

Vorteile für Ihre Firma

Return on Investment: 2,70€/investiertem Euro

Krankheitsbedingte Fehltag sinken um ca. 25%

Gesundes Arbeitsklima

Höhere Firmenbindung

Vorteile für Ihre Mitarbeiter*innen

Höheres Wohlbefinden und mehr Lebensqualität

Reduzierte gesundheitliche Risiken

Empowerment

Lernen Sie uns ganz unverbindlich kennen!

Jetzt Kontakt aufnehmen und damit den ersten Schritt in Richtung eines gesunden Unternehmens setzen:



Carina Wissing

Geschäftsführerin
Tel.: 0251 60688846
carina.wissing@praeventionszentrum-ms.de



Hafenstraße 64
48153 Münster
Tel.: 0251 60688846
pz-muenster.de



Präventionszentrum
Münster



Gesund denken, gesund arbeiten!

Innovativer Partner für ein
nachhaltig gesundes Unternehmen

Prävention, die Spaß macht!

Wir vom Präventionszentrum Münster sind ein Gesundheitsdienstleister und bieten neben unseren innovativen Präventionskursen nach §20 SGB V verschiedenste Angebote rund um die Themen Gesundheit und Prävention an.

Über ein Drittel des Krankenstands entstehen durch Fehlbelastungen des Muskel-Skelett-Systems sowie psychischen Erkrankungen.

Das wollen wir ändern.

Wir helfen Ihnen dabei Ihre Mitarbeiter*innen gesünder, zufriedener und leistungsfähiger zu machen!

Unser Angebot für Firmen

Gesundheitstag

Sie wählen **individuell** mindestens 3 von unseren Bausteinen und wir planen und setzen diese für Ihr Tagesevent angepasst um!

- Feel Good**
- Entspannungstechniken
 - Faszientraining
 - Workshops/Gewohnheiten
 - Yoga

- Kompetenz**
- Gesund arbeiten
 - Motivation
 - Wissen vermitteln
 - Gesundheitsquiz
 - Teambuilding

- Bewegung**
- Rückentraining
 - Gehirntegrationstraining
 - Functional Training
 - Athletiktraining



100% Individuell für Sie!

Gesunder Rücken

Sie möchten Ihren Mitarbeiter*innen dabei helfen mehr darüber zu erfahren, wie es um Ihre Rückengesundheit steht? Dann ist unser zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V genau das Richtige für Sie!

- Übernahme der Kosten durch die gesetzlichen Krankenkassen
- Rückenscreening inkl. individueller Auswertung und Handlungsempfehlungen in Form von Videos
- Faszienrollen & Neuroathletik
- Mobilisation, Kräftigung & funktionelles Training

Dauer: 2 x 3h



Firmenfitness & Gruppentraining

Gewohnheit & Bewusstsein

Helfen Sie Ihren Mitarbeiter*innen dabei Ihre psychische Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten! Dafür bieten wir Ihnen exklusive Workshops zum Thema „Gewohnheiten“ oder „Bewusstsein“ an.

Dauer: 2 x 3h

Mental stark

Skills zum Umgang mit Stress, Leistungsfähigkeit und mentalem Wohlbefinden am Arbeitsplatz und im Alltag. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der positiven Leistungspsychologie und Neurowissenschaft.

- Verschiedene Workshops und Angebote individuell für Sie und Ihre Mitarbeiter*innen
- Für Angestellte und Führungskräfte

Dauer: 2 x 3h (Individuell anpassbar)

Oxy & Cryo

Verbessern Sie das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter*innen durch Biohacking in dem innovativsten und modernsten Kälte & Sauerstoff Zentrum Deutschlands.

- Regeneration verkürzen, Vitalität fördern, Schmerzen lindern, Immunsystem stärken
- Anti aging, Leistungsfähigkeit steigern, Heilungsprozesse unterstützen, Hautbild verbessern



fivehome

Unter dem Motto „zusammen schmerzfrei“ bieten die Coaches von fivehome Ihnen die Möglichkeit über eine individuelle, effiziente und umfangreiche Betreuung, Schmerzen, Fehlhaltungen und schlechte Angewohnheiten aufzulösen oder einfach nur Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

- Individueller Check Up und Trainingsplan
- Personal Training
- Functional Training Circle (Training in der Gruppe exklusiv im Gym bei fivehome)

Nutrigenetik

Eine gesunde Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben. Helfen Sie Ihren Mitarbeiter*innen dabei herauszufinden, welche Ernährungsweise für Sie die Beste ist.

Mittels eines Gentests wird festgestellt, an welchem Punkt wir auf unserem Weg zu einem individuellen und optimalen Ernährungs- und Trainingsprogramm stehen.

- Einmaliger Gentest, sowie Zugang zu einer Ernährungssapp
- lebenslanglich nutzbar