

FIRMENGESUNDHEIT

Unser wellengang-Konzept sorgt für Erfolg in ihrem Unternehmen



Auf dem Weg zu Gesunden Erfolgreichen Mitarbeitern in Ihrem Unternehmen begleiten wir Sie von Anfang an. Als Fachberater im Gesundheitsmarkt zeigen wir Ihnen vor Ort klar den Nutzen für Ihre Mitarbeiter und somit für Ihr gesamtes Unternehmen auf. Ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasste Konzepteinführung garantiert eine erfolgreiche Umsetzung mit hoher Akzeptanz bei Ihren Mitarbeitern.

Unser Konzept



Analyse

Vor-Ort-Beratung & Konzepterstellung



Schulung

Der richtige Umgang mit den wellengang-Geräten



Seminare

Denk an mich, deinen Rücken! Der richtige Umgang mit Stress. Bewusste und gesunde Ernährung.



Kooperation

Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftler und Ärzte. Ihre Partner aus der Region.



Mit unseren Schwingungstrainern können wir Ihre Mitarbeiter auf unterschiedlichste Art und Weise unterstützen:

Durch Aktivierung des Stoffwechsels, Mobilisierung bei Rückenbeschwerden durch sitzende Tätigkeiten, Kräftigung der Muskulatur als auch bei Entspannung und Lockerung. Mit unserem Ganzkörpertrainer erreichen wir alle Zielgruppen unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Und dies bei minimalem Platz- und Zeitbedarf.

Berufsgruppe	Belastungsfaktoren	Gesundheitliche Beeinträchtigungen
Bürokräfte	Lange Computerarbeit Starre Körperhaltung	Nacken-, Schulter- und Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verschleiß von Finger-, Arm- und Handgelenke.
Dienstleistungsberufe	Langes Stehen (Verkauf) Langes Sitzen (LKW-Fahrer) Schweres Heben (soziale Berufe)	Rückenschmerzen Verspannungen
Wissenschaftler / Akademiker	Lange Computerarbeit Starre Körperhaltung (Labor)	Nacken-, Schulter- und Kopfschmerzen
Handwerks- und verwandte Berufe	Langes Stehen Schweres Heben Gebückte Haltung Über-Kopf-Arbeiten	Rückenschmerzen Verspannungen Nacken- und Schulterschmerzen Rückenschmerzen
Anlagen- und Maschinenbediener	Langes Stehen Langes Sitzen	Verspannungen und Rückenschmerzen
Techniker	Lange Computerarbeit Schweres Heben	Nacken-, Schulter- und Kopfschmerzen

Win Win Situation für Ihre Mitarbeiter...



Nachhaltiger Erfolg für Ihre Mitarbeiter

- Gezielte und schnelle Hilfe bei Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen
- Erhaltung, Verbesserung und Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur
- Stressabbau durch Entspannung
- Verbesserung von Kraft, Balance und Dehnfähigkeit
- Schnelle Trainingserfolge
- Unkomplizierte Trainingsmöglichkeiten
- Kurze und flexible Trainingszeiten
- Mobilisierung von Kraftreserven
- Praxisgerechte Prävention



...und für Ihr Unternehmen







Nutzen für Ihr Unternehmen

- Erhalt, Verbesserung und Steigerung der Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter
- Geringer Inverstitionsaufwand
- Senkung der betrieblichen Ausfallzeiten
- Steigerung des Wohlfühlfaktors für Ihre Mitarbeiter
- Attraktivitätssteigerung Ihres Unternehmens
- Wenig Platzbedarf
- Minimaler oder kein Einsatz von Personal (je nach individuellem Einsatz)
- Geringer Trainingsaufwand bei nachhaltigem Behandlungserfolg

Studienergebnisse zeigen den Erfolg der wellengang Therapie



Teilnehmer Alter Studiendauer Einheiten Dauer Einheiten Ø Frequenz

108 Frauen
Alter 60-85 Jahre
auer 52 Monate
eiten 2-3/Woche
eiten 10 min
uenz 12.5 Hz

Diese Studie zeigt eindeutig, dass das wellengang Schwingungstraining eine ausgeprägte, positive Wirkung auf das muskuloskelettale System hat.

