

MEDI·FIT

Privates Institut für Unternehmensgesundheit

LEISTUNGSKATALOG

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Gefährdungsbeurteilung (ArbSchG konform)

Ganzheitliche Gesundheitskonzepte

Planungs- und Projektmanagement

Mitarbeiter-Benefits

Steigerung der Arbeitgeber Attraktivität

Deutschlandweite Vernetzung



Mitglied im:



Bundesverband
Betriebliches
Gesundheitsmanagement



Das Private Institut für Unternehmensgesundheit ist eine Unternehmersgesellschaft des MediFit -Firmenverbunds



Inhaltsverzeichnis

Unternehmensberatung	5
BEM - Betriebliches Eingliederungsmanagement	5
BGM - Check.....	6
Implementieren eines BGM Kernsystems	7
Gefährdungsbeurteilung Ergonomie.....	9
Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen	10
Kurse zur Betrieblichen Gesundheitsförderung	11
Bewegte Mittagspause.....	11
Business Yoga	12
Move Smart - Beweglichkeitstraining von Kopf bis Fuß	13
Step Aerobic.....	14
Training mit der Blackroll	15
Wirbelsäulengymnastik.....	16
Zumba.....	17
Workshops zur Betrieblichen Gesundheitsförderung	18
Arbeitsplatz Auto - Workshop für Vielfahrer.....	18
Ergonomie - Coaching on the Job.....	19
Gesund Führen - Präventions-Seminar	20
Heben & Tragen Workshop.....	21
Spezielle Beratungen & Coachings	22
Mitarbeitercoaching Gesundheit	22
Gesundheitsberatung im Betrieb	23
Personal Training	24
Stimmcoaching.....	25
MediFit Testlabor	26
BIA-Messung (SECA).....	26
Cardio Scan - Analyse des Stresswertes Ihres Herzens.....	27
Lauf- und Ganganalyse „next level running“	27
Medi-Mouse (Computergestützte Wirbelsäulendiagnostik)	28
Mobility Test - Funktionelle Beweglichkeitsmessung.....	29
Muskelfunktionsanalysen (E-Gym).....	29

Fachliche Themenvorträge	30
Ausdauertraining - Wie gelingt der Einstieg	30
Die gesunde Sitzhaltung - Gibt es überhaupt das „Richtige“ Sitzen?	30
Ernährung „10 Goldene Regeln“	30
Gesunde Führung - Führungsgrundsätze, Werte und Kommunikation	30
Gesunde Haltung - Fehlbelastungen im Alltag und ihre Folgeschäden	30
Sarkopenie - Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft im Alter	30
Sturzprophylaxe - Wie gefährdet bin ich wirklich?	30
Muskeltraining ist Immuntraining - Stärken des Immunsystems	30
Zumba - Ein Sport für Körper und Kopf	30
Kontakt	31

Die MediFit Rüsselsheim GmbH & Co. KG - Eine Erfolgsgeschichte

Wir sind unser eigenes „Best-Practice-Model“



„Mitarbeiterbindung vor Mitarbeiterfindung“

So lautet das Motto von Geschäftsführer Jan Boese und seiner Frau Tina Dammel.

Sie gründeten die MediFit Rüsselsheim GmbH & Co. KG im Jahr 2009 als reine Physiotherapiepraxis mit insgesamt 16 Mitarbeitern. Elf Jahre später, hat sich daraus ein interdisziplinäres Therapiezentrum mit Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie entwickelt. Zusätzlich gibt es eine große integrierte Medizinische Trainingstherapie und ein auf Prävention spezialisiertes Gesundheitsstudio mit über 2000 Mitgliedern - und das alles vereint unter einem Dach im Löwencentrum Rüsselsheim.

Die Vision der beiden Geschäftsführer „Wir machen Rüsselsheim gesünder“ geht mittlerweile weit über die Grenzen Rüsselsheims hinaus und hat aus dem einst kleinen Unternehmen, einen der größten privaten Gesundheitsdienstleister Deutschlands werden lassen.

Aber die Entwicklung von ursprünglich 16 auf mittlerweile 110 Mitarbeiter in Festanstellung (Stand Dezember 2020) im MediFit war nicht wirklich geplant, sondern die positive Folge einer einzigartigen Unternehmenskultur. In einem von Fachkräftemangel bestimmten Gesundheitsmarkt, scheint das Rüsselsheimer Unternehmen Vieles richtig zu machen und so immer wieder neue Mitarbeiter für sich zu gewinnen.

