

EIN GESUNDHEITSTAG IN IHRER FIRMA



FASCIENation

Privatpraxis für Narben,
Bindegewebs- & Physiotherapie

Augsburger Gewerbe Hof
Eingang H, 5. Stock
Ulmer Straße 160
86156 Augsburg

Gesundheitstag zum Thema „Rückengesundheit“

Rückenschmerzen oder Schmerzen am Bewegungsapparat werden ein zunehmendes Thema, gerade was Krankmeldungen oder Ausfall von Mitarbeitenden anbelangt. Hier ist es unser Ziel, durch Aufklärung und Prävention, die Zahl dieser Arbeitsausfälle zu reduzieren und Ihr Unternehmen langfristig nachhaltig zu unterstützen. Unser Gesundheitstag ist weder werbefinanziert noch produktgebunden.

Stellen Sie Ihren Gesundheitstag individuell zusammen.

So könnte Ihr Gesundheitstag aussehen:



VORTRAG

zum Thema Schmerzprävention

210 Min. inklusiv Fragerunde / 750 €



EINZELTHERAPIE

oder Massage für Mitarbeitende

à 30 Min. / 40 €



BEWEGUNGSEINHEIT

drei Kurse zur Auswahl

à 45 Min. / 50 €

Der Vortrag würde zu Beginn stattfinden, im Anschluss oder unabhängig von den Vorträgen die Einzeltherapie für Ihre Mitarbeitenden (gerne auch an unterschiedlichen Standorten). Bei ausreichender Auftragslage werden für 30 Minuten Behandlung 40 € in Rechnung gestellt.

Warum Einzeltherapie?

1. Bei einem Einzelgespräch können häufig noch individuelle Probleme angesprochen werden, die das Vortragsvolumen sprengen würden.
2. Wir sind der Auffassung mit unserem faszialen Ansatz viele Probleme nachhaltig angehen zu können.

Bewegungseinheiten

Unsere Praxis arbeitet eng mit der Tanzschule „Chill and Dance“ zusammen. So können wir drei intensive Bewegungskurse (à 45 Minuten) anbieten. Zur Auswahl stehen:

1. **Bootcamp:** Trainieren von Kraft und Ausdauer
2. **Zumba:** Trainieren von Koordination, Gleichgewicht, plus Spaß an Bewegung
3. **Chill and Stretch:** Intensives Dehnen zur Körpererfahrung, Koordinationstraining, Bewegungsgrenzen austesten

Warum Tanzen? Tanzen ist eine der gesündesten Bewegungsformen, da es interaktiv, kognitiv anspruchsvoll, gelenkschonend und trotzdem anstrengend ist. Andere positive Aspekte erklären wir Ihnen bei unseren Vorträgen.

Vorträge

Siehe nächste Seite

Interesse?

Gerne passen wir uns individuell an Ihr Unternehmen an und gestalten Ihnen ganze Gesundheitstage oder informative Stunden. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns bitte telefonisch: 0821 / 44 80 58 85, per E-Mail: info@fascien-nation.de oder über das Kontaktformular auf www.fascien-nation.de



Unser Motto:
Prävention
durch Aufklärung



FASCIENNation

Privatpraxis für Narben,
Bindegewebs- & Physiotherapie

Augsburger Gewerbe Hof
Eingang H, 5. Stock
Ulmer Straße 160
86156 Augsburg

Tel. 0821 / 44 80 58 85

www.fascien-nation.de

info@fascien-nation.de

Vortrag: Schmerzprävention am Arbeitsplatz

Im Rahmen unserer Vortragsreihe Schmerzprävention informieren wir Sie in verschiedenen Modulen über Möglichkeiten, Schmerzzustände zu vermeiden, beziehungsweise das Risiko für deren Auftreten zu reduzieren.

Modul 1	Schmerz verstehen	45 Min.
----------------	--------------------------	----------------

In diesem Modul wird erklärt, was Schmerz bedeutet, und welche Auswirkungen Schmerz auf uns hat. Zudem wird informiert, wie Sie mit welchem Schmerz umgehen können.

Modul 2	Psychischer Rückenschmerz	45 Min.
----------------	----------------------------------	----------------

Zwischen Bewegungsapparat und Psyche besteht eine permanente Wechselwirkung. Hier erfahren Sie, wie Sie durch Ihren Bewegungsapparat die Psyche beeinflussen können und umgekehrt.

Modul 3	Physischer Rückenschmerz	45 Min.
----------------	---------------------------------	----------------

Hier erfahren Sie welche Schmerzzustände direkt mit dem Bewegungsapparat zusammenhängen, und was Sie gegen diese Schmerzen tun können.

Modul 4	Kopf, Nacken, Schulter	45 Min.
----------------	-------------------------------	----------------

Langes Verbleiben in immer derselben Position führt zu einer erhöhten Belastung verschiedener Körperpartien. Welche Tipps und Tricks es gibt, Schmerzen entgegenzuwirken, erfahren Sie hier.

Modul 5	Fragen	30 Min.
----------------	---------------	----------------

Für dieses Modul bitten wir Sie Fragen zu sammeln, welche wir in unserem letzten Vortrag beantworten werden.

Preise

210 Minuten Vortrag für 750 € netto

90 Minuten Vortrag (z.B. Modul 1 und 4) für 550 € netto

Einzelvorträge

Prävention + Eigentherapie für Firmen 90 min 600 € netto

Arbeitsplatzoptimierung durch Bedürfnisanalyse 60 min 400 € netto

Stress und Burnout – warum Bewegung die richtige Therapie ist 90 min 580 € netto

Der Vortrag wird gehalten von Philipp Höffgen, einem ausgebildeten Physiotherapeuten und Geschäftsführer von FASCIEN-Nation.



Auszüge der Präsentation