

WIE AKTIVE PAUSEN IHR UNTERNEHMEN STÄRKEN

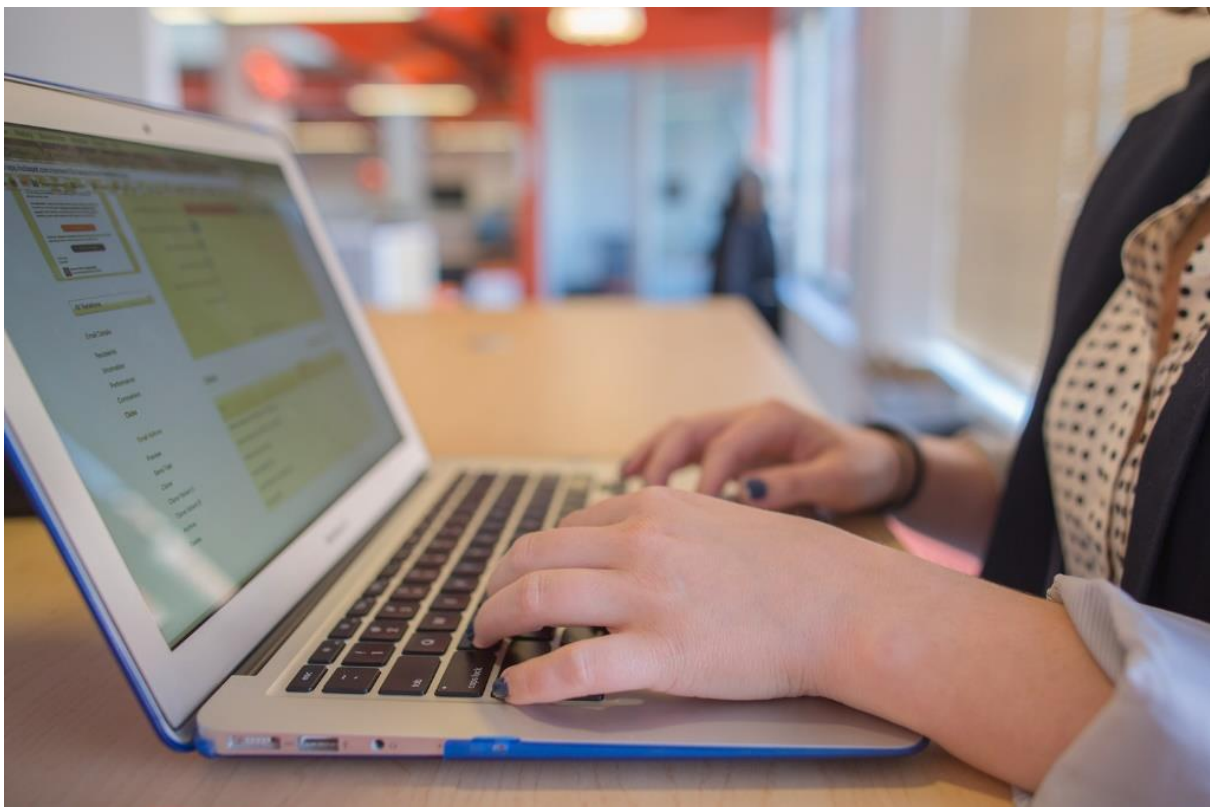
Gemeinsame aktive Pausen steigern die Produktivität sowie das Teamgefühl. Das positive Feedback meiner Kundinnen und Kunden spricht für sich. Ob gleich in der Früh oder zur Mittagszeit, die Aktivierung belebt und bringt viel frische Energie in den Arbeitsalltag. Probieren Sie es aus!

Status quo

„Sitzen ist das neue Rauchen“ – was ist dran an dieser Feststellung?

Sitzen ist eine antrainierte Körperposition, die in vielen Situationen die beliebteste Wahl ist, z.B. bei Besprechungen oder bei der Arbeit am Schreibtisch. Das Problem ist nicht das Sitzen per se, sondern das durchgehende Sitzen für lange Zeit. Abgesehen von körperlichen Einschränkungen, wie z. B. flacher Atmung oder verkürzter Muskulatur, kann es zu folgenschweren gesundheitlichen Auswirkungen kommen, die letztendlich auch den Arbeitgeber belasten:

