



PHYSIOTHERAPIE
Elena Grundhöfer

Gesunder Rücken im Arbeitsalltag

Gesundheitsfördernde Maßnahmen
für Ihr Unternehmen





Wie schön, dass Sie die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden fördern möchten!

Die Bedeutung präventiver Gesundheitsmaßnahmen nimmt stetig zu. Durch den Fachkräftemangel im Gesundheitswesen verlagert sich der Fokus zunehmend von der Rehabilitation hin zur Prävention.

Gleichzeitig verlängern sich die Wartezeiten auf fachärztliche Termine, und der Zugang zu medizinischer Versorgung ist vielerorts eingeschränkt. Gesundheitsprobleme werden dadurch häufig erst spät erkannt und behandelt.

Vor diesem Hintergrund sowie im Zuge des demografischen Wandels und einer älter werdenden Erwerbsbevölkerung gewinnen gesundheitsfördernde Maßnahmen im Arbeitsalltag zunehmend an Bedeutung. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur frühzeitigen Prävention, zur Stärkung der Eigenverantwortung der Mitarbeitenden und zur langfristigen Gesunderhaltung.



Vision

Unsere Vision ist es, gesundheitsfördernde Maßnahmen nachhaltig in Unternehmen zu verankern und Gesundheit als selbstverständlichen Bestandteil des Arbeitsalltags zu etablieren – als präventive Antwort auf gesellschaftliche, demografische und gesundheitssystemische Herausforderungen.



Ziel

Ziel ist es, die Gesundheit der Mitarbeitenden langfristig zu fördern, Ausfallzeiten zu reduzieren und Unternehmen in ihrer Zukunftsfähigkeit nachhaltig zu unterstützen.

Unsere gesundheitsfördernden Maßnahmen im Überblick

Zur Förderung der Gesundheit im Arbeitsalltag bieten wir ein modular aufgebautes Konzept an, das unterschiedliche präventive Ansätze miteinander verbindet. Ziel ist es, sowohl kurzfristige Entlastung zu ermöglichen als auch langfristig positive Effekte auf die körperliche Gesundheit der Mitarbeitenden zu erzielen. Die Module sind flexibel kombinierbar und können individuell an die Bedürfnisse und Rahmenbedingungen des Unternehmens angepasst werden.

Rückenfit at Work

Aktivpausen für den Arbeitsalltag

Dieses Modul umfasst fünf kurze Videoeinheiten mit einer Dauer von jeweils etwa fünf Minuten. Die Inhalte sind auf die Mobilisation und Aktivierung von Rücken, Nacken und Schultern ausgerichtet und lassen sich direkt am Arbeitsplatz durchführen.

Die Mitarbeitenden erhalten über einen geschützten Zugang zur Praxis-Website Zugriff auf die Videos. Der Zugang wird dem Unternehmen für einen Zeitraum von einem Jahr zur Verfügung gestellt und kann flexibel im Arbeitsalltag genutzt werden.

Die kurzen Einheiten ermöglichen eine unkomplizierte Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag und unterstützen die nachhaltige Förderung von Beweglichkeit und Haltung.

Präventionskurse

Gezielte Kräftigung und Ausgleich

Die Präventionskurse sind als strukturierte Maßnahme zur Förderung von Kraft, Stabilität und Körperwahrnehmung konzipiert. Sie finden über einen Zeitraum von acht Wochen statt und werden einmal pro Woche in einer 45-minütigen Einheit durchgeführt.

Im Fokus stehen die Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur sowie der Ausgleich einseitiger Belastungen im Arbeitsalltag. Die Durchführung kann sowohl im Unternehmen als auch in den Räumlichkeiten der Praxis erfolgen.

Die kurzen Einheiten ermöglichen eine unkomplizierte Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag und unterstützen die nachhaltige Förderung von Beweglichkeit und Haltung.

Entspannung am Arbeitsplatz

Präventive Entlastung und individuelle Impulse

Dieses Modul umfasst kurze Einheiten von etwa 20 bis 25 Minuten zur Förderung der Entspannung und Regeneration im Arbeitsalltag. Der Schwerpunkt liegt auf dem Nacken-, Schulter- und Rückenbereich.

Die Durchführung erfolgt an vorab festgelegten Tagen und zu abgestimmten Zeitfenstern im Unternehmen. Innerhalb dieser Zeitfenster können Mitarbeitende die Einheiten eigenständig in Anspruch nehmen.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu körperlichen Belastungen im Arbeitsalltag zu klären.

Die Maßnahmen dienen ausschließlich der präventiven Entlastung und Förderung des Wohlbefindens und stellen keine physiotherapeutische Behandlung im medizinischen Sinne dar.



Organisation & Ablauf im Unternehmen

Die Umsetzung der gesundheitsfördernden Maßnahmen erfolgt strukturiert und mit möglichst geringem organisatorischen Aufwand für das Unternehmen.

Zu Beginn erfolgt eine persönliche Einführung vor Ort, in der Inhalte vorgestellt, Abläufe erläutert und offene Fragen geklärt werden.

Dies ermöglicht den Mitarbeitenden einen klaren und unkomplizierten Einstieg.

Die Auswahl und Zusammenstellung der Maßnahmen erfolgt in Abstimmung mit dem Unternehmen und orientiert sich an den jeweiligen betrieblichen Rahmenbedingungen.