Einen großen Anteil am Erfolg des MediFit hat das im Unternehmen geförderte „Betriebliche Gesundheitsmanagement“, das schon immer im Fokus der beiden Geschäftsführer stand - auch wenn es vor 11 Jahren noch nicht so betitelt wurde.

Schon lange ist BGM nicht mehr nur der Rückenkurs für die Mitarbeiter oder die mobile Massage am Arbeitsplatz. Wir erwarten von unseren Mitarbeitern ein hohes Engagement und überdurchschnittliche Qualität in ihrer Tätigkeit. Und das Erreichen wir durch das Prinzip „Fordern und Fördern“. Nachfolgend listen wir einige der sogenannten „Mitarbeiter Benefits“ auf, die für die Zufriedenheit unserer Mitarbeiter und der Verbesserung der Unternehmenskultur im MediFit Unternehmensverbund über die letzten Jahre eingeführt wurden.

- Führungseminare für die Geschäftsführung und die Personalverantwortlichen
- Kommunikationsschulungen für das gesamte Team
- Die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

MediFit - Privates Institut für Unternehmensgesundheit UG

Löwenplatz 1-3, 65428 Rüsselsheim

Tel.: 0160-9042751095

Handelsregister: HRB 99691 / Finanzamt Darmstadt - Steuernummer: 00723910704

- Individuelle Entwicklungsmöglichkeiten für die Mitarbeiter innerhalb der Firma
- Firmeninterne Fortbildungen
- Ein monatlicher Firmenstammtisch in wechselnden Rüsselsheimer Lokalitäten
- Jährlicher Sommerevent übers Wochenende
- Die jährliche Motto-Weihnachtsparty
- Firmeninternes Oktoberfest
- Ressourcen und Unterstützung bei fachlichen Fortbildungen
- Die Jahreszielplanung im gesamten Team inklusive der Veröffentlichung aller internen Unternehmenszahlen
- Die Kostenfreie Nutzung aller Trainings- und Wellnessmöglichkeiten im MediFit
- Betriebliche Gesundheitsleistungen der FAIRLOHNUNG

Die Entscheidung der Geschäftsführung, in das Wohlbefinden seiner Angestellten zu investieren, macht das MediFit seit Jahren zu einem der attraktivsten Arbeitgeber der Gesundheitsbranche im gesamten Rhein-Main Gebiet.

Im Laufe der letzten 11 Jahre erhielt das Unternehmen zweimal das Gütesiegel Attraktiver-Arbeitgeber in Silber, sowie Auszeichnungen als Familienfreundlicher Arbeitgeber. Zwischenzeitlich erfolgte die DIN EN ISO 9001 Zertifizierung für das Qualitätsmanagement in sämtlichen Geschäftsbereichen und letztes Jahr wurde das Gesundheitsstudio „MediFitness“ dann erstmals in der „Body&Life“ zum Club des Monats gekürt.

Wir gehen selbst mit gutem Vorbild voran und haben starke Kooperationspartner, mit denen wir Hand in Hand zusammenarbeiten.

Lassen auch Sie sich von uns beraten, wir unterstützen Sie gerne beim Aufbau des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrem Unternehmen und steigern Ihre Attraktivität auf dem Arbeitsmarkt.



Ihr Nico Pendzialek

Prokurist & Manager für Betriebliches Gesundheitsmanagement
MediFit - Privates Institut für Unternehmensgesundheit

MediFit - Privates Institut für Unternehmensgesundheit UG

Löwenplatz 1-3, 65428 Rüsselsheim

Tel.: 0160-9042751095

Handelsregister: HRB 99691 / Finanzamt Darmstadt - Steuernummer: 00723910704

Unternehmensberatung

BEM - Betriebliches Eingliederungsmanagement

Arbeitsunfähigkeit kann jedem widerfahren, egal welchen Alters: Ein Unfall, eine Erkrankung oder eine Belastungssituation sind häufig nicht absehbar und können zu einem längeren Ausfall führen.

