



IHR RATGEBER FÜR (RÜCKEN) - STARKE MITARBEITER/INNEN

Mit diesen Tipps steigern Sie das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter. Ihre Mitarbeiter lernen einen verantwortungsvollen Umgang mit Schmerzen im Allgemeinen und sorgen für eine stabile Mitte.

by Pierre Schewczyk (PT, MT, HP s.PT)
naturfit.de



EIN UNTERNEHMEN BRAUCHT MITARBEITER/INNEN, DIE ERFOLG AUCH TRAGEN KÖNNEN

Steigern Sie den Erfolg Ihrer Firma: Gesundheitsförderung für Mitarbeiter mit einem starken Rücken und unserem ganzheitlichen naturfit'enen Ansatz!

Möchten Sie den Erfolg Ihrer Firma steigern? Dann ist es an der Zeit, in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu investieren. Studien haben gezeigt, dass gesunde Mitarbeiter produktiver, motivierter und belastbarer sind. Bei uns erhalten Sie nicht nur einen kostenlosen Ratgeber zur Gesundheitsförderung, sondern auch einen ganzheitlichen Ansatz, der auf einen starken Rücken abzielt.

Warum ist ein starker Rücken wichtig?

Ein starker Rücken bildet die Basis für eine gute Körperhaltung, eine gesunde Wirbelsäule und ein insgesamt besseres Wohlbefinden. Der Alltag vieler Menschen ist von sitzenden Tätigkeiten, Stress und Bewegungsmangel geprägt, was zu Rückenbeschwerden und reduzierter Leistungsfähigkeit führen kann. Indem Sie Ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, ihren Rücken zu stärken, tragen Sie nicht nur zu ihrer Gesundheit bei, sondern steigern auch den Erfolg Ihres Unternehmens.

ZU MEHR RÜCKEN KRAFT

ALLGEMEINE TIPPS FÜR EIN GESUNDES TEAM

INHALT



01

START YOUR OFFICEDAY RIGHT

Studien haben gezeigt, dass ein bewusster Start in den Tag die Produktivität und Leistungsfähigkeit erhöht und Ihre Mitarbeiter motivierter sein lässt.

02

BEWEGUNGSPAUSEN

Sitzende Tätigkeiten **MÜSSEN** durch Bewegung unterbrochen werden, ansonsten kommt es nicht nur zu Rückenbeschwerden. Mittlerweile weiß man, dass auch das Darmmikrobiom darunter leidet und ein Sitzmarathon Ursache vieler schwerwiegender Erkrankungen sein kann.

03

SCHMERZEN? WAS NUN?

Der Körper kommuniziert und warnt mittels Schmerz. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter dabei nun vor Ort etwas zu tun, Ihren Körper zu verstehen und bestenfalls vorzusorgen, damit es beim nächsten Mal nicht zu Schmerzen kommt!
Bitte Schmerzmittel vermeiden!

04

KAFFEPAUSE BUT “NO COFFEE”!

Guter und tiefer Schlaf ist sehr wichtig für die Regeneration. Wird die Tiefschlafphase durch zu viel Koffein gestört, hat dies weitreichende Folgen für die Gesundheit.

05

RÜCKENSTARKE MITARBEITER

Ein starker Rücken bildet die Basis für eine gute Körperhaltung, eine gesunde Wirbelsäule und ein insgesamt besseres Wohlbefinden. Erfolg muss man auch tragen können.



ÜBER UNS

naturfit.de | LET'S CREATE A HEALTHIER WORLD

Alles beginnt mit dem ersten Schritt.
Kleine Änderungen können große Auswirkungen haben. Wir wissen, dass lebensverändernde Gewohnheiten sich leicht an den individuellen Lebensstil anpassen lassen müssen, damit sie dauerhaft bleiben.

naturfit® möchte Begeisterung für gesunde Lebensweise und damit eine echte Veränderung auf dieser Welt bewirken.
Eine gesündere Welt für uns alle.

Kontakt:

Via email:
start@naturfit.de



START YOUR OFFICEDAY RIGHT



MORNING “OFFICE” ROUTINE

Erstmal ankommen. Ein warmes Getränk, ggf. ein Snack und eine Lächelrunde! Lachen stärkt das Immunsystem und schüttet Glückshormone aus.

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter z.B. mit Obst und Nüssen und lassen Sie die Lächelrunde zur Routine werden.

Sie wollen noch mehr für die Gesundheit, Ernährung und die Teamzusammengehörigkeit tun?

Dann starten Sie Ihre individuell durch uns betreute naturfit® ZACK-Challenge.

[CLICK HERE](#)

BEWEGUNGSPAUSEN

Geben Sie Ihren Mitarbeitern im Arbeitsalltag Möglichkeiten sich zu bewegen.

