

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Tanja Hangst: Sportfachwirtin
Carina Hezel: Koordination BGF, Kurstrainerin
(Prävention, Stressbewältigung & Entspannung)

Unser BGF-Sportteam:



Jenny Trommer-Bergau: Personal Trainerin
Yvonne Gomez: Kurstrainerin (Prävention & Rehabilitation)
Janina Dold: Vereinsmanagerin
Luis Kunz: B.A. Fitnessökonomie
Leonie Rapp: Studentin B.A. Gesundheitsmanagement,
Ernährungstrainerin
Claudia Hänsele: M.A. Sportwissenschaft -
Gesundheitsförderung
Elke Seckinger: Diplom Sportwissenschaftlerin

Betriebliche Gesundheits- förderung...

... lohnt sich!

WAS IST BGF?

BGF ist eine moderne
Unternehmensstrategie mit dem Ziel, der
Gesundheitserhaltung im Unternehmen,
sowie der Stärkung der Lebensqualität und
dem Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen.

Nach § 3 Nr. 34 EStG können Sie bis zu 600€
pro Mitarbeiter*in und Jahr nutzen, um die
Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern -
OHNE dass Sie es beim Arbeitnehmer als
geldwerten Vorteil anrechnen müssen!

Kontakt

fit.S Sportpark Seedorf
Sportplatzweg 3, 78655 Dunningen-Seedorf
07402-9109505
fit.s@sv-seedorf.de
www.fits-seedorf.de

VORTEILE FÜR ARBEITGEBER*INNEN:

- Kostensenkung durch reduzierte Krankheitsausfälle
- Sicherung der Leistungsfähigkeit aller Mitarbeiter
- Erhöhung der Mitarbeitermotivation
- Festigung der Identifikation mit dem Unternehmen
- Aufwertung des Unternehmensimage

Wir bieten Ihnen ein maßgeschneidertes Konzept speziell für Ihr Unternehmen:

BEWEGUNG

- Rücken-Fit:
Stärkt die Rückenmuskulatur!
- Schulter-Nacken-Mobilisation:
Löst Verspannungen!
- fle-xx-Zirkel:
Steigert die Beweglichkeit!
- Chipgesteuertes Krafttraining:
Effektives Ganzkörpertraining mit geringem Zeitaufwand!
- Nordic Walking:
Ausdauertraining

ERNÄHRUNG

- Ernährungsberatung:
Für ein gutes Wohlbefinden und einen gesunden Körper!
- Körperanalyse:
Herstellung eines Bezugs zum Trainings-, Gesundheits-, und Ernährungszustands!

ENTSPANNUNG & STRESSMANAGEMENT

- Yoga:
Für eine gute Work-Life Balance!
- Sauna & Sanarium:
Stärkt das Immunsystem!
- Achtsamkeits- & Atemtechniken:
Für eine größere Stressresistenz!

VORTEILE FÜR ARBEITNEHMER*INNEN:

- Erhaltung der Gesundheit
- Gesteigerte Lebensqualität und Wohlbefinden
- Stärkung der Gemeinschaft
- Motivation & Wertschätzung durch den Arbeitgeber

