



„Gesundheit muss in den Alltag passen“

Sie möchten aktiv im Alltag und im Job bleiben? Sie wünschen sich motivierte und zufriedene Mitarbeiter? Doch es fehlen Ihnen die Motivation und der passende Ansprechpartner? Nutzen Sie unsere vielfältigen Gesundheitsangebote und erreichen Sie mit uns Ihr ganz persönliches Gesundheitsziel.

Seminare – Trainingseinheiten – Beratung

Präventionsprogramm. Nachhaltig und berufsbezogen.

- Kostenübernahme durch die Deutsche Rentenversicherung
- Bewegungsangebote unter Hilfestellung von Fachpersonal
- Seminare (Rückenschule / Ernährungsberatung / Stressprävention)
- Impulse für eine gesundheitsförderliche Lebensweise

Bewegung

- Arbeitsplatztraining (Büro und gewerblich)
- Nordic Walking
- Aqua Fitness
- Med. Fitnesskurse
- Med. Training (Muskelaufbau-Ausdauer)

Stress

- Stressvorbeugung / Stressbewältigung
- Beratungsgespräche
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Ernährung

- Ernährungsworkshop
- Individuelle Ernährungsberatung
- Vermeidung / Reduktion von Übergewicht

Beratung

- Bedarfsanalysen
- Kick-off Veranstaltungen
- Gesundheitstage
- Etablierung der Gesundheitsförderung
- Unterstützung im Verständnis der Präventionsmöglichkeiten (Präventionsgesetz – PräVG)

Gesundheit im RehaCentrum Hamburg
Heidenkampsweg 41, 20097 Hamburg

Ansprechpartnerin Frau Kröger: 040 / 25 30 63 - 882

