



# FIT IM JOB

Der innovative Weg zu Gesundheit und Vitalität

MUSKELN KRÄFTIGEN

STRESSMANAGEMENT

LEBENSQUALITÄT STEIGERN

ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

FIT WIE NIE!

Wir sind Ihr Partner für **betriebliches Gesundheitsmanagement!**

ZebraFit® – Ihr Partner für ganzheitliche Gesundheit

**FIT IM JOB**

**EMS-TRAINING**

**PERSONAL-TRAINING**

**ERNÄHRUNGS-COACHING**



Zufriedene Kunden sind unsere Leidenschaft

Büroangestellte schaffen oft nur 1.500 Schritte am **Tag!**  
Die Auswirkungen davon sind deutlich sprübar:



**Gesundheit am Arbeitsplatz für das nächste Level!**

# FIT IM JOB

## Firmenfitness für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz!



1:1 Begleitung & Gruppenfitnesskurse



Gesundheitsvorträge & Fitnessworkshops



Ergonomieberatung am Arbeitsplatz



Individuelle Firmenfitness-Programme

In jedem Unternehmen steckt ungenutztes Potenzial – die Vitalität und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Bei 'Fit im Job' haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, dieses Potenzial zu entfalten.

**In nur 15 Minuten Training am Arbeitsplatz** können Sie das Risiko für Herz- Kreislauf-erkrankungen bei Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern senken, Nacken-,Rücken- und Gelenkschmerzen lindern, Stress reduzieren und die Gedächtnisleistung steigern.



# FIT IM HOME OFFICE

## für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz!



1:1 Begleitung vor Ort



Online-Begleitung



Ergonomieberatung



Individuelle Fitness-Programme

Ein gesundes Arbeiten im Home Office durch effektive Übungseinheiten für die Pausen steigert die Vitalität, das Wohlbefinden und die Leistungsbereitschaft.

**Mit uns** fördern Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Home Office und stärken Ihre Arbeitgebermarke.



# ERNÄHRUNGS-COACHING am Arbeitsplatz!

Ernährung ist die Grundlage für ein gesundes Leben.



1:1 Begleitung & Gruppenworkshops



Virtuelle Beratungsoptionen



Ernährungsstrategien



Ernährungspsychologie

Ernährung ist der Grundpfeiler der Gesundheit, besonders am Arbeitsplatz, wo Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden entscheidend sind.

Unterstützen Sie Ihr Team durch **positive Ernährungsgewohnheiten am Arbeitsplatz**, um ein Maximum an Vitalität und Wohlbefinden zu erreichen.



# Heben & Tragen am Arbeitsplatz!

 1:1 Begleitung

 In- & Outdoor

 Gruppenarbeit

 Virtuelle Beratungsoptionen

Investieren Sie in die Prävention von Verletzungen am Arbeitsplatz, insbesondere zur Vermeidung von Rückenverletzungen durch korrektes Heben und Tragen. Wir präsentieren Ihnen effektive Techniken und bewährte Methoden, **um das Risiko von Arbeitsverletzungen zu minimieren.**

Gemeinsam können wir eine gesündere und **sicherere Arbeitsumgebung** schaffen.



# Motivations- & Sportevents!

-  1:1 Eventbegleitung
-  In- & Outdooraktivitäten
-  Gesundheitstage
-  Selbstbehauptungs- & Verteidigungskurse

Schaffen Sie ein Employer Branding, indem Sie die Zufriedenheit und die Vitalität Ihrer Mitarbeiter/in fördern und neue Wege gehen.

Setzen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ganz oben auf Ihre Prioritätenliste. **Investieren Sie in ihre Vitalität und zeigen Sie, wie wichtig es Ihnen ist!**



# In 5 Schritten zu Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung:

Termin vereinbaren

»»1

Bedarf ermitteln

»»2

individuelle Beratung

»»3


Angebot


»»4

Umsetzung

»»5

Die Investition in das Wohl Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist eine Investition in die Zukunft Ihres Unternehmens.

 „Fit im Job“ unterstützt Sie dabei, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich jeder Einzelne regenerieren und gemeinsam mit dem Team Großes erreichen kann.

 Lassen Sie uns gemeinsam den ersten Schritt machen!  
um ein gesünderes und zufriedeneres Arbeitsumfeld zu schaffen.



Follow us on



Fit im Job  
Trainer/in



Pausen  
effektiv nutzen



Mitarbeiter/in-  
priorität



Gesundheit  
fördern



Ulm - Münsterplatz 35



info@zebrafit.de



0176 - 81294627