Voraussetzungen und Mitwirkung des Unternehmens

Der organisatorische Aufwand für das Unternehmen ist bewusst gering gehalten und beschränkt sich auf wenige Rahmenbedingungen:

Rückenfit at Work

Modul 1

Bereitstellung eines Internetzugangs für den Zugriff auf die Videoeinheiten.

Präventions- kurse

Modul 2

Abstimmung des Durchführungsortes: Durchführung in der Praxis oder Bereitstellung eines geeigneten Raumes im Unternehmen.

Entspannung am Arbeitsplatz

Modul 3

Bereitstellung eines ruhigen, nicht einsehbaren Raumes zur ungestörten Durchführung.

Organisation der Durchführung

Die Planung und Koordination der Maßnahmen erfolgen in enger Abstimmung mit dem Unternehmen.

Für Modul 3 werden feste Termine und Zeitfenster im Voraus definiert, beispielsweise ein Termin zur Mittagszeit sowie ein weiterer Termin am Nachmittag.

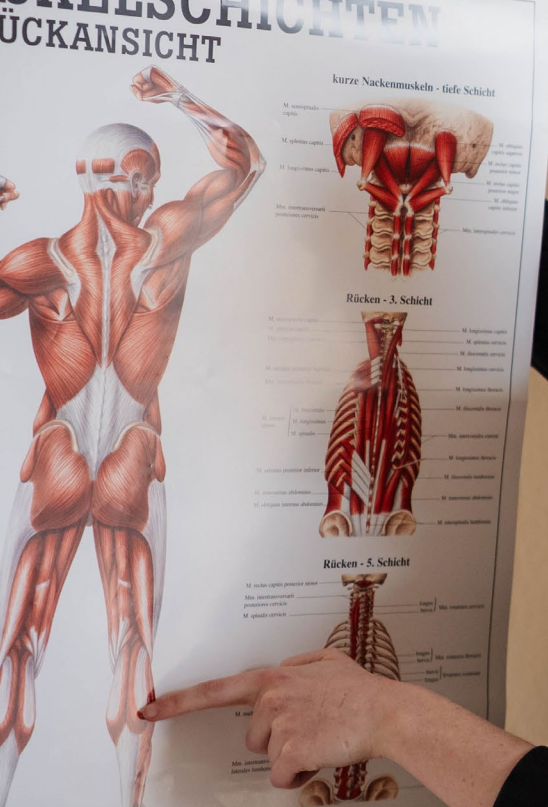
Innerhalb dieser Zeitfenster können Mitarbeitende die Einheiten eigenständig buchen.

Zur Terminvergabe wird ein digitales Buchungssystem zur Verfügung gestellt, das eine einfache und transparente Organisation ermöglicht und den internen Abstimmungsaufwand deutlich reduziert.

Durchführung

Die Durchführung der Maßnahmen erfolgt durch unser qualifiziertes Fachpersonal.

Planung, Organisation und Umsetzung werden weitgehend übernommen, sodass für ihr Unternehmen ein minimaler interner Aufwand entsteht.



Vorteile für das Unternehmen

Gezielte gesundheitsfördernde Maßnahmen leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Unterstützung der Mitarbeitendengesundheit und tragen dazu bei, den steigenden Anforderungen im Arbeitsalltag aktiv zu begegnen.

Ihre Vorteile im Überblick

Gesunde & leistungsfähige Mitarbeitende

Präventive Maßnahmen unterstützen die Reduktion körperlicher Beschwerden und fördern die langfristige Belastbarkeit.

1

Gesteigerte Motivation & Mitarbeiterzufriedenheit

Gesundheitsangebote werden als Wertschätzung wahrgenommen und wirken sich positiv auf das Betriebsklima aus.

2

Stärkung der Arbeitgeberattraktivität

Unternehmen positionieren sich als moderner und verantwortungsbewusster Arbeitgeber im Wettbewerb um Fachkräfte.

3

Frühzeitige Prävention statt späterer Ausfälle

Beschwerden können frühzeitig erkannt und langfristige Ausfallzeiten reduziert werden.

4

Effiziente & alltagstaugliche Umsetzung

Die Maßnahmen sind praxisnah konzipiert und lassen sich mit geringem organisatorischem Aufwand integrieren.

5

Fachlich fundierte Betreuung

Die Durchführung erfolgt durch qualifizierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten mit Expertise im Bereich Prävention und Bewegung.

6

Interesse geweckt?

Die vorgestellten Maßnahmen bieten eine strukturierte und praxisnahe Möglichkeit, die Gesundheit der Mitarbeitenden gezielt zu fördern und nachhaltig im Arbeitsalltag zu verankern.

Gerne entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen ein auf Ihr Unternehmen abgestimmtes Konzept.

Wir beraten Sie unverbindlich zu den verschiedenen Umsetzungsmöglichkeiten und erstellen Ihnen ein individuelles Angebot.



Nehmen Sie die
Gesundheitsförderung
in ihrem Unternehmen
in die Hand!

Adresse

Physiotherapie Elena Grundhöfer
Auf dem Graben 9, Saarburg

Sie erreichen uns unter

☎ 06581 1625
✉ kontakt@praxis-grundhoefer.de
🌐 www.praxis-grundhoefer.de
📱 @physio.grdh

Zu unserer Webseite

