

# Betriebliche Gesundheitsförderung

**Qualifizierte, individuelle und einfach umsetzbare Maßnahmen in Form von Kursen, Workshops, Beratungen und mehr**



**Wir als Physiotherapeuten bieten mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen ideale Voraussetzungen, um einen fachlich fundierten, aktiven Beitrag zur Gesunderhaltung von Arbeitnehmern zu leisten.**



# Betriebliche Gesundheitsförderung

Unsere vielseitigen Angebote für Sie:

- 1. RückenFit - Kurs**
- 2. Arbeitsplatzbezogene Rückenschule**
- 3. Ergonomische Arbeitsplatzberatung**
- 4. Gesundheitsberatung, Gesundheitscheck**
- 5. Business - Yoga**
- 6. Gesundheitsworkshops**
  - **Fit im Büro**  
Wir stärken Ihren Rücken
  - **Freude durch Stress**  
Auf Dauer gesund und leistungsfähig
  - **Faszination Faszien**  
Faszienfitness und Fasziengesundheit
  - **Mental Balance – Mentales Training**  
Bio-psycho-soziales Gleichgewicht
- 7. Teamspirit - Workshop**
- 8. Mobile Massage**

Gerne stellen wir eine Mappe mit dem speziell für Sie zusammengestellten Angebot zusammen.

Neben der praxisorientierten Vermittlung der neuesten Erkenntnisse über Gesundheit, Rückenprävention, Ergonomie, Stressmanagement und mentale Stärke werden die Teilnehmer/innen der Kurse und Workshops Abwechslung und Spaß erleben.

## **Kurs: RückenFit**

### **Ziele:**

- **Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit**
- **Verminderung muskulärer Spannungszustände**
- **Motivation zu eigenverantwortlicher Durchführung von Bewegungsprogrammen**
- **Motivation zur Selbstverantwortung für eigene Gesundheit**

### **Inhalte:**

- **Haltungs- und Bewegungsprogramm**
- **Spezifische Bewegungsprogramme (Dehn- und Kräftigungsübungen)**
- **Praktisches Üben von Entspannungstechniken**
- **Mobilisierende Übungen für Wirbelsäule und Gelenk**
- **Praktische Tipps für Übungen am Bildschirmarbeitsplatz**

**Kursdauer:** z. B. 10 x 60 Minuten, 1x pro Wo

**Teilnehmerzahl:** bis 15 Personen  
(abhängig von der Raumgröße)

**Kursort:** Ihre Firma oder unsere Praxis

**Kursleiter:** Team Physiotherapiepraxis  
Schönberner/Brunzel  
Physiotherapeuten/Rückenschullehrer

## **Kurs: Arbeitsplatzspezifische Rückenschule**

### **Ziele:**

- **Reduzierung von Bewegungsmangel**
- **Aufbau des Muskel – Skelettsystems**
- **Erlernen einfacher schmerzlindernder Übungen**
- **Erlernen von gesundem Bewegungsverhalten (richtiges Sitzen, Stehen, Bücken und Heben)**

### **Inhalte:**

- **Verbesserung der physischen Ressourcen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit**
- **Schmerzbewältigung von problemzentrierten Problemen im Bereich des Muskel – Skelettsystems und der Wirbelsäule**
- **Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit**
- **Lockerungsübungen zur Verbesserung der Entspannungsfähigkeit und zur Stressbewältigung**
- **Aufbau von Haltungs- und Effektwissen zur gesundheitsförderlichen Wirkung von Bewegung, insbesondere zur Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness (z.B. Belastungsdosierung, korrekte Ausführung der Übungen)**
- **Integration des Gelernten in das Alltagsleben**

**Kursdauer:** z.B. 10 x 60 Minuten, 1 x pro Woche

**Teilnehmerzahl:** bis 15 Personen  
(abhängig von der Raumgröße)

**Kursort:** Ihre Firma oder unsere Praxis

**Kursleiter:** Team Physiotherapiepraxis  
Schönberner/Brunzel  
Physiotherapeuten/Rückenschullehrer

## **Ergonomische Arbeitsplatzberatung im Büro**

### **Einzelarbeitsplatzanalyse**

#### **Ziele:**

- **Vermeidung bzw. Beseitigung von Fehlhaltungen und Verspannungen**
- **Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlempfindens**
- **Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit**

