



## Move

### BERATUNG ZUM AUFBAU UND ZUR UNTERSTÜTZUNG ARBEITSPLATZNAHER FIRMENFITNESSKONZEPTE

Durchführung: Beratungsgespräch



#### Hintergrund:

MOVE ist ein Beratungskonzept, das dabei hilft, in der jeweiligen Organisationseinheit Potenziale und Möglichkeiten zu identifizieren und sinnvolle präventive Maßnahmen zur Steigerung von Bewegung im Arbeitsumfeld umzusetzen. Ziel ist es, mit der jeweiligen Organisationseinheit gemeinsam herauszufinden, welche Maßnahmen der Firmenfitness für die entsprechenden Beschäftigten sinnvoll sein können und welche Formen der zielgerichteten Implementierung möglich sind. Da es sich um ein offenes Beratungskonzept durch Sportwissenschaftler handelt, ist von kleinen Lösungen (beispielsweise Bewegungsplakate) über die Konzeption und Einführung von Bewegungspausen oder die Einrichtung kleiner funktioneller Bewegungs- und Ruheräume bis hin zur Umsetzung größerer Projekte alles möglich.

#### Inhalte:

- Analysieren Ihrer Gegebenheiten vor Ort
- Mit einem internen Koordinator Ihrer Dienststelle Erstellung von Empfehlungen für die Einrichtung von Bewegungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz
- Nach der Umsetzung des gemeinsam erarbeiteten Bewegungskonzepts (z. B. organisatorische Anpassungen, Anschaffung sehr günstiger Kleinsportgeräte) beraten wir im nächsten Schritt Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und vermitteln einfach umzusetzende Übungen am Arbeitsplatz

#### Hinweis:

Für die Beratung werden 16 Stunden dokumentiert. Für einen Tag Einweisung vor Ort werden 16 Stunden dokumentiert.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)