

Angebotsportfolio Exklusives Firmenfitness

Die MEHRWERT Gesundheitsgruppe

... bietet Ihnen bedarfsorientierte und maßgeschneiderte Konzepte für Ihr Unternehmen.

... begleitet Sie bei langfristiger Gesundheitsförderung durch Gruppentraining.



Vorteile

- Abbau von berufsbedingtem Stress
- Verbessertes Wohlbefinden und Gesundheitsbewusstsein
- Finanzieller Profit durch vergünstigte Konditionen
- Teambildende Maßnahme – Identifizierung mit dem Unternehmen
- Mitarbeiterbindung und -loyalität
- Positives Image des Unternehmens
- Gefühl der Wertschätzung
- Reduzierung der krankheitsbedingten Fehltage
- Motivierte, gesunde und leistungsfähigere Mitarbeiter

Die Förderung der Gesundheit in Ihrem Betrieb ist unternehmensstrategisch eine sinnvolle Investition. Vermeiden Sie Erkrankungen und Ausfallzeiten Ihrer Mitarbeiter und schaffen Sie ein ausgeglichenes Betriebsklima. Durch das richtige Fitnessangebot können Sie aktiv Fehlzeiten reduzieren und damit effektiv Kosten minimieren.

Konsequent durchgeführte Gesundheitsförderung im Betrieb erhöht die Motivation der Mitarbeiter und somit die Identifikation mit dem Unternehmen. Das führt zu mehr Leistungsbereitschaft und damit zu mehr Produktivität.

Unser Angebotsportfolio

—

auch für Sie ist etwas dabei!

Mehr Bewegung für Ihre Gesundheit!

TRX-Training

Das Training mit dem **TRX** ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout. Bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird.

Durch die Variationsvielfalt von 300 Übungen ist ein effektives Training für jeden Bereich des Körpers gegeben. Übungen werden auf den Bedarf der Mitarbeiter angepasst.

Beim TRX-Training werden alltagsnahe Bewegungsmuster trainiert. Durch das dreidimensionale Training werden die Muskeln immer in der gesamten Muskelkette beansprucht, jedoch nie isoliert trainiert. Wodurch auch die kleinen, gelenksnahen Muskeln aktiviert werden,



Fitness-Boxen

Durch unser **Fitness-Boxen** trainieren Sie Ausdauer und Kraft, aber auch Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit. Darüber hinaus verbessern Sie ihre Koordination. Boxen ist eine der wenigsten Sportarten, bei der alle Komponenten der physikalischen Fitness trainiert werden. Während die Reaktionsfähigkeit und die Schnelligkeit für Sturzprophylaxen wesentlich sind, hat Koordinationstraining Einfluss auf die Konzentration eines Menschen.



Boxen ist eine Schule fürs Leben: Boxen dient zur Persönlichkeitsentwicklung, fördert Selbstbewusstsein, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen. Dinge, die auch im Berufsleben nicht immer allzu verkehrt sind.

Der Mix aus permanenter Bewegung und starker Beanspruchung lassen außerdem Glückshormone, sogenannte Endorphine durch den Körper strömen, weshalb Boxen eine gute Medizin gegen Stress ist. Bauen Sie mit Boxen Ihren Alltags- und Berufsstress ab und fühlen Sie sich im Einklang mit sich selbst.

Ausdauer-Training

Ausdauer-Training bringt Körper und Geist in Schwung und hat positive Auswirkungen auf so einige Körperfunktionen.

Lunge: Durch ein regelmäßiges Ausdauertraining erhöhen wir die Leistungsfähigkeit unserer Lunge. Die Atmung wird effektiver und kräftiger. Das verbessert die Sauerstoffversorgung und die Durchblutung unseres Körpers.

Muskulatur: Bewegung und Sport beansprucht unsere Muskulatur. Dadurch kann sie wachsen und sich festigen. Ein größerer Muskelanteil in unserem Körper verbraucht mehr Energie. Dies hilft beim Abnehmen und somit zur Reduzierung des Körperfettanteils.

Während des Ausdauertrainings wird zudem der Muskelstoffwechsel und dessen Durchblutung angeregt.

Psyche: Beim Ausdauertraining wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Nach der Bewegungseinheit fühlt man sich einfach gut und glücklich. Das steigert das eigene Selbstwertgefühl und lindert somit auch Angst und Depressionen.



