



IHR SPEZIALIST FÜR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

GARANTIERT
GESÜNDERE
MITARBEITER

HERAUSFORDERUNGEN

FACHKRÄFTEMANGEL

>> 5,8 Mio. Arbeitskräfte fehlen ab 2030

KRANKENSTAND

>> jährlich 13,6 Krankheitstage pro Mitarbeiter

KOSTEN

>> ca. 300 € pro Krankheitstag

RISIKOFAKTOREN

>> Stress, Fehlbelastungen, Arbeitsunfälle

WORK-LIFE-BALANCE

>> Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Quelle: iga-report
Institut für Arbeit und Gesundheit der DGUV

Mit COMPANY MOVE zum Erfolg!

Werden Sie als Arbeitgeber noch attraktiver, indem Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter fördern. Mit zufriedenen und gesunden Mitarbeitern steigt die Produktivität und der Krankenstand sowie Ausfallkosten können nachhaltig gesenkt werden. Von den positiven Effekten der betrieblichen Gesundheitsförderung profitiert das gesamte Unternehmen.

WIR ARBEITEN LIZENSIERT MIT ALLEN KRANKENKASSEN.



MOTIVIEREN
ORGANISIEREN
VERBESSERN
EVALUIEREN

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

WIR BEWEGEN IHR UNTERNEHMEN REGIONAL UND BUNDESWEIT

Unsere Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Ernährungswissenschaftler und Psychologen bieten Ihnen maßgeschneiderte Konzepte mit zertifizierten Maßnahmen, rund um die Themen Prävention, Gesundheit und betriebliche Gesundheitsförderung - von der Einzelmaßnahme bis zur Gesamtlösung.



GESUNDHEITSTAGE

... sind die perfekte **Kombination aus Gesundheitsmaßnahmen** für Ihre Mitarbeiter.
Gern organisieren wir Ihren individuellen Gesundheitstag.

BASIC	GESUNDHEIT+	PREMIUM
1 x 	1 x 	2 x 
z. B. Easytorque	z. B. Cardioscan	z. B. Bodyscan Balance Check
	1 x 	1 x 
	z. B. Rückenkurs	z. B. Aktive Pause
	1 x 	1 x 
	z. B. Ernährung	z. B. Stress Coaching
		1 x 
		z. B. Smoothie Bike
Preis: ab 490 €	Preis: ab 1.390 €	Preis: ab 2.290 €

Beispielpakete für 4h | Individuelles Angebot möglich.

CM-COACH

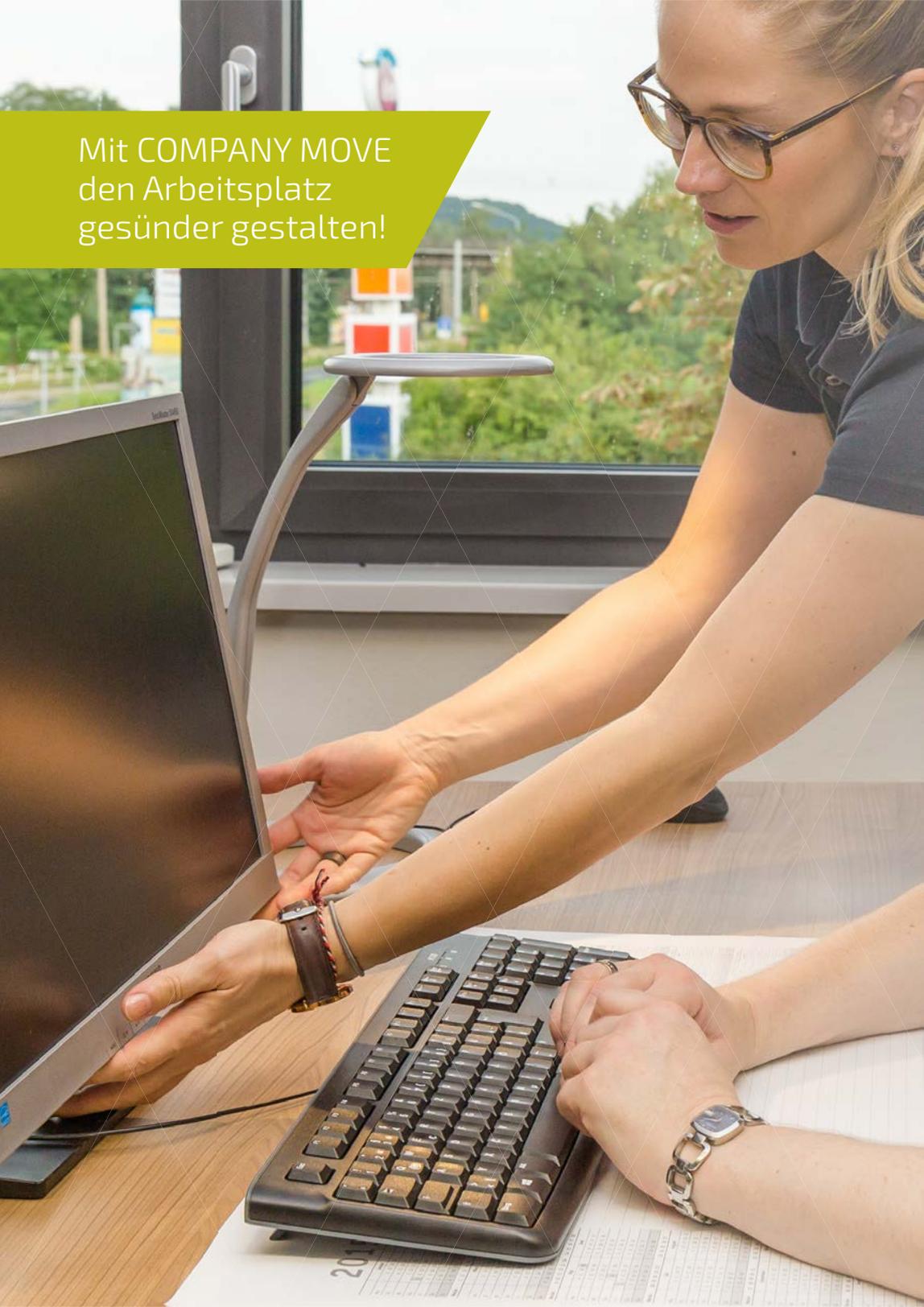
... ist Ihr Inhouse-Gesundheitsexperte, der Maßnahmen für Ihr Unternehmen **regelmäßig** und **langfristig** initiiert bzw. durchführt.