#### **Inhalte:**

- **Einführung in Bildschirm – Ergonomie**
- **Fragebogen zur Selbstüberprüfung mit Auswertung**
- **Arbeitshaltung (praktisch)**
- **Stuhleinstellung (praktisch)**
- **Sehbedingungen (praktisch)**
- **Individuelle Lösungsvorschläge**
- **Spezielles Bewegungs- und Entspannungsprogramm**
- **Tipps für sportliche Freizeitgestaltung**

**Dauer der einzelnen Arbeitsplatzanalyse:** ca. 30 Minuten

**Durchführung:** Team Physiotherapiepraxis  
Schönberner /Brunzel  
Gesundheitsmanagement

## **Gesundheitsberatung, Gesundheitscheck**

### **Ziele:**

- **Individuellen Weg für den Erhalt der eigenen Gesundheit finden**
- **Leistungsfähigkeit dauerhaft sichern**
- **Erkennen des eigenen Konstitutionstyps**

### **Inhalte:**

- **Individuelle Gesundheitsanalyse**
- **Bestimmung des Konstitutionstyps**
- **Tatsächliche bzw. aktuelle Gesundheitssituation**
- **Typspezifische Eigenschaften und Bedürfnisse**

**Zeitdauer:** ca. 1,5 Stunden

**Ort:** Ihre Firma

**Teilnehmerzahl:** Einzelanalyse und -beratung

**Leitung:** Robert Schönberner

## **Kurs oder Workshop: Business Yoga**

### **Ziele:**

- **Steigerung der Leistungsfähigkeit**
- **Erlernen gesunder Bewegungsgewohnheiten am Arbeitsplatz**
- **Stressbewältigung**
- **Aufbau des Muskel – und Skelettsystems**
- **Förderung der Herz – Kreislauf – Funktion**

### **Inhalte:**

#### **1. Asanas – Yoga Stellungen**

- **Asanas sind Körperübungen, bei denen eine bestimmte Stellung gehalten wird**
- **Auf sanfte Art entwickelt sich Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein**

#### **2. Pranayama – Atemübungen**

- **Die Atmung wird optimiert und reflektorisch aktiviert**
- **Positive Wirkung auf alle Systeme des Körpers**

#### **3. Tiefenentspannungstechniken**

- **Verbessert die Entspannungsfähigkeit**
- **Entwickelt eigene Regulationsmechanismen gegen Verspannung, Schmerz und Stress**

**Kursdauer:** z.B. 10 x 90 Minuten, 1 x pro Woche

**Teilnehmerzahl:** bis 15 Personen  
(abhängig von der Raumgröße)

**Kursort:** Ihre Firma oder unser Yoga - Raum

**Leitung:** Carola Brunzel  
Robert Schönberner

## **Workshop: Fit im Büro Wir stärken Ihren Rücken**

### **Teil I: Vortrag**

- **Drei Säulen der Gesundheit**
- **Sitzlust statt Sitzfrust**
- **Sensibilisierung zum Thema Gesundheit**
- **Was tut meinem Rücken gut**
- **Fitness by working**
- **Spaß an Bewegung**
- **Einfache Tipps zur Ergonomie**

### **Teil II: Praxis**

- **Die besten Dehn- und Kräftigungsübungen**
- **Praktische Tipps zur „Bildschirm – Ergonomie“  
(Arbeitshaltung, Stuhleinstellung, Sehbedingungen usw.)**
- **Kopfschmerz – was tun?**
- **„Rückenfroh im Büro“**
- **„Fitte Pause“**

**Zeitdauer:** nach Absprache (z.B. 2 Stunden)

**Ort:** Ihre Firma

**Teilnehmerzahl:** nach Absprache (z.B. 15 Personen)

**Leitung:** Robert Schönberner



## **Workshop:**

# **Freude durch Stress**

### **Auf Dauer gesund und leistungsfähig**

#### **Ziele:**

- **Stressursachen erkennen**
- **Stressbelastungen erkennen**
- **Stressbelastungen mindern**
- **Umgang mit Stressreaktionen erlernen**
- **Herausforderungen souverän bestehen**