Herz-Kreislauf-System: Ein kontinuierliches Trainieren der eigenen Ausdauer kräftigt das Herz und vergrößert den Herzmuskel. Dadurch wird das mit einem Herzschlag transportierte Blutvolumen erhöht, was den Ruhepuls und den Blutdruck senkt.

Konzentration: Eine bessere Blutzirkulation kommt auch unserer Konzentration zu Gute. So hat das Ausdauertraining auch positive gesundheitliche Effekte für unser Gehirn. Es steigert dessen Durchblutung und hilft bei der Verknüpfung der einzelnen Gehirnzellen.

Blut: Mit ausreichend Bewegung bilden sich mehr rote Blutkörperchen in unserem Blut. Dadurch kann unser Blut mehr Sauerstoff aufnehmen und unseren Körper damit versorgen. Zudem erhält durch ein regelmäßiges Ausdauertraining unser Blut bessere Fließeigenschaften und reduziert folglich das Thromboserisiko.

Immunsystem: Ausdauertraining sorgt für eine stabilere Konstitution unseres Körpers. Die Zahl der Antikörper wird erhöht und stärkt somit das Immunsystem. Das hält uns gesund und fit. Die Anfälligkeit für Erkältungen und Infektionen werden deutlich gemindert.

Stoffwechsel: Sport und Bewegung regt unseren Stoffwechsel an. Dadurch werden ordentlich Kalorien verbrannt und die Fettverbrennung geht los!

Stress: Durch regelmäßiges Ausdauertraining werden wir stressresistenter und allgemein belastbarer. Das liegt daran, dass sich die Stresshormone Adrenalin und Cortison im Körper verringern.

Functional-Training

Funktionelles Training (FT) fördert nicht nur Ihre Gesundheit und Fitness. Funktionelles Training wird mit Musik begleitet und motiviert Sie regelrecht zur Bewegung. FT setzt auf freie Übungen zur Stabilisierung und Gesunderhaltung des Bewegungsapparates. Beim FT wird die Bewegung an sich trainiert. Dabei kommen sogenannte Multiple Joint Bewegungen zum Einsatz. Das heißt, ganze Muskelketten, die durch Faszien (Bindegewebe) verbunden sind und sich über mehrere Gelenke ziehen kommen in Bewegung. Der Körper wird gefordert, sich in verschiedenen Ebenen zu stabilisieren. Bewegungsabläufe des Trainings ähneln oftmals den unterschiedlichsten Alltagsbewegungen (Beugen, Strecken, Ziehen, Heben, Laufen, etc.), bei welchen durchaus Kleingeräten (Hanteln, Sandbags, kettlebells, etc.) eingesetzt werden können.

Ein funktionales Training verknüpft Krafttrainingsübungen mit Gleichgewichtstraining. Dieses Training verbessert alle natürlichen, motorischen Fähigkeiten Ihres Körpers. Funktionelles Fitnesstraining ist ein Ganzkörpertraining, das in kürzester Zeit die gesamte Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem auf absolutes Topniveau bringen kann.



Frauen-Exklusiv Bodyshaping

ist ein neues Trainingskonzept mit Kräftigungs- und Ausdauer-Übungen. Mit Hilfe dieser Übungen wird eine Straffung des Bindegewebes am gesamten Körper erzielt. Die Stärkung der Muskulatur sowie die Kräftigung des gesamten Körpers sind hier vorrangig. Mit diesem Training wird die Spannungskraft im Körper verbessert.

Bauch-Beine-Po: Bei unserem Konzept des Bauch-Beine-Po-Trainings geht es den speziellen „Problemzonen“ der Frauen an den Kragen. Mittels bestimmter Übungen wie beispielsweise dem Training der Adduktoren und Abduktoren werden spezielle Körperregionen gestrafft und Muskeln



aufgebaut. Darüber hinaus wird das Herz-Kreislauf-System und die Durchblutung gefördert. Unser Bauch-Beine-Po Konzept hält Sie fit.

Powerworkout: Powerworkout ist ein Trainingsprogramm, bei dem Sie Ihr Herz- Kreislauf-System in den Schwung bringen, Ihre Ausdauer aber auch Kraft trainieren. Hier geht man bewusst an die eigenen Leistungsgrenzen. Das Powerworkout hat zudem einen Einfluss auf Ihren Körperstoffwechsel, baut durch den Abbau von Adrenalin und Cortisol Stress ab, steigert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem.