ab 5 h/Monat	ab 10 h/Monat	ab 20 h/Monat
 	 	 
	 	 
Preis: 89 €/h	Preis: 79 €/h	Preis: 69 €/h

Individuelles Angebot möglich.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Mit COMPANY MOVE
den Arbeitsplatz
gesünder gestalten!



ARBEITSPLATZANALYSE

- Beobachtung und Messung
- Arbeitsplatzgestaltung nach ergonomischen Gesichtspunkten
- Mitarbeitergespräche und individuelles Rückencoaching

Das Gesamtergebnis sowie umfängliche Lösungsansätze liefern wir im Zusammenhang mit passenden Produktempfehlungen.

MITARBEITERBEFRAGUNG

Wir verwenden standardisierte Fragebögen zu gesundheitsrelevanten Themen. Anhand der Ergebnisse einer Mitarbeiterbefragung gewinnen Sie wertvolle Erkenntnisse als Entscheidungsgrundlage.

PSYCHISCHE GEFÄHRDUNGSBEURTEILUNG

Wir führen eine Belastungsanalyse durch und geben Handlungsempfehlungen. Die psychische Gefährdungsbeurteilung ist gesetzliche Pflicht des Arbeitgebers.

SUPER CHECK-UP FÜR IHRE MITARBEITER

Das Komplettpaket zur Bewertung & Förderung der Mitarbeitergesundheit. Der Check-Up dauert ca. 30 Minuten und umfasst folgende Analysen:

- Beweglichkeit
- Rückenkraft
- Herzgesundheit & Stresslevel
- Körperzusammensetzung

Im anschließenden Auswertungsgespräch geben wir konkrete Handlungsempfehlungen und Tipps.

59 €
pro MA



ANALYSIEREN

Messungen & Checkups

BALANCE CHECK® Gleichgewichtstestung

🕒 10 Minuten

Zusammenspiel von Muskeln & Nerven



BODYSCAN® Körperzusammensetzung

🕒 15 Minuten

Analyse von Körperfett, Muskelmasse & Wassergehalt



CARDIOSCAN® Herz- & Stresscheck

🕒 10 Minuten

EKG-Messung zur Erfassung der Herzgesundheit



EASYTORQUE® Rückenkraftttestung

🕒 15 Minuten

Muskuläre Gleichgewichtstestung des Körpers



FUSSDRUCK-, HANDDRUCKMESSUNG

🕒 15 Minuten

Stabilität von Fuss & Hand für den Arbeitsalltag



HARVARD STEP TEST

🕒 15 Minuten

Testung der Ausdauerleistungsfähigkeit



HRV SCAN® Stresstest

🕒 15 Minuten

Erfassung des Stresslevels



LAUFANALYSE mittels Laufband

🕒 15 Minuten

Videoanalyse zum Aufzeigen von Fehlbelastungen



LUNGENFUNKTIONSTEST

🕒 10 Minuten

Untersuchung der Funktion von Lunge & Atemwegen



MEDIMOUSE® Wirbelsäulenvermessung

🕒 15 Minuten

Analyse von Haltung & Beweglichkeit



BEWEGLICHKEITSTEST

🕒 10 Minuten

Messung der Wirbelsäulen- & Gelenkbeweglichkeit



STOFFWECHSELANALYSE

🕒 15 Minuten

Bestimmung des individuellen Stoffwechselltyps



VITALSCREENING

🕒 10 Minuten

Blutdruck, Puls, Blutzucker & Sauerstoffsättigung





BEWEGEN

Aktivitäten & Ausgleich

AKTIVE PAUSE

🕒 15 Minuten

Übungen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit



BEWEGUNGSKURS

🕒 30 - 60 Minuten

Pilates, Funktionelles Training, Flexibar, Karate, etc.



