

Betriebliche Gesundheitsförderung

Vorläufe - Workshops - Ergonomie



Gesunde Mitarbeiter*innen Reduzierte Krankentage Effektives Arbeiten



Vorläufe

Kernthemen:

Rückengesundheit und Ergonomie am Arbeitsplatz
Stressmanagement & Entspannung
Beweglichkeit – Faszination Faszien

Ihr Vorteil

- verständliche Wissensvermittlung für Mitarbeitende
- nachhaltige Veränderungen durch eigene Kompetenz und hohe Compliance

Ergonomiecoaching

Einrichtung & Organisation des Arbeitsplatzes nach ergonomischen Gesichtspunkten

Ihr Vorteil:

- individuelle Arbeitsplatzanalyse & Bewertung der Bewegungsabläufe
- korrekte Einstellung von Stuhl, Tisch & Bildschirmen
- Schulung der Mitarbeiter*Innen

Unsere Leistungen werden individuell auf Ihr Unternehmen und die Arbeitsabläufe Ihrer Mitarbeiter*innen maßgeschneidert.

Als Kickoff-Event eignen sich z.B. Workshops (Vortrag + Praxis) zu unterschiedlichen Uhrzeiten, damit zahlreiche Mitarbeiter*innen an der Gesundheitsförderung teilnehmen können.

Zufriedene Kunden

- Trevira GmbH Hattersheim
 - Australisches Konsulat Frankfurt
 - Russell Reynolds Associates Frankfurt
 - Landesärztekammer Hessen
 - Advisori Frankfurt
 - Wilma Wohnen Süd GmbH
 - Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik Frankfurt
 - Nordwest Krankenhaus Frankfurt
 - AMÖ Hattersheim
 - Luigi Lavazza Frankfurt
 - Ströer Core GmbH & Co. KG
 - Nagel Logistik Groß-Gerau
 - SOKA Dach Wiesbaden
 - Panasonic Langen
 - Hyundai Motor Company
- uvm.

Ihr Kontakt zu uns

Cora Braun

Sportwissenschaftlerin

- M. A. Sportmedizinisches Training und Leistungsphysiologie
- B. Sc. Bewegung und Gesundheit
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention
- Fachkraft für Ergonomie
- Fitnessstrainer A-Lizenz



Melina Dörr

Sportwissenschaftlerin

- M. Sc. Klinische Sportphysiologie und Sporttherapie
- B. Sc. Bewegung und Gesundheit
- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Fitnessstrainer A-Lizenz
- Kinematic Taping

Homepage

www.mecomotion.de



Instagram + Facebook LinkedIn + Whatsapp-Kanal