Back to Back (Rückentraining)

Das **Back to Back Rückenkonzept** stärkt Ihren Rücken und lindert Beschwerden und Schmerzen im Wirbelsäulenbereich durch effektiven Muskelaufbau am Rücken. Besonders bedeutend ist die Stärkung der Tiefenmuskulatur, die den Druck auf Bandscheiben und Wirbelkörpern verringert.

Das Back to Back Rückentraining hat durchaus noch mehr Vorteile, denn durch das Training stärken wird das Herz-Kreislauf-System sowie des Weiteren die Gelenkfunktion, die Knochen, die Muskeldurchblutung, der Stoffwechsel, die Atmung, die Kraft und Beweglichkeit der Bandscheiben nachhaltig gestärkt und/oder verbessert.



Mobiband-Konzept: Bewegung am Büroarbeitsplatz

Das Konzept wurde für Personen entwickelt, die einen Großteil Ihres (Arbeits-)Alltags im Sitzen verbringen. Personen, die an einem Büroarbeitsplatz oder in einem Verwaltungsberuf tätig sind sitzen durchschnittlich rund 11 h am Tag und das obwohl dauerhaftes Sitzen vor allem für den Rücken, aber auch die Arme und Beine, das Herz-Kreislauf-System und den Körperstoffwechsel ungesund ist, ein höheres Erkrankungsrisiko verursacht und die Lebenserwartung sinkt - Sitzen ist das neue Rauchen!

Mit den mobiband-Workshops verfolgt die MWGG das Ziel die Mitarbeitergesundheit zu fördern, indem symptomatische gesundheitliche Risiken minimiert werden: Rückenbeschwerden/- Verspannungen verringern/irreversible Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden verhindern/Durchblutung der Beine fördern/Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Mellitus verringern.

Mit der regelmäßigen Durchführung wird die eigene Beweglichkeit, Mobilität und das Wohlbefinden verbessert und langfristig sogar die Leistungsfähigkeit erhöht. Gesunde und motivierte Mitarbeiter tragen Mitverantwortung für den Erfolg des Unternehmens.

Power-Yoga

Power Yoga ist eine zeitgemäße dynamische Yogaform abgestimmt auf den modernen Menschen von heute. Power Yoga ist einfach zu lernen und eignet sich für alle, egal welchen Alters und welchen Fitnessgrades. Die Freiheit, die Yoga bereit hält ist grenzenlos und jeder findet bei Power Yoga das, was er für sich persönlich brauchen kann. Mehr Leistungsfähigkeit, Fitness, Ausdauer oder Gelassenheit. Jeder egal ob flexibel oder ungelentig profitiert von diesem intensiven Training und sei es nur aus Spaß an der Bewegung. Power Yoga spricht alle Muskelgruppen an, besonders Bauch, Beine, Gesäß und Rücken. Sie werden gekräftigt und gedehnt, Ihre Silhouette wird geformt.

- **Kondition.** Power-Yoga ist dynamisch, Sie sind ständig in Bewegung, das fördert die Ausdauer und Kraft.
 - **Muskelaufbau.** Einige Yogaübungen fördern vor allem die Kraft und das Gleichgewicht.
 - **Fitness und Fettverbrennung.** Durch die Dynamik wird Ihr Herz-Kreislauf-System konstant gefördert. Sie trainieren Ihre Ausdauer ähnlich intensiv wie beim Jogging, aber ohne jegliche Belastung auf Gelenke und Wirbelsäule.
 - **Ausstrahlung und geistige Klarheit.** Der Fokus in den Asanas, die Konzentration auf den Atem und Ihren Körper, fördern Ihre Konzentration, Präsenz und geistige Klarheit.
 - **Abbau von Verspannungen, Entgiftung.** Die Atmung kurbelt die Durchblutung an und unterstützt den Organismus beim Abtransport von Stoffwechselprodukten. Dehnen und gleichzeitiges Kräftigen gleicht muskuläre Verspannungen aus.
 - **Stressabbau.** Konzentration auf Körper und Atmung bringt Sie ins Hier und Jetzt.
-

Regeneration und Entspannung für Ihr Wohlbefinden!