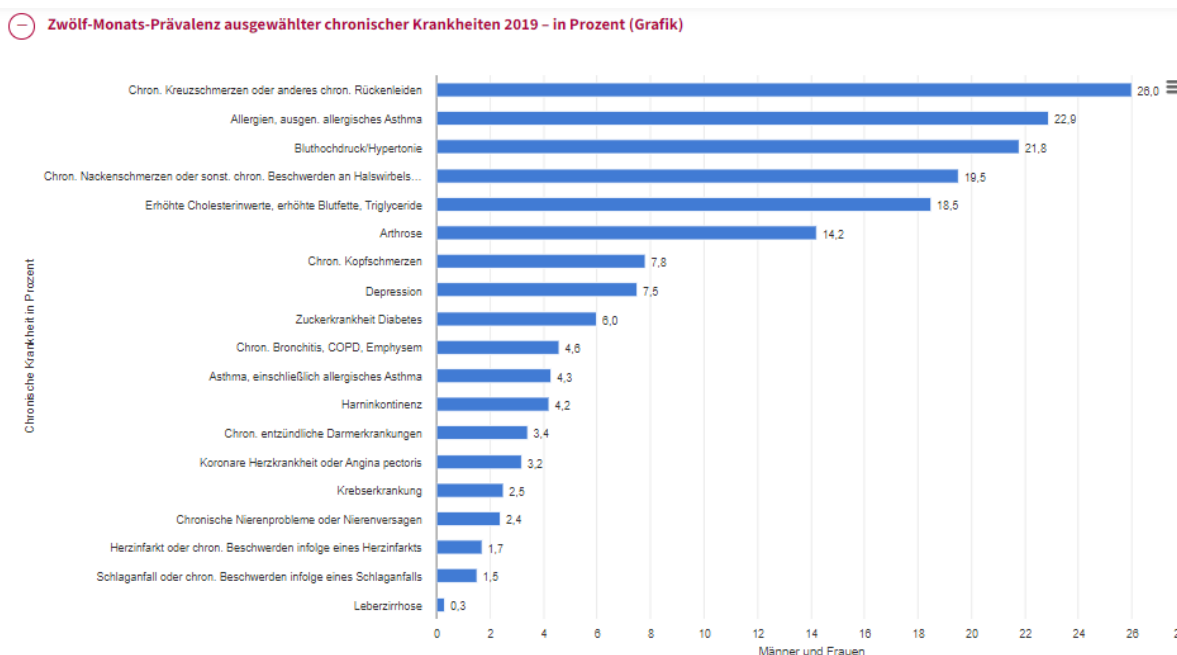
- Rückenschmerzen, die oft in Zusammenhang mit verkürzter Muskulatur oder durch eingeschränkte Beweglichkeit entstehen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- im schlimmsten Fall Bandscheibenvorfälle



Weil Feel-Good-Training Bewegung in dein Business bringt!

Da es eine nachgewiesene Wechselwirkung zwischen Körper und Gehirn gibt, können langes Sitzen oder die körperlichen Beschwerden davon auch zu Demotivation, geringerer Aufmerksamkeit oder Unkonzentriertheit führen.

Laut der österreichischen Gesundheitsbefragung aus dem Jahr 2019 gehören Rückenschmerzen zu den häufigsten chronischen Beschwerden der Österreicherinnen und Österreicher:



Q: STATISTIK AUSTRIA, Gesundheitsbefragung 2019. Erstellt am 15.07.2020 – Bevölkerung in Privathaushalten im Alter von 15 und mehr Jahren.

Die Tabelle auf der letzten Seite zeigt die durchschnittliche Dauer eines Krankenstandes je nach Diagnose – auch hier rangieren Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems an zweiter Stelle.

Mein Lösungsansatz – Die bewegte Pause für Ihre Mitarbeitenden

Ich motiviere zu regelmäßigen Pausen und begleite kurze Bewegungseinheiten. Die Art und Weise variiert je nach Wunsch und reicht von Erinnerungsnachrichten über kurze Videos bis hin zu Bewegungsimpulsen direkt bei Ihnen im Büro.

Die Übungen sind speziell für Personen konzipiert, die lange Zeit am Schreibtisch arbeiten. Es geht um einen Ausgleich zur Sitzposition – konkret um muskuläre Dysbalancen auszugleichen und die Stützmuskulatur aufzubauen.

Regelmäßige aktive Pausen liefern zwei wesentliche Vorteile:

- Verringerung der Rückenschmerzen und somit eine geringere Wahrscheinlichkeit für einen krankheitsbedingten Arbeitsausfall
- Verbesserung der Gehirnleistung und letztendlich mehr Produktivität

Weil Feel-Good-Training Bewegung in dein Business bringt!

Welche Vorteile haben Sie als Unternehmen von einer aktiven Pause für Ihre Mitarbeitenden?