ENTSPANNUNGSKURS

🕒 30 - 60 Minuten

Reduktion von Stress & Steigerung des Wohlbefindens



FASZIENTRAINING

🕒 30 - 60 Minuten

Beweglichkeitssteigerung durch die Faszienrolle



LAUFKURS, NORDIC WALKING

🕒 30 - 60 Minuten

Technikschulung, Kräftigung, Dehnung, Ausdauer



MOBILE MASSAGEN

🕒 15 - 30 Minuten

Wohltuende Rücken-, Schulter-, Nackenmassagen



RÜCKENKURS

🕒 30 - 60 Minuten

Stärkung der Rücken- & Rumpfmuskulatur







COACHEN

Workshops & Vorträge

ACHTSAMKEIT z. B. „Gesunder Umgang mit Stress und Belastung.“

🕒 30 - 90 Minuten

Wie Achtsamkeit hilft, die Gesundheit zu schützen und wie man mittels einfachen Übungen Achtsamkeit erlernen kann.

BEWEGUNG z. B. „Bewegungsmangel adé!“

🕒 30 - 90 Minuten

Sensibilisierung zum Thema Bewegung und wie diese in den Alltag integriert werden kann.

ENTSPANNUNG z. B. „Wieder im Stress?!“

🕒 30 - 90 Minuten

Theoretische Grundlagen und praktische Möglichkeiten zur Stressregulation.

ERNÄHRUNG z. B. „Gesundes Fast Food“

🕒 30 - 90 Minuten

Grundlagenvermittlung und Einblicke in das vielseitige und spannende Feld der Ernährungswissenschaft.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Individuelle Einzelberatung für eine bewusste und gesunde Ernährung.

MANAGEMENT z. B. „Die gesundheitsbewusste Führungskraft“

🕒 individuell

Rahmenbedingungen zur Sicherstellung einer optimalen Work-Life-Balance.

RÜCKEN z. B. „Rückenschmerzen! Warum ich?!“

🕒 30 - 90 Minuten

Gründe für die Entstehung von Rückenbeschwerden sowie praktische Tipps in Form von Dehn- und Ausgleichsübungen zur Entspannung.



SMART

FAST

„Richtig essen –

Referentin: Wiebke-Maria Schluse

WIEBKE-MARIA SCHLUSE | KONTAKT & COACHING | E-MAIL: wiebke@wiesche.de | WIEBKE-MARIA SCHLUSE



DURCHSTARTEN

Specials & Highlights

ACTIVE CARRERA BAHN

Der Wettkampfklassiker - mit Fahrrad Antrieb in Aktion gebracht.



AZUBITAG

Angebote zu den Themen Gesundheit und Bewegung für den Nachwuchs im Unternehmen.



KLETTERSCHIBE

Die rotierende Herausforderung mit variablem Schwierigkeitsgrad.



OBSTKICK PER MAUSCLICK

Lieferservice für frisches saisonales Obst.



SLACKLINE

Fordernde Balanceübung für Gleichgewicht und Konzentration.



SMOOTHIE BIKE

Bewegung mit Spaß und gesunder Belohnung.



TWALL® 64 - Reaktionswand

Training für Reaktionsfähigkeit, Schnelligkeit und Fitness.



VIRTUAL REALITY

Mit VR Brille und Körpereinsatz neue Dimensionen erfahren.



OUTDOOR ANGEBOTE

ADVENTURE WALK

Abwechslungsreiche Wanderungen durch faszinierende Landschaften.



TEAMBILDENDE MAßNAHMEN

Organisation von Events mit interessanten Herausforderungen, die miteinander verbinden.



GESUNDHEITSMOBIL

Umsetzung von Gesundheitsmaßnahmen, mobil und unabhängig von räumlichen Gegebenheiten.



FITNESSANGEBOTE

PARTNERSTUDIOS

Nutzung aller Sportstudios mit Angeboten aus Fitness, Kursen und Wellness/Sauna.



Büro: Berlin | Düsseldorf | München | Dresden | Münster

DEUTSCHLANDWEIT FÜR SIE IM EINSATZ

Gesundheitsangebot konfigurieren auf:

www.company-move.de

E-Mail: info@company-move.de



CMZ00303