



# Firmenfitness - Westerwald

## Unsere Angebote:

### **Vitalitätscheck**

Optimale Trainingskontrolle ist entscheidend für ein effektives Fitness- und Gesundheitstraining. Mit den Modulen unseres Vitalitätschecks erfassen wir in nur wenigen Minuten die wichtigsten gesundheitlichen Parameter Ihrer Mitarbeiter. Ob eine EKG-genaue Herzzustandsmessung oder eine Körperzellanalyse, Sie und Ihre Mitarbeiter erhalten einen umfassenden Überblick über Vitalität, Fitness und Gesundheit. Eine effektive Kontrolle bietet mehr Motivation und messbare Erfolge.

### **Firmenfitness**

Als Unternehmen haben Sie die Möglichkeit Ihren Mitarbeitern sachbezogene Leistungen steuerlich begünstigt zukommen zu lassen. Wir bieten Ihnen dies in Form unserer Firmenfitness-Mitgliedschaft an. Wenn Sie Ihren Mitarbeitern etwas Gutes tun möchten, oder besondere Leistungen honorieren wollen, können Sie die Mitgliedschaft im Sportclub OPTIMUM mittels eines Trainingsgutscheins bezuschussen. Dieser ist für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter steuer- und sozialversicherungsfrei. Firmenfitness ist ideal dafür geeignet, um die Motivation der Mitarbeiter zu steigern, die Gesundheit zu erhalten und sich als Unternehmen im harten Wettbewerb um die besten Mitarbeiter abzuheben.

### **Präventionskurse**

Im Sportclub OPTIMUM bieten wir für Ihr Unternehmen zahlreiche Gesundheitskurse an. Ihre Mitarbeiter haben dabei die Möglichkeit unter qualifizierter Anleitung einen Einblick in die Themen Bewegung (Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Herz-Kreislauftraining) oder Entspannung (Yoga, Pilates, Beweglichkeit) zu erhalten. Als Unternehmen können Sie die Kosten für eine solche Maßnahme bis zu einem Betrag von 500 € pro Mitarbeiter und Jahr steuerlich geltend machen. Zudem werden die Kurse von zahlreichen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

### **OPTIform-Figurprogramm**

Effektiv Abnehmen, ohne Stress und Quälerei und dauerhaft schlank bleiben, möchte das nicht jeder!? OPTIform ist genau dafür entwickelt worden. In einem Kompaktkurs erhalten Ihre Mitarbeiter alle wichtigen Informationen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ergänzt durch einen individuellen Trainingsplan.

### **Interessante Vorträge**

Ob intern in Ihrem Unternehmen oder als Aktionstag im Sportclub OPTIMUM. In unseren Vorträgen zu den unterschiedlichsten Themen vermitteln wir oder unsere Partner-Experten Ihren Mitarbeitern, Gästen und Kunden interessante und spannende Informationen über Gesundheit, Fitness, Motivation oder allgemein über das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

### **Herz-/Rückenpass**

Mit unserem Herz-/ bzw. Rückenpass animieren wir Ihre Mitarbeiter dazu selbst etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Mit einem solchen „Pass“ haben Sie die Möglichkeit einmal unverbindlich im Sportclub OPTIMUM in die wichtigen Themen „Herz-Kreislauf-Training“ und „Rückentraining“ reinzuschnuppern und einen Blick auf die entscheidenden Gesundheitsparameter (Blutdruck, Herzfrequenz) und Ihre Muskulatur zu werfen.

### **Gutscheine zum Schnuppern**

Der erste Schritt in die Fitnesswelt ist oftmals der Schwerste. Wer noch nie ein Fitnessstraining kennengelernt hat und einfach mal schnuppern möchte, für den sind unsere 5er-Gutscheine genau der richtige Einstieg. Mit einem solchen Gutschein haben Ihre Mitarbeiter die Möglichkeit 5 Trainingseinheiten unter Anleitung eines Trainers völlig kostenlos und unverbindlich zu absolvieren.