Körperliche Inaktivität ist laut WHO eine der häufigsten Todesursachen.

Die starre Haltung am PC oder auf dem Sofa muss durch regelmäßige, kurze Bewegungsphasen und ein dynamisches Sitzverhalten unterbrochen werden, um Belastungen zu verhindern und zu reduzieren.

Der Rücken sollte beansprucht werden, damit er nicht "einrostet".

Jede Bewegung ist eine gute Bewegung.

Für mehr Tipps, Wissen und Übungen lassen Sie Ihre Mitarbeiter unseren Präventionskurs "Rücken Kraft" am Arbeitsplatz ausführen.

ZU MEHR RÜCKEN KRAFT

Genug Rücken Kraft

Starte jetzt! naturfit® Präventionskurs:

**"Rücken.Kraft Online
Wirbelsäulengymnastik"**

*Bis zu 100%
Kostenerstattung
durch die*

Jetzt buchen: |

naturfit

Es gibt viele positive Begleiterscheinungen von Sport für deinen Körper

**JEDE BEWEGUNG IST EINE
GUTE BEWEGUNG**

Sport macht dich belastbarer

In Abhängigkeit von der Art und dem Umfang der sportlichen Aktivitäten kommt es zu Veränderungen in der Muskulatur, zu einer Erhöhung der Knochendichte, einer verbesserten Belastbarkeit der Gelenke und einer ökonomischeren Herzarbeit.

Bewegung lindert Schmerzen

Eine weitere Tatsache ist die Linderung von Schmerzen durch regelmäßige Bewegung. Die Aktivität führt durch verschiedene Mechanismen im Körper zu einer Schmerzreduktion.



SCHMERZEN! WAS NUN?

Der Körper kommuniziert mittels Schmerz als Warnsignal.

Lernen Sie diese Schmerzen zu verstehen.

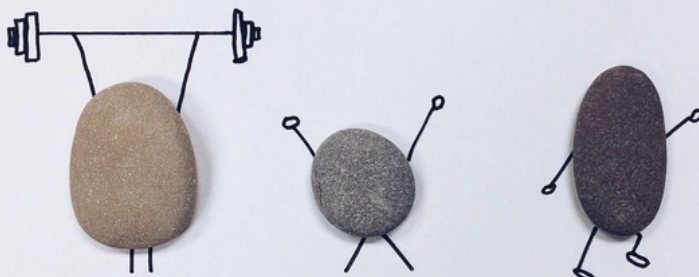
SCHMERZEN

- entstehen grundsätzlich im Gehirn
- weisen auf ein funktionierendes Warnsystem des Körpers hin
- werden psychologisch beeinflusst
- stehen nicht unbedingt mit einem Gewebsschaden in Verbindung

Wenn es darum geht akute Rückenschmerzen loszuwerden, ist es sehr wichtig, dass man die Kontrolle über den Schmerz, auch wenn er sehr stark ist, behält.. Und nicht umgekehrt!

