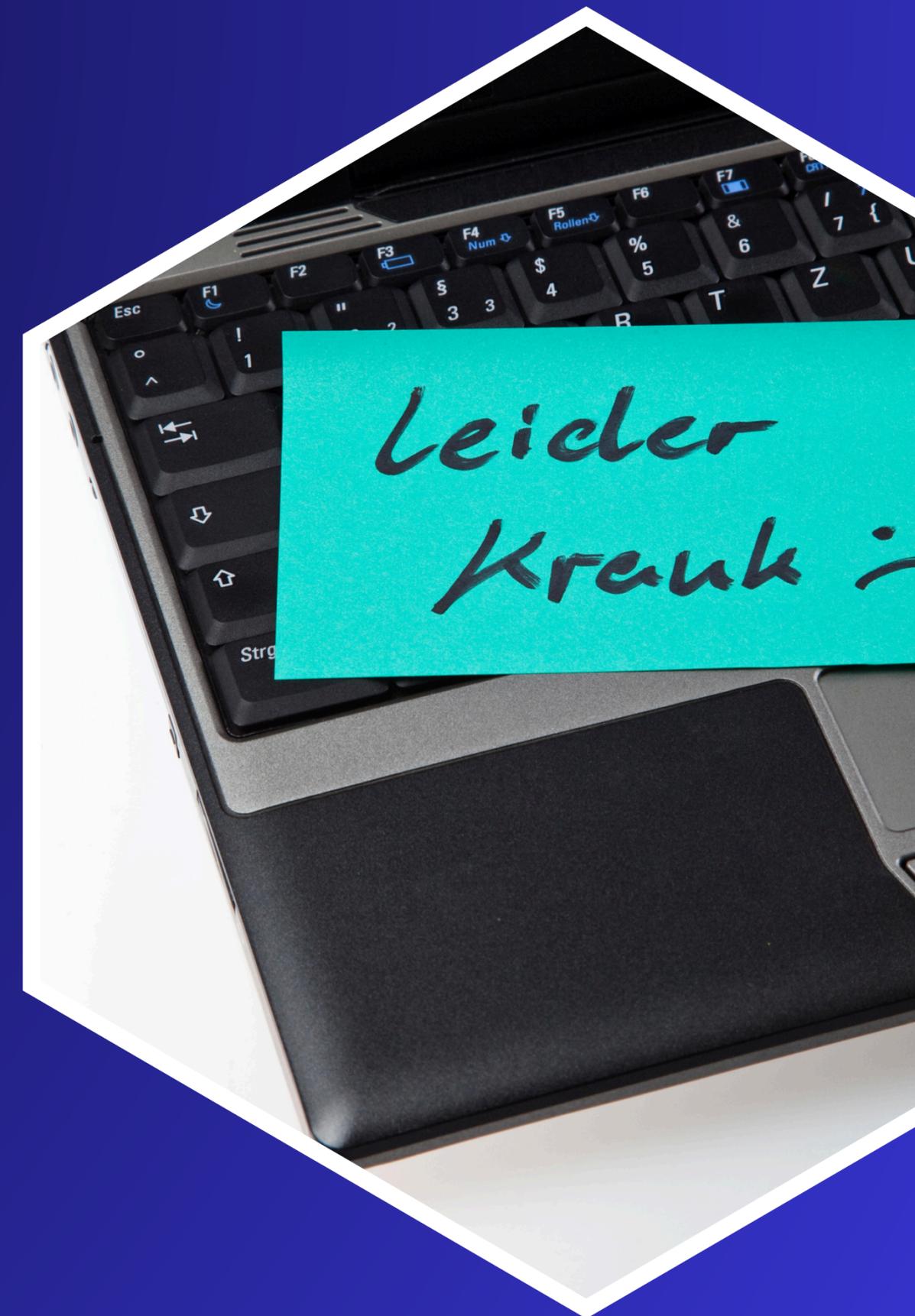
# WIE EFFEKTIV IST DAS COACHING?

Wie effektiv ist das Coaching?

Unser Coaching ist besonders effektiv, da es individuell auf die Bedürfnisse jedes Mitarbeiters eingeht. Durch maßgeschneiderte Pläne und persönliche Beratung verbessern sich die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter spürbar. Ein Höchstwert nach meinem Coaching war 48% weniger Krankschreibungen innerhalb eines Jahres.

Wie effektiv ist Gesundheitsförderung von Unternehmen im Allgemeinen?

Gesundheitsförderung in Unternehmen führt nachweislich zu weniger Krankheitstagen, höherer Mitarbeiterzufriedenheit und gesteigerter Produktivität. Zudem sinken langfristig die Kosten für Gesundheitsmaßnahmen und Fluktuation.



# WEITERE LEISTUNGEN



Zusätzlich bieten wir folgende spezialisierte Leistungen an:

- Coaching für Handwerker und körperlich schwerarbeitende Berufe  
Unterstützung bei der Bewältigung beruflicher Herausforderungen und Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Coaching für Adipositas  
Individuelles Coaching für gesundes Abnehmen und Optimierung der Blutwerte.
- Gesundheitsoptimierung  
Spezielles Coaching bei Bluthochdruck und anderen gesundheitlichen Beschwerden.
- Vorbereitung auf Operationen & private Reha-Betreuung  
Professionelle Unterstützung vor und nach medizinischen Eingriffen zur schnelleren Genesung.

Wir begleiten Sie ganzheitlich und praxisnah auf Ihrem Weg zu einem gesünderen und erfüllteren Leben.