Damit länger erkrankte Mitarbeiter mit neuer Kraft und Motivation an ihren Arbeitsplatz zurückkehren können, sind Arbeitgeber seit 2004 verpflichtet, diesen Beschäftigten ein Betriebliches Eingliederungsmanagement (kurz: BEM) anzubieten.

Projektbeschreibung:

Wir übernehmen für Sie das Betriebliche Eingliederungsmanagement!

Jedes BEM ist ein individuelles Verfahren, denn jeder Mitarbeiter und jede Gesundheitsproblematik unterscheidet sich. Manchmal reichen kleine Veränderungen mit wenigen Beteiligten aus, mal ist der Aufwand größer und erfordert die Hinzuziehung mehrerer betrieblicher und außerbetrieblicher Akteure. Entscheidend ist am Ende immer das bestmögliche Ergebnis.

Durch das managen Ihrer Fallberatung durch einen unserer BEM-Berater, verringern Sie Ihren administrativen Aufwand und entlasten die Personalabteilung.

Unsere Berater sind äußerst diskret und unterliegen alle der Schweigepflicht, so steigt die Akzeptanz des BEM bei Ihren Mitarbeitern. Hier ist es deutlich eines zu verdeutlichen: Das BEM ist eine Maßnahme FÜR Ihre Mitarbeiter und deren Gesundheit.

Wir visualisieren auf Wunsch unseren Beratungsablauf, erstellen Informationsmaterial zur internen Kommunikation und erarbeiten den Inhalt, im Rahmen eines Workshops mit Ihnen und allen Prozessbeteiligten im Unternehmen.

Bei der Interventions- und Maßnahmenplanung während des Case-Managements orientieren wir uns nach dem **TOP-Prinzip**:

Technische Maßnahmen

Organisatorische Maßnahmen

Persönliche Maßnahmen

Zeitungfang:

Nach Absprache

Die anfallenden Kosten für das Betriebliche Eingliederungsmanagement werden in Form eines Betreuungsvertrags oder einzelner Fallpauschalen geregelt.

MediFit - Privates Institut für Unternehmensgesundheit UG

Löwenplatz 1-3, 65428 Rüsselsheim

Tel.: 0160-9042751095

Handelsregister: HRB 99691 / Finanzamt Darmstadt - Steuernummer: 00723910704

BGM - Check

Sie interessieren sich für das Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ oder haben bereits konkrete Vorstellungen? Wir überprüfen an einem Tag Ihr Unternehmen auf mögliche Risiken, deutliche Schwachstellen oder ungenutzte Potentiale und geben Ihnen einen Überblick zur Strukturierung eines möglichen BGM-Kernsystems.

Projektbeschreibung:

1. Unternehmensanalyse im Bereich BGM

- Analyse der Unternehmensstruktur (Demografie)
- Fehlzeitenanalyse mit Branchenvergleich
- Unfallstatistiken im Unternehmen
- Gesetzliche Verpflichtungen (Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen)
- Betriebliches Eingliederungsmanagement - Daten und Prozessstruktur
- Maßnahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Entwicklungsmöglichkeiten der Mitarbeiter
- Mitarbeiter Benefits
- Stand der Arbeitgeber-Attraktivität (War for Talents)

2. Dokumentation

3. Ergebnispräsentation mit Handlungsempfehlung

Zeitungsumfang: Nach Vereinbarung

Je nach Größe des Unternehmens, werden der zeitliche Aufwand und die anfallenden Kosten im Vorfeld mit dem Auftraggeber besprochen.

Implementieren eines BGM Kernsystems

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ist die systematische und strukturierte Entwicklung, Planung und Lenkung betrieblicher Strukturen und Prozesse, mit dem Ziel die Gesundheit der Beschäftigten zu erhalten und zu fördern.

Warum sollte ich ein BGM und die darin enthaltenen Bausteine einführen?

1. Die gesetzliche Pflicht des Arbeitgebers:

Seit Ende 2013 gibt es eine Neuerung im Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG): Jeder Arbeitgeber ist verpflichtet, ab dem ersten Mitarbeiter eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz durchzuführen. Die Dokumentationspflicht für kleine Unternehmen unter 10 Mitarbeitern ist demnach aufgehoben. Erkrankt einer der Mitarbeiter (z.B. Burnout / Depression) und kann der Arbeitgeber die psychische Gefährdungsbeurteilung nicht nachweisen, haben die