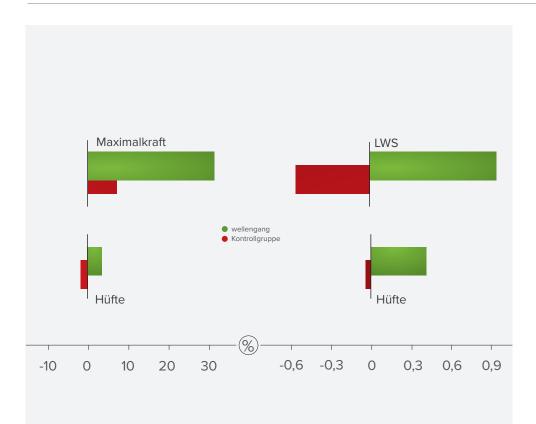
Bei einer Frequenz von 12,5 Hz wurden neben einer deutlichen Erhöhung der-Knochendichte und Steigerung der Muskelkraft ein hohes Maß an Schmerzreduktion bei den Teilnehmern der Studie erzielt. Und das alles mit nur maximal 30 Minuten Trainingsdauer in der Woche!

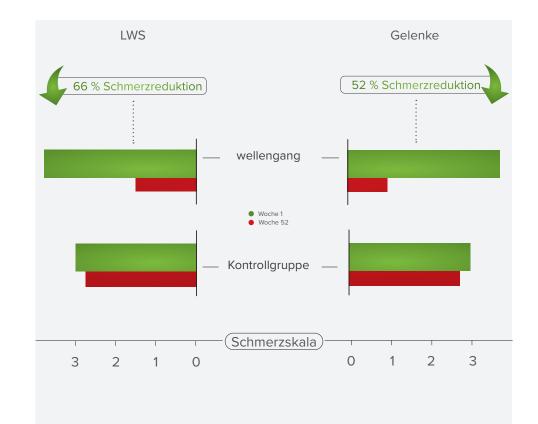
Quelle: Erlangen Longitudinal Vibration Study (ELVIS), Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, Institute of Medical Physics, Germany; STENGEL et al. Med Sci Sports Exerc. 43 (2011):1071-9

Muskel

Knochendichte

Schmerzreduktion





Ihre Mitarbeiter werden begeistert sein!





Kennenlernen: Zum Kennenlernen des wellengang-Trainings dient der einfache Stand womit die erste Einweisung Ihres Mitarbeiters am Gerät beginnt.



Entspannung: Mit dieser Entspannungsübung erreicht man die Bein- und Rumpfmuskulatur sowie den Schulter- und Nackenbereich.



Mobilisierung: Mit dieser Übung wird die Lendenwirbelsäule mobilisiert, die Beweglichkeit gesteigert und somit eine Linderung der Rückenbeschwerden erreicht.



Ganzkörpertraining: Mit dem Ganzkörpertraining kann Ihr Mitarbeiter seine Muskelkraft und Muskelleistung deutlich steigern und die Durchblutung verbessern.



Lockerung: Die Schulter- und Nackenmuskulatur wird mit Hilfe des Seilzugs effizient und angenehm beidseitig schnell gelockert.



Kräftigung: Die Rumpfmuskulatur wird durch diese Übung im Sitzen gekräftigt.



Balance: Zu Koordinationsübungen und Stabilisierung der Fußmuskulatur eignet sich der Einbeinstand.



Verspannungen: Zum Lösen von Verspannungen der Brustwirbelsäule legt sich der Mitarbeiter 5 bis 10 Minuten auf das Mattenset.



Leistungssteigerung: Diese Übung eignet sich hervorragend zur Leistungssteigerung der Arm-, Rückenund Brustmuskulatur.



DER WEG ZU MEHR GESUNDHEIT

Vereinbaren Sie noch heute einen kostenlosen Termin und lassen Sie sich persönlich von unserem wellengang-Konzept überzeugen!

Unser Beraterteam steht Ihnen jederzeit gerne für Fragen zur Verfügung.



+49 7041 9615240



info@wellengang.com



www.wellengang.com