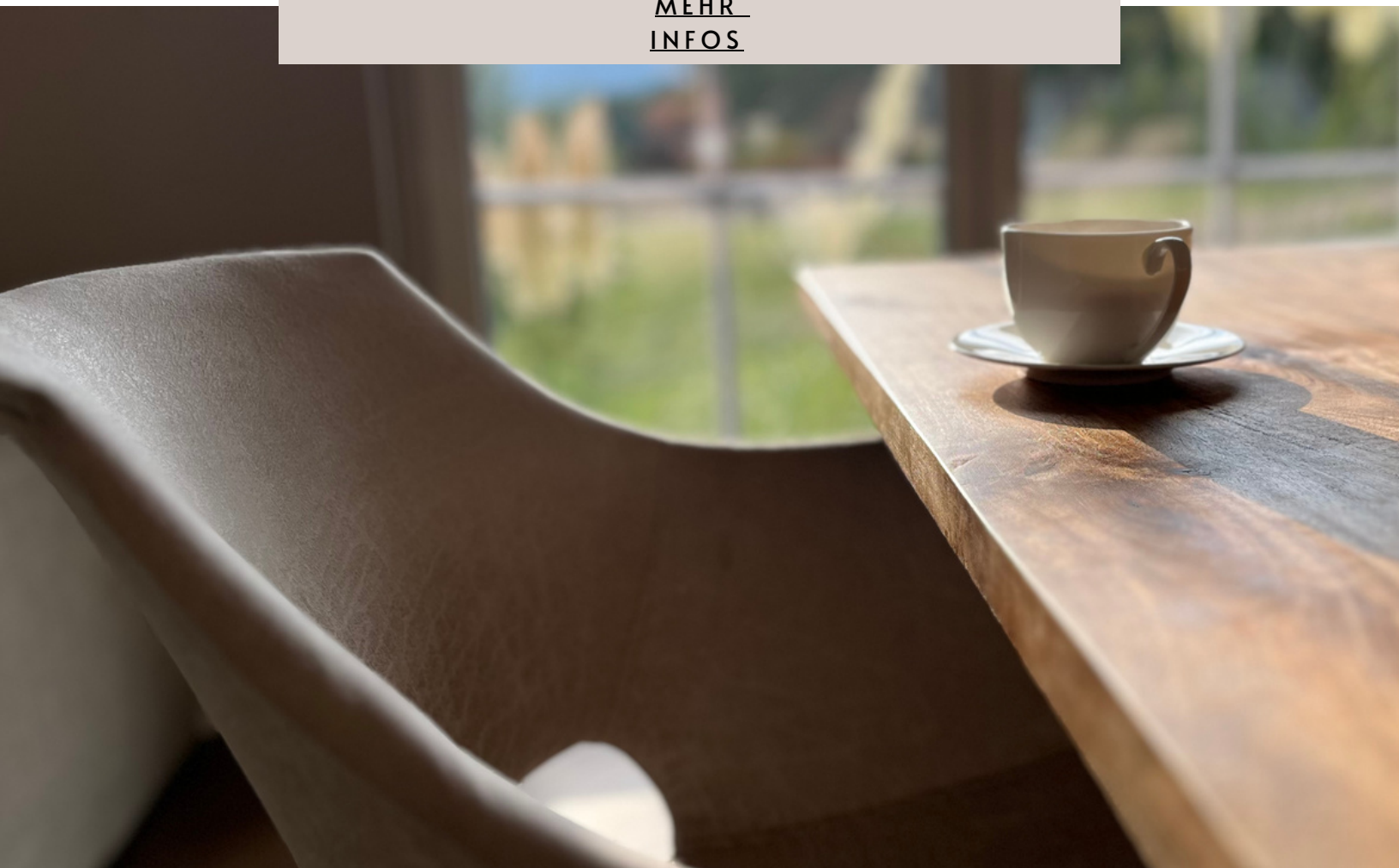
85% der Deutschen leiden mindestens einmal im Leben unter akuten Rückenschmerzen. Sorgen Sie für (Rücke)starke Mitarbeiter!

ZU MEHR RÜCKEN KRAFT



KAFFEE ABER “NO COFFEE”

MEHR
INFOS



MORNING “NO COFFEE” ROUTINE

Die Wirkung von Kaffee ist individuell daher kann es sich bei einigen Menschen sehr stark und bei anderen etwas weniger zeigen dennoch ist klar, dass Kaffee Einfluss auf den Schlaf hat.

Koffein verlängert die Einschlafzeit und die Schlafdauer und -effizienz wird herabgesetzt. Tiefschlafphasen werden reduziert. Der Körper nutzt den Schlaf, um sich zu regenerieren und sich zu erholen. Wie viel Kaffee trinken Ihre Mitarbeiter? Verbessern Sie ihren Schlaf und wir schenken Ihnen mit naturfit15 Rabatt auf die Bestellung.

NO COFFEE FÜR IHR TEAM

EIN UNTERNEHMEN BRAUCHT MITARBEITER/INNEN, DIE ERFOLG AUCH TRAGEN KÖNNEN



Steigern Sie den Erfolg Ihrer Firma: Gesundheitsförderung für Mitarbeiter mit einem starken Rücken und unserem ganzheitlichen naturfit'enen Ansatz!

Warum ist ein starker Rücken wichtig?

Ein starker Rücken bildet die Basis für eine gute Körperhaltung, eine gesunde Wirbelsäule und ein insgesamt besseres Wohlbefinden. Der Alltag vieler Menschen ist von sitzenden Tätigkeiten, Stress und Bewegungsmangel geprägt, was zu Rückenbeschwerden und reduzierter Leistungsfähigkeit führen kann. Indem Sie Ihre Mitarbeiter dabei unterstützen, ihren Rücken zu stärken, tragen Sie nicht nur zu ihrer Gesundheit bei, sondern steigern auch den Erfolg Ihres Unternehmens.

[ZU MEHR RÜCKEN KRAFT](#)



INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

Möchten Sie den Erfolg Ihrer Firma steigern? Dann ist es an der Zeit, in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu investieren. Studien haben gezeigt, dass gesunde Mitarbeiter produktiver, motivierter und belastbarer sind. Bei uns erhalten Sie nicht nur einen kostenlosen Ratgeber, sondern auch einen ganzheitlichen Ansatz und individuelle Beratung.

Wir steigern die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter. Gerne stellen wir Ihnen ein auf Ihre Schwerpunkte ausgerichtetes Gesundheitskonzept vor.

[MEHR INFOS](#)

Kontakt:

Via email:
start@naturfit.de

