

Gesund bei der Arbeit

Professionelle audiovisuelle Trainings

Wie gesund ist Ihr Unternehmen?

Stärken Sie den Rücken Ihrer Mitarbeitenden mit professionell aufgezeichneten Übungsvideos.

Die Corona-Pandemie hat die Arbeitswelt nachhaltig verändert. Darunter leidet vor allem die Rückenmuskulatur und die Mobilität. Gesundes Arbeiten und das Wohlbefinden der eigenen Mitarbeiter stehen nun im Fokus erfolgsorientierter Unternehmen. Investitionen für Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz zahlen sich aus. Vor allem wenn diese wirklich motivieren, vielseitig einsetzbar sind, Ihr Unternehmen dauerhaft besser in Mitarbeiterbefragungen positionieren, sowie krankheitsbedingte Fehlzeiten reduzieren.

Unsere professionell produzierten Videos stimmen wir audiovisuell auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens ab. Wir filmen die Gesundheitstrainings zusammen mit den von Ihnen gewählten Mitarbeitern und einem professionell ausgebildeten Trainer. Das Ergebnis unserer Arbeit ist vielseitig einsetzbar:

- Im Onboarding Programm
- Well-Being Initiative
- Auf der Human Resources Seite
- Health Awareness Kampagne

Egal, wie ergonomisch ein Arbeitsplatz ist: Ohne regelmäßigen Bewegungsausgleich geht es nicht! Wie gesund ist Ihr Unternehmen? Investieren Sie in Ihre wichtigste Ressource - für einen rückenstarken Arbeitsplatz und gesunde Mitarbeiter: Sprechen Sie mit uns!



+49 151 28368689



hello@businesshealthvideos.com



businesshealthvideos.com

1. VORBESPRECHUNG

Wir besprechen gemeinsam das Vorgehen des Trainingstages.

2. PRODUKTION

Unser Fitnesstrainer führt das Workout durch, während es gefilmt wird.

3. FILMPRODUKT

Der fertige Film kann vielseitig eingesetzt werden, z.B. Onboarding.



Ganzkörper

Das Workout für den gesamten Körper trainiert die komplette Muskulatur



Rückenmobilität

Die Funktionalität und Beweglichkeit des Rückens erhalten und Verspannungen vorbeugen



Rückenstärkung

Die Rückenmuskulatur stärken, die Haltung verbessern und damit Schmerzen lindern

Rückenprobleme kosten Unternehmen Milliarden

Immer mehr Menschen leiden aufgrund mangelnder Bewegung im Büroalltag an Rückenproblemen

Einer Studie der AOK zufolge ist jeder sechste AOK-Versicherte wegen Rückenschmerzen in Behandlung. Ein anderer Bericht der AOK besagt, dass jeder Vierte dieser 4,4 Millionen Rückenschmerz-Patienten in den letzten fünf Jahren dauerhaft beim Arzt war.

“Die im Zuge chronischer Rückenschmerzen verursachten Produktivitätsausfälle kosten die deutsche Wirtschaft Jahr für Jahr mindestens 9 Milliarden Euro.”

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1, sorgen jährlich für etliche Krankschreibungen und damit viele Fehltage.



Aktuelle Studien der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG) unterstreichen: der **Präventionsbedarf war noch nie so hoch** wie heute. Wie aktuelle Daten der Kaufmännischen Krankenkasse KKH zeigen, sind im ersten Halbjahr 2021 bundesweit **rund ein Fünftel (20,4 Prozent)** der eingereichten Atteste auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen.

Hochgerechnet auf die knapp 45 Millionen Erwerbstätigen in Deutschland sind das für 2017 fast 60 Millionen Fehltage wegen Rückenbeschwerden.

Da jeder Fehltag Kosten von **mehreren Hundert Euro etwa aufgrund von Produktionsausfällen verursacht**, sollten Unternehmen gezielt in **Betriebliches Gesundheitsmanagement investieren**.

WORAN LIEGT ES, DASS RÜCKENPROBLEME HEUTZUTAGE SO PRÄSENT SIND?

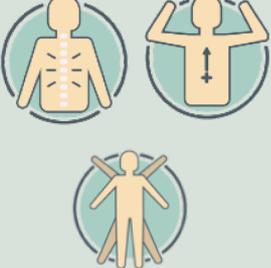
Das liegt an unserer Alltagssituation. Wir haben uns im Laufe der letzten Jahre zu Vielsitzern entwickelt. Nach dem Aufstehen geht es an den Frühstückstisch, wir setzen uns ins Auto oder in die S-Bahn, dann an den Arbeitsplatz. Wir sitzen beim Mittagessen und abends auf dem Sofa.

Da ist nicht viel Platz für Bewegung, doch unser Körper und unsere Muskulatur brauchen die Bewegung. Gerade in Kombination mit Stress - ob in der Freizeit oder auf der Arbeit - ist das schlecht für die Muskulatur. Sie verspannt, wird nicht mehr durchblutet und das führt dann zu Beschwerden und zu Schmerzen.

Leistungsangebot

Die nachfolgenden Module können einzeln oder als Paket gebucht werden.

Bei den angegebenen Preisen handelt es sich um Nettopreise (zzgl. Umsatzsteuer).

Module	Dauer Video	Dauer Produktion	Preis
 <p>Rückenstärkung</p>	10 Min	2-3 Stunden	3.495 €
 <p>Rückenmobilität</p>	10 Min	2-3 Stunden	3.495 €
 <p>Ganzkörper</p>	10 Min	2-3 Stunden	3.495 €
 <p>Rückenstärkung + Rückenmobilität</p>	20 Min	3-4 Stunden	4.995 €
 <p>Rückenstärkung + Rückenmobilität + Ganzkörper</p>	30-40 Min	3-4 Stunden	7.995 €

1. VORBESPRECHUNG

- ✓ Koordination und Planung
- ✓ Terminfindung
- ✓ Individuelle Beratung zu den Trainings

2. PRODUKTION

- ✓ Aufzeichnung mit zwei hochwertigen Kameras
- ✓ Zweiter Kameramann
- ✓ Ausgebildete TrainerIn

3. FILMPRODUKT

- ✓ Postproduktion und Schnitt
- ✓ Color Grading
- ✓ Einbindung Logos und Grafiken