#### **Inhalte:**

- **Stressmanagement**
- **Praktische Übungen (auch interaktiv)**
- **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen**
- **Verhaltensänderung**
- **Motivation**

**Zeitdauer:** nach Absprache (z.B. 2 Stunden)

**Ort:** Ihre Firma

**Teilnehmerzahl:** nach Absprache (z.B. 15 Personen)

**Leitung:** Robert Schönberner

## **Workshop:**

# **Faszination Faszien**

### **Faszienfitness und Fasziengesundheitsmanagement**

#### **Ziele:**

- **Hintergrundwissen über Faszienfitness und Fasziengesundheitsmanagement**
- **Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens**
- **Motivation zu Eigentraining**
- **Erlernen von Eigenübungen**

#### **Inhalte:**

- **Videosequenzen über Faszien**
- **Übungen ohne Geräte**
- **Übungen mit Geräten (z.B. Faszienrolle)**
- **Regeneration**

**Zeitdauer:** nach Absprache (z.B. 2 Stunden)

**Ort:** Ihre Firma

**Teilnehmerzahl:** nach Absprache (z.B. 15 Personen)

**Leitung:** Robert Schönberner

## **Workshop: Mental Balance - Mentales Training Bio-psycho-soziales Gleichgewicht**

### **Ziele:**

- **Geistige Fitness stärken**
- **Mentale Stärke optimieren**
- **Zielorientiert zum Leistungshoch**
- **Selbstvertrauen stärken**
- **Motivation aufbauen**

### **Inhalte:**

- **Positives Denken und Gedankenkraft**
- **Selbstmotivation**
- **Energieräuber**
- **Motivationsstreppe**
- **Praktische Übungen**

**Zeitdauer:** nach Absprache (z.B. 2 Stunden)

**Ort:** Ihre Firma

**Teilnehmerzahl:** nach Absprache (z.B. 15 Personen)

**Leitung:** Robert Schönberner

## **Workshop: Teamspirit**

### **Ziele:**

- **Zusammenhalt im Team**
- **Wertschätzung untereinander**
- **Teamlleistung verbessern**

### **Inhalte:**

- **Motivationsschub für Ihre Mitarbeiter**
- **Erleben und erfahren von Teamgeist**
- **Abbau von Berührungängsten**
- **Aufbau von Vertrauen**
- **Besseres Kennenlernen (sich selbst und untereinander)**

**Zeitdauer:** nach Absprache (z.B. 2 Stunden)

**Ort:** Ihre Firma

**Teilnehmerzahl:** nach Absprache (z.B. 15 Personen)

**Leitung:** Robert Schönberner

## **Mobile Business Massage**

### **Bewährte und professionelle Anwendung für das Wohlbefinden**

- **Spezielle Massage am bzw. in der Nähe des Arbeitsplatzes**
- **Muskelentspannung speziell im Rücken und Schulter/Nackenbereich**
- **Energetisches „Auftanken“, Fit-Gefühl**
- **Stressreduktion, Wohlgefühl**
- **Erholungseffekt**

**Der Klient liegt oder sitzt bequem und in einem speziell dafür entwickelten Massagestuhl**

**Dauer:** 10 – 20 Minuten

**Bei Rückfragen zögern Sie nicht uns anzusprechen.**



**Carola Brunzel**  
Physiotherapeutin  
Rückenschullehrerin (KddR)  
Yogalehrerin (BYV)  
Pranalehrerin



**Robert Schönberner**  
Physiotherapeut  
Diplom osteopathische Therapie D.O.T.®  
Rückenschullehrer (KddR)  
Yogalehrer (BYV)  
Physiocoach (GGW)  
Mentalcoach (PQS)

**Schönberner / Brunzel**  
**Physiotherapie**  
**Gesundheitsmanagement**  
Längenauer Str. 109  
95100 Selb  
0 92 87/76 00 01  
Mail: [info@physiotherapie-selb.de](mailto:info@physiotherapie-selb.de)  
[www.physiotherapie-selb.de](http://www.physiotherapie-selb.de)