

Advertorial

Das höchste Gut eines Unternehmens fördern



Foto: Fotolia / Drobot Dean

Dieses ganzheitliche Ziel verfolgt das PILATES *Bodymotion* Team in Köln mit seinem neu aufgelegten Programm „*Bodymotion Business*“. Wer 2/3 seiner Lebenszeit am Arbeitsplatz verbringt, sollte auch hier intelligente und ausgleichende Bewegungsangebote geboten bekommen.

Und genau hier setzen die Bewegungsexperten von „*Bodymotion Business*“ an. Seit 14 Jahren bildet PILATES *Bodymotion* bundesweit und in der Schweiz qualifizierte PilatetrainerInnen aus. In Köln hat 2011 das PILATES *Bodymotion* Studio Köln seine Pforten geöffnet und wöchentlich trainieren über 200 Kunden. Hier erleben die Kunden hautnah, wie sich ein regelmäßiges Training positiv auf Ihren Körper auswirkt. Die PILATES *Bodymotion* Methode ist ein langjährig erprobtes Konzept, das an der Körperhaltung und Rückengesundheit arbeitet und damit Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugt und lindert.

Das Team von „*Bodymotion Business*“ entwickelt mit den Unternehmen gemeinsam ein Analyse- und Kommunikationskonzept, um alle

Beteiligten von Anfang an mitzunehmen. Um diesen Prozess zu unterstützen, werden optional Gesundheitszirkel, Team- oder Einzelcoaching angeboten. Denn nur Mitarbeiter und Führungskräfte, die von der Wirksamkeit gesundheitsfördernder Maßnahmen überzeugt sind, können diese für sich und ihr Team nutzen. Auf der Basis der Analyseergebnisse wird der gesundheitsfördernde Bewegungsbedarf ermittelt. Optimaler Weise wird für das Training ein Raum zur Verfügung gestellt, aber auch ein Konferenzraum reicht aus, da in Kleingruppen von ca. 10 Teilnehmern trainiert wird. 1-2 wöchentliche Bewegungseinheiten lassen die Mitarbeiter motiviert aufatmen und konzentriert neue Projekte angehen. Neben der Kräftigung und Mobilisierung des Körpers steigern Atem- und Entspannungstechniken das Wohlbefinden und reduzieren psychischen Stress. Hochmodernes Faszientraining verbessert die Körperwahrnehmung und Elastizität. Dosierte Cardio- oder Circuittraining steigert die Leistungsbereitschaft.

Der Alltagstransfer spielt hierbei eine große Rolle, denn das Training soll einen nachhaltigen gesunden Umgang mit dem Körper lehren und somit präventiv wirken. In größeren Abständen sichern Evaluationen die Qualität und den Nutzen der Maßnahmen. Schon heute belegen Studien, dass ein Euro, der in die betriebliche Gesundheitsförderung investiert wird zwei bis fünf Euro an Gewinn bringen kann.

Unterstützt wird das Konzept bei der ergonomischen Ausstattung der Arbeitsplätze sowie der Kurse mit Kleingeräten durch die Firma Sissel Novacare aus Bad Dürkheim.

Weitere Informationen:
Ansprechpartnerin:
Stefanie Marx-Bleikertz
PILATES *Bodymotion*,
Ringstr. 46, 50996 Köln
Telefon: 02207 91 99 227
info@bodymotion-business.de
www.bodymotion-business.de



Stefanie Marx-Bleikertz, Foto: Tanja Evers

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Der Weg zum gesunden Unternehmen mit einem starken Partner!

Wir bieten Ihnen individuelle Lösungen für die Gesundheitsförderung Ihrer Mitarbeiter. Vereinbaren Sie ein kostenloses Erstgespräch! Wir freuen uns auf Sie!

PILATES *Bodymotion* | Ringstr. 46 | 50996 Köln-Rodenkirchen | Stefanie Marx-Bleikertz
info@bodymotion-business.de | www.bodymotion-business.de | Telefon + 49 (0) 2207 91 99 227

Bodymotion
BUSINESS
Gesundheit im Unternehmen

Foto: Fotolia / fizkes