

Gesundheitskurse zertifiziert nach § 20

Hier bekommen Sie einen kleinen Überblick über das aktuelle Kursprogramm.

Der passende Kurs ist für Sie noch nicht dabei?
Kein Problem! Sprechen Sie mich gerne an.
Ich passe die Kurse auf die Bedürfnisse Ihres Betriebes an.



Rückenfit

Rückenschmerzen ist die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeit.
Mit **Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen** machen wir den Rücken wieder **fit und belastbar**, um auch im Alltag **schmerzfrei und produktiver** zu werden.

Pilates

Beim Pilates wird **gezielt die Tiefenmuskulatur in Rücken und Körpermitte trainiert**. Eine langsame und kontrollierte Ausführung der Übungen sorgt dafür, dass Verspannungen gelöst werden und der **Körper** durch Atmung und Bewegung **entspannt**.

Beweglichkeitstraining

Durch **Dehn- und Mobilisationsübungen** die Beweglichkeit erhöhen, Körperhaltung verbessern und somit **Verletzungen** im Rücken und in den Gelenken **verhindern**. **Bewegungen** im beruflichen Alltag werden **erleichtert** und die **Leistungsfähigkeit gesteigert**.

Faszientraining

Schon kleine Belastungen oder Fehlhaltungen setzen den Faszien zu. Das Faszientraining hat das Ziel, die **Muskelfaszien zu lockern, Verspannungen zu lösen** und uns **beweglich** zu halten, um problemlos den Alltag zu bewältigen.

Ganzkörperkräftigung (Onlinekurs)

Aufgrund der Aufgaben jedes Muskels ist es wichtig, ein gutes Zusammenspiel zu ermöglichen. Durch das Training des ganzen Körpers wird **jede Muskelgruppe beansprucht und gekräftigt**. Somit ist es möglich, dass der Körper **optimal arbeiten** und ohne Probleme eingesetzt werden kann. **Dysbalancen** werden **vorgebeugt** und die **allgemeine Fitness verbessert**.

Es handelt sich um einen zertifizierten Onlinekurs, welcher perfekt ist, um Mitarbeiter:innen auch im Homeoffice aktiv zu halten oder aktive Pausen, um die Konzentration zwischendurch zu fördern.



DIENSTLEISTUNGEN

→ GESUNDHEITSKURSE

Mit Präventionskursen zertifiziert nach § 20 aktiv etwas für die Gesundheit tun, Kosten senken durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle und die Arbeitgeberattraktivität erhöhen.

→ WORKSHOPS

Die Leitidee von Gesundheitsworkshops ist die aktive Einbindung der Mitarbeiter:innen in die Planung und Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderung. Ziel ist es, Gesundheit Nahe zu bringen.

→ ERNÄHRUNGSBERATUNG

Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden steigern durch angepasste Ernährung, gesunde Mittagspausen und einen aktiven Alltag. Ganz Individuell oder in Kleingruppen.

→ GESUNDHEITSCOACHING

Einzelnen auf Mitarbeiter:innen und dessen Bedürfnisse eingehen und jeden als Individuum rundum betreuen, um maximale Leistungen sowohl im Beruf, als auch im Alltag rauszuholen.

ÜBER MICH

Ich bin Karo, studierte Sportwissenschaftlerin und selbstständiger Gesundheitscoach.

Betriebliche Gesundheitsförderung steigert und stärkt das Gesundheitspotential des Menschen und ist essentiell, um als Betrieb mit seinen Mitarbeiter:innen erfolgreich zu sein.

Aus diesem Grund habe ich mich entschieden, Unternehmen in und rund um Waldeck-Frankenberg zu unterstützen und betreuen.

***Betriebliche Gesundheitsförderung:
Eine Investition in die Zukunft.***

KONTAKT

 sports.karo

 www.karolinajelgin@gmail.com

 01523 6285757



Karolina Jelgin
FITNESS COACH