Yoga

Jeder kennt **Yoga**, doch nur die Wenigsten haben schon mal einen Versuch gewagt. Yoga ist eine leicht zu erlernende Bewegungsform. Vom regelmäßigen Praktizieren von Yoga profitieren somit Menschen jedes Alters und jeder körperlichen Konstitution. Yoga beinhaltet unterschiedlichste Bewegungsformen, somit ist es möglich mit Yoga unzählige Ziele zu verfolgen: Kräftigung von Rücken- und Schultermuskulatur,



Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Dehnung der gesamten Muskulatur, Stärkung des Immunsystems, Harmonisierung des Verdauungssystems, Beruhigung des Nervensystems. Bereits jetzt erkennen Sie, dass Yoga tatsächlich für Jedermann und Jederfrau ist und welche gesundheitlichen Veränderungen ein regelmäßiges Ausüben bewirken kann.

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Der Entdecker dieses Entspannungsverfahren ist der amerikanische Arzt Edmund Jacobson. Er beschäftigte sich seit Anfang des 20. Jahrhunderts eingehend mit der Funktion der Muskeln. Die Technik der PMR beruht auf der wechselweisen Anspannung und Entspannung der Muskulatur und dient zur Lösung von Dauerspannungen, die aufgrund von Stress und/oder Ängsten entstehen.



Die progressive Muskelentspannung (PM), Tiefenmuskelentspannung oder "progressiv relaxation" genannt, verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag. Ganz nach dem Motto: Durch körperliche Entspannung hin zur seelischen Entspannung. Stressbedingte Beschwerden lassen nach, die Entspannung wirkt sich positiv auf Körper und Seele aus, die tiefe Entspannung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem, das unter anderem Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und den Stoffwechsel kontrolliert. Zudem bewirkt das Verfahren der PMR eine verbesserte eigene Körperwahrnehmung. PMR ist relativ leicht zu erlernen und hat den positiven Effekt einer schnellen Wirkung.

Faszien-Training

Faszien umhüllen Knochen, Muskeln und die inneren Organe wie ein Netzwerk aus Bindegewebe in 3D. Es ist eine Art Verpackungsmaterial, das den Muskeln Form gibt sie aber auch voneinander abgrenzt. Faszien haben so einige Aufgaben in unserem Körper. Während sie für den Transport der Lymphe zuständig sind, sind sie auch ein Teil des autonomen Nervensystems. Bei innerer Gelassenheit senkt sich die Körperspannung, Stress dagegen kann die Grundspannung unserer Faszien steigern. Auch hängt unsere Beweglichkeit von den Faszien ab. Bei Über- oder Unterbeanspruchung werden die Faszien beschädigt, werden spröde oder steif. Die Elastinanteile nehmen ab und werden innerhalb der Faszie durch das zähe, kaum dehnbare Kollagen ersetzt. Dies führt zu Verspannungen, Verklebungen und Unbeweglichkeit, die letztendlich Schmerzen verursachen.



Elastische Faszien sind mitentscheidend für das Wohlbefinden und die Fitness des Menschen. Faszien stehen unter anderem auch mit einem effektiven Muskelaufbau im direkten Zusammenhang. Faszien erzeugen durch Dehnspannung Kräfte und leiten diese im Körper weiter. Muskeln verstärken die Kräfte um ein Vielfaches. Dabei gilt die Gleichung: Je elastischer die Faszien im Körper sind, umso mehr Kräfte werden erzeugt und übertragen.

Ziel des Ausrollens von Muskulatur und Faszien mithilfe einer sogenannten Blackroll ist es:

- Fasziale Verklebungen aufzulösen und den Stoffaustausch zu fördern.
- Durch den von außen erzeugten Druck auf das Gewebe die Wasseraufnahme und die Gleitfähigkeit der Gewebeschichten, insbesondere zwischen Muskulatur und Bindegewebe zu erhöhen
- Durch das Nachlassen des Drucks in der Entspannungsphase ein Wiederauffüllen des Gewebes zu bezwecken.
- Die in den Faszien befindlichen Propriozeptoren anzuregen.

Das Ausrollen von Muskulatur und Faszien kann als eigenständiges Training zur Linderung von Verspannungen und Schmerzen durchgeführt werden, als warm up vor dem Training sowie auch als cool down nach dem Training eingesetzt. Das angenehme Gefühl nach dem Ausrollen erleichtert die Aufnahme der sportlichen Betätigung. Durch den erhöhten Stoffaustausch im Gewebe und der verbesserten Körperwahrnehmung werden zudem Verletzungen vorgebeugt.

Das Ausrollen nach der Bewegung regt die belasteten Strukturen zur schnelleren Regeneration an. Beim cool down wird langsamer und intensiver ausgerollt als beim warm up.