1. Mehr Konzentration und erhöhte Aufmerksamkeit

Eine Bewegungspause erzeugt quasi einen Restart für das Gehirn. Außerdem zeigen Studien (an Studierenden), dass fitte Personen generell eine höhere Konzentration zeigen als weniger fitte. (<http://bit.ly/3G3BYiw>)

2. Verbesserte Gehirnleistung, inkl. stärkere Resilienz und Stressresistenz

Körperliche Bewegung hat zwei positive Effekte auf das Gehirn: einerseits wird das Gehirn aktiviert und andererseits werden Stresshormone abgebaut. (Lebensmotor Bewegung, Minar E., Stekovic S.)

3. Bildung neuer Gehirnzellen sowie verbesserte Funktion der Synapsen im Gehirn

Es ist nachgewiesen, dass sich durch Bewegung neue Nervenverbindungen (sogenannte Synapsen) im Gehirn bilden können. Außerdem wird die Funktion und die Kommunikation zwischen den Synapsen verbessert. (<http://bit.ly/40KLOOt>)

4. Stärkung des Bewegungsapparates und somit Verringerung des Krankenstandes

Zielgerichtete Bewegung gleicht die negativen Auswirkungen des Sitzens aus und stärkt die Stütz Muskulatur und die Gelenke. Aber nicht nur der Bewegungsapparat wird gestärkt, auch andere körperliche Prozesse werden verbessert, z. B. das Herz-Kreislauf-System. Als Folge davon verringern sich krankheitsbedingte Ausfälle.

5. Zusammengehörigkeitsgefühl und somit Mitarbeiterbindung

Dies ist vor allem wichtig für Büros, in denen Homeoffice implementiert ist. Einen gemeinsamen Fixpunkt zu haben, gemeinsam etwas Gutes für sich zu tun, verbindet.

6. Erhöhte Leistungsfähigkeit und somit gesteigerte Produktivität

Alle oben beschriebenen positiven Effekte kommen Ihrem Unternehmen zugute. Kreativität, Produktivität, Motivation, Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit lassen sich steigern. Aktive Pausen sind somit sowohl ein kurzfristiger als auch langfristiger Booster für Ihr Business.

Aktivierende Pausen stärken Ihre Mitarbeitenden und damit Ihr Unternehmen. Probieren Sie es aus und starten Sie mit einem dreimonatigen Testlauf.

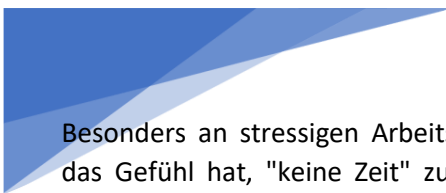
Silke Schermann

0676 9438137

silke@feelgoodtraining.at

Weil Feel-Good-Training Bewegung in dein Business bringt!

Testimonials von zufriedenen Teilnehmerinnen und Teilnehmern:



Besonders an stressigen Arbeitstagen, wo man das Gefühl hat, "keine Zeit" zu haben, tut mir Firmenfitness besonders gut. Während der Bewegung merke ich schon, dass der "Nebel" in meinem Kopf weniger wird, ich wieder klarer denken kann und mich auch nicht mehr so gestresst fühle. Insgesamt fühle ich mich nach Firmenfitness wacher und fitter. Ich bin mir sicher, dass ich nach der halben Stunde Firmenfitness deutlich schneller arbeite und die Arbeit weniger fehleranfällig ist. Der ganze Körper ist wieder lockerer und nicht mehr so verkrampft und steif. Die Übungen sind einfach zu machen und tun gut. Besonders gefällt mir, dass Silke auch immer sehr individuell auf uns eingeht und individuelle Tipps für das persönliche Training zuhause bzw. den persönlichen Alltag gibt, um "Wehwehchen" zu lindern oder vorzubeugen. Kommt man mit Nackenschmerzen, die man schon 3 Tage lang hat, zum Firmenfitness, dann zeigt Silke spezielle Übungen, die den Nacken entspannen und die Schmerzen deutlich besser machen. Großes Danke an Silke und an das Unternehmen, das die wöchentliche Finesseinheit ermöglicht.

Das Fitnesstraining macht mir sehr viel Spaß und die Übungen können in den Alltag integriert werden, das ist bei einem Bürojob von Vorteil und wichtig. Unsere Trainerin Silke hat ein auf unsere Bedürfnisse zusammengestelltes Training, sehr abwechslungsreich und doch immer etwas Neues. Nach einer Trainingsstunde fühle ich mich sehr gut, entspannt und ausgeglichen.

Wer kennt das nicht: Man hat ein Kursabo oder eine Fitnesscenter-Mitgliedschaft, geht ein paarmal hin, dann obsiegt der innere Schweinehund. Bei der Bürofiness - oder Büroturmen, wie ich es liebevoll in Schülersprache nenne - ist das anders. Es fühlt sich von der Wichtigkeit her ein bisschen an wie ein Arbeitstermin, katapultiert mich Dienstag morgens in eine etwas andere Routine als anderntags, macht Spaß und trägt etwas zum Wohlbefinden bei. Manchmal ist es etwas anstrengender, mal ratschen wir mehr über Aktuelles im Büro. Auch im Winter, auch bei Regen. Das macht mich schon stolz 😊
Danke, Silke, dass du neben der Motivation unsere Gelenke zu entrostern auch für besseres Verständnis von rechts und links sorgst ("linker Fuß vorne... nein, das andere links!")



Das Training ist gezielt auf unsere Bedürfnisse angepasst – vor allem der Rücken und der Hals- und Nackenbereich wird bei der sitzenden Tätigkeit immer beansprucht – die Übungen helfen mir sehr – vor Allem weil du auch darauf achtest, dass die Übungen auch richtig ausgeführt werden.

Ich kann für mich sagen, dass das Training mir hilft und sehr gut tut. In meinem Alter zwickts schon einmal – da bin ich für die Übungstipps die man u.a. am Schreibtisch machen kann, sehr dankbar. Ich find's toll und freue mich jede Woche auf unsere Finesseinheit.

Diagnosegruppe	Krankenstandsfälle absolut			Durchschnittliche Dauer eines Krankenstandes in Tagen			Durchschnittliche Zahl an Krankenstandstagen pro erwerbstätiger Person		
	Männer und Frauen	Männer	Frauen	Männer und Frauen	Männer	Frauen	Männer und Frauen	Männer	Frauen
Alle Diagnosen	4.197.542	2.230.134	1.967.408	10,3	10,1	10,4	12,3	11,8	13,0
Bestimmte infektiöse und parasitäre Krankheiten	464.454	260.262	204.192	4,7	4,5	4,8	0,6	0,6	0,6
Neubildungen	38.156	15.984	22.172	50,7	49,2	51,8	0,6	0,4	0,7
Krankheiten des Blutes und Störungen mit Beteiligung des Immunsystems	3.128	1.181	1.947	16,6	19,0	15,2	0,0	0,0	0,0
Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselkrankheiten	15.494	7.123	8.371	21,0	19,8	22,0	0,1	0,1	0,1
Psychische und Verhaltensstörungen	132.875	51.602	81.273	37,0	36,0	37,6	1,4	1,0	1,9
Krankheiten des Nervensystems	114.850	45.048	69.802	8,4	9,5	7,8	0,3	0,2	0,3
Krankheiten des Auges und der Augenanhangsgebilde	42.763	23.856	18.907	8,2	8,1	8,4	0,1	0,1	0,1
Krankheiten des Ohres und des Warzenfortsatzes	34.593	17.898	16.695	8,1	7,9	8,2	0,1	0,1	0,1
Krankheiten des Kreislaufsystems	75.814	40.711	35.103	21,4	26,0	16,0	0,5	0,6	0,4
Krankheiten des Atmungssystems	1.170.672	620.781	549.891	5,5	5,5	5,6	1,9	1,8	1,9
Krankheiten des Verdauungssystems	207.649	113.996	93.653	7,8	8,3	7,2	0,5	0,5	0,4
Krankheiten der Haut und der Unterhaut	43.643	27.045	16.598	11,1	11,5	10,6	0,1	0,2	0,1
Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems und des Bindegewebes	616.895	370.399	246.496	15,3	14,0	17,2	2,7	2,7	2,7
Krankheiten des Urogenitalsystems	102.067	22.312	79.755	9,1	12,0	8,3	0,3	0,1	0,4
Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett	45.888	-	45.888	11,4	-	11,4	0,2	-	0,3
Bestimmte Zustände die ihren Ursprung in der Perinatalperiode haben	204	93	111	18,1	18,1	18,1	0,0	0,0	0,0
Angeborene Fehlbildungen, Deformitäten und Chromosomenanomalien	2.824	1.287	1.537	21,0	20,9	21,0	0,0	0,0	0,0
Symptome und abnorme klinische und Laborbefunde	351.767	173.027	178.740	6,2	6,0	6,3	0,6	0,5	0,7
Verletzungen, Vergiftungen und bestimmte andere Folgen äußerer Ursachen	464.433	294.403	170.030	15,7	16,4	14,4	2,1	2,5	1,5
Andere Diagnosen	247.399	132.601	114.798	5,0	4,7	5,3	0,4	0,3	0,4
Diagnose nicht feststellbar	21.974	10.525	11.449	12,2	12,4	12,0	0,1	0,1	0,1

Durchschnittliche Dauer des Krankenstandes (Quelle: Statistik Austria)