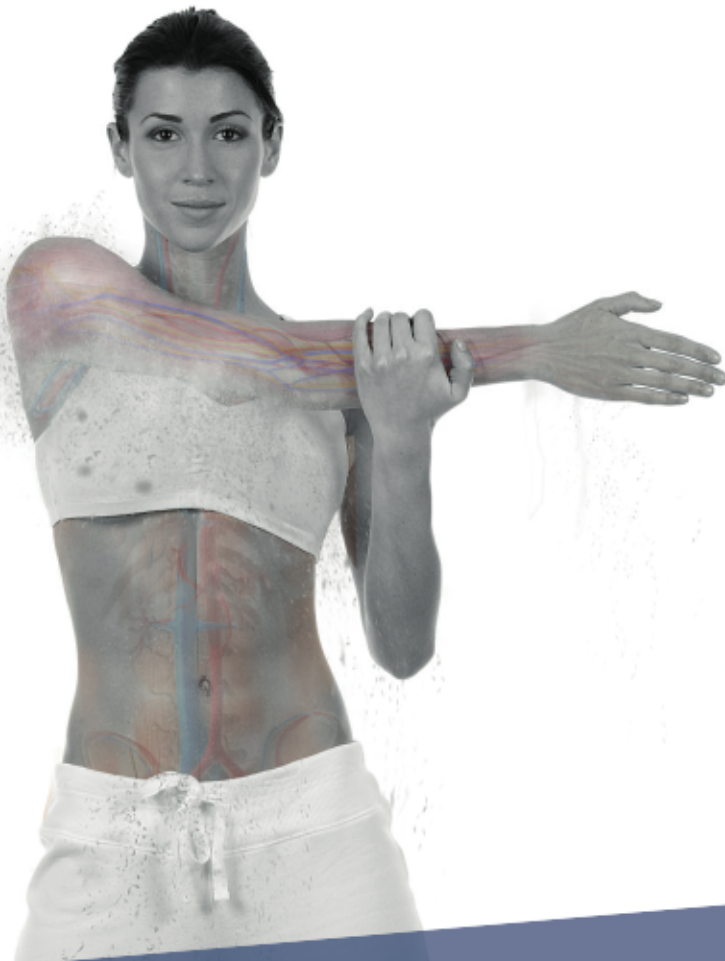


MEIN GESUNDHEITSMANAGER DER ONLINE FITNESSKURS

Entwickelt von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten ist der Online Fitnesskurs das fehlende Puzzlestück für ein erfolgreiches BGM



BRINGEN SIE BEWEGUNG IN
IHR BGM, INDEM SIE DIE
BEWEGEN, DIE SICH NOCH
NICHT BEWEGEN!



JEDER WIE, WANN UND WO ER MÖCHTE!

So wie ein Hürdenläufer nicht mit der Wettkampfhürdenhöhe startet, so sollte die Hürde für jeden Sporteinsteiger, Wiedereinsteiger aber auch sportlich Aktiven nicht zu hoch sein, sondern genau die richtige Höhe haben. Leichtfertig wird eine geringe Teilnehmerquote im betrieblichen Gesundheitsmanagement auf die fehlende Motivation oder Ausreden der Mitarbeiter geschoben. Haben Sie schon einmal daran gedacht, ob es nicht oftmals Hemmschwellen und zu hohe Teilnahmehürden sind, die die Mitarbeiter letztendlich abhalten?

Bauen Sie Hemmschwellen und Hürden ab, mit Maßnahmen, die frei von Ort, Zeit und auch u.u. Arbeitskollegen sind.



- 👍 10 x 45 Minuten Online Kurs
- 👍 Abspielbar auf allen internetfähigen Endgeräten, einfach aufgebaut und auch von technischen Laien mühelos nutzbar.
- 👍 Der Online Kurs ermöglicht ein Training ohne räumliche und zeitliche Einschränkungen.
- 👍 Jeder Mitarbeiter kann das Training individuell in den eigenen Tagesablauf integrieren.
- 👍 Jeder Mitarbeiter trainiert für sich alleine, wodurch Hemmschwellen abgebaut werden:
 - Ich bin nicht so fit wie andere!
 - Ich will mich nicht vor anderen präsentieren!
 - Mir ist es peinlich mit anderen Sport zu treiben. Besonders mit Arbeitskollegen!
 - Ich habe überhaupt keine passende Kleidung!
 - ...
- 👍 Für Einsteiger, Wiedereinsteiger aber auch Sportler - durch unterschiedliche Intensitätsabstufungen kann jeder Gesunde am Online-Präventionskurs teilnehmen.
- 👍 MEIN GESUNDHEITSMANAGER - der Online Fitnesskurs ist nach §20 SGB V zertifiziert und wird somit von gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 100% erstattet.
- 👍 Damit erfüllt der Kurs auch die Voraussetzungen für § 3 Nr. 34 EStG.



PRÄVENTHERA

PRÄVENTHERA

Prävention + Training

Malte Herberhold

Hauptstraße 293

33818 Leopoldshöhe-Asemissen

E-Mail: info@praeventhera.de