



Die Philosophie von Plan G:

Marika Muster, Sven Dervedde sowie ein Team aus qualifizierten Mitarbeitern und Kooperationspartnern haben es sich zur Aufgabe gemacht, gesundheitsfördernde Maßnahmen in Kitas, Schulen und Firmen zu etablieren.

Dabei steht das G zum einen für Gesundheit und zum anderen für Ganzheitlichkeit. Unternehmen profitieren davon, dass sie Planung und Umsetzung der Maßnahmen aus einer Hand und aufeinander abgestimmt bekommen.



Die Gesundheitskooperation

Plan G – Die Gesundheitskooperation

Conventstraße 14
22089 Hamburg

» Marika Muster

Tel.: 040/88 30 69 65

E-Mail: muster@gesundheitskooperation.de

» Sven Dervedde

Tel.: 040/25 30 71 86

E-Mail: dervedde@gesundheitskooperation.de

Mehr Infos zu **Plan G** finden Sie unter
www.gesundheitskooperation.de

Mehr Gesundheit für Ihr Unternehmen



Die Gesundheitskooperation

Gesundheit macht sich bezahlt – an jedem Arbeitsplatz!

Warum Gesundheitsförderung so wichtig ist:

Mitarbeiter müssen heutzutage immer mehr leisten. Und das geht häufig auf Kosten der Gesundheit – die Krankenrate steigt und die Motivation sinkt.

Zu den häufigsten Beschwerden der Deutschen zählen laut Krankenkassen:

- » Kopf- und Rückenschmerzen
- » Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- » Magen- und Darmprobleme
- » Schlafstörungen und Müdigkeit
- » Antriebslosigkeit und Konzentrationsmangel

Doch das muss nicht sein: Wie Studien zeigen, können durch gezielte Maßnahmen stressbedingte Erkrankungen sowie mangelnde Konzentrations- und Leistungsfähigkeit vorgebeugt werden – und zwar mit einer Reihe von einfachen und effektiven Maßnahmen.



„Sie müssen sich für Ihre Gesundheit nicht verbiegen!“



„Mit einem gesunden Maß an Bewegung fühlt man sich fit und leistungsfähig!“

Was wir für Sie tun können:

Wir entwickeln mit Ihnen zusammen einen auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeiter abgestimmten Gesundheitsplan und setzen ihn mit unserem Team an qualifizierten und erfahrenen Mitarbeitern und Kooperationspartnern um.

Dazu unterstützen wir Sie bei Bedarf auch mit Gesundheitszirkeln sowie der Erstellung und Auswertung von Mitarbeiterfragebögen.

Bis zu 80% sparen:

Einige unserer Angebote (z.B. Bewegungskurse) werden von den meisten Krankenkassen nach § 20 mit ca. 80% der Kosten bezuschusst bzw. steuerlich mit bis zu 500,- Euro pro Mitarbeiter und Jahr begünstigt.

In diesen Bereichen der Gesundheitsförderung können wir Sie unterstützen:

- » Gesundheitszirkel
- » Entspannung
- » Stressreduktion
- » Bewegung
- » Rückenstärkung
- » Massagen
- » Ernährung
- » Suchtprävention
- » Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- » Texte zu Gesundheitsthemen
- » Gestaltung der Arbeitsumgebung / Ergonomie

Unsere Angebote reichen von Aktionstagen über Seminare bis hin zu fortlaufenden Kursen. Wir entwickeln für Sie aber auch gerne neue Konzepte.

Noch Fragen? Dann rufen Sie uns einfach an oder machen direkt einen Termin mit uns aus. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammen etwas in Sachen Gesundheit zu bewegen!

