

## Die vitale Firma

So bringen Sie Ihre Mitarbeiter in Schwung. Sport, Bewegung & Entspannung als wichtiger Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung: Konzepte für jedes Unternehmen

Bewegungsmangel am Arbeitsplatz aktiv vermeiden – so gelingt es! Steh-Schreibtische, bewegte Pausen, Büro-Gymnastik am Morgen: Was hilft wirklich, um den gesundheitlichen Folgen von zu vielem Sitzen und einseitiger Bewegung entgegenzuwirken? Weil nicht alle Fitness- und Bewegungsprogramme für jedes Unternehmen und für jeden Beruf gleichermaßen geeignet sind, haben die Sportwissenschaftler Sintje Mayländer, Maria Walden und Tobias Stephan Kaeding eine Vielzahl an Ideen zur betrieblichen Gesundheitsförderung akribisch geprüft. Ob Geh-Programme und Treppensteigen, Yoga-Stunden und Achtsamkeitstraining, Gymnastikbälle und Schreibtisch-Laufbänder: In diesem Fachbuch finden betriebliche Gesundheitsmanager ein breites Spektrum an erprobten Maßnahmen für mehr Bewegung und Entspannung am Arbeitsplatz! - Ernährung, Bewegung, Stressmanagement: die Säulen der betrieblichen Gesundheitsförderung - Bewegungsmangel – Folgen für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit - Welcher Sport für welchen Arbeitsplatz? Strategien, Trainingskonzepte und Erfahrungen - Viele Anregungen zu bewegungsfördernder Arbeitsplatzgestaltung im Büro - Digitales Gesundheitsmanagement: Von Schrittzählern zu app-basierten Erinnerungen - Kurz und prägnant: Inkl. kapitelweiser Zusammenfassungen und Empfehlungen Bewegte Pause, aktives Pendeln: Bewegungsprogramme, die wirken! 16.269 wissenschaftliche Studien zur Gesundheitsförderung durch Arbeitgeber wurden für dieses Buch berücksichtigt. Die Fülle der Analysen zeigen deutlich, welche bewegungsfördernden Maßnahmen nachhaltig wirken, kosteneffektiv sind und sich zudem gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Mit dem Fachwissen aus diesem praxisorientierten Handbuch können Sie faktenbasierte Entscheidungen für das Gesundheitsmanagement Ihres Unternehmen treffen!



**9,90 €**

9,25 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

**Artikelnummer:** 9783948277000

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-948277-00-0

**Verlag:** Richard Pflaum

**Erscheinungstermin:** 03.06.2019

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 1. Auflage 2019

**Produktform:** Kartoniert

**Seiten:** 307

**Format (B x H):** 170 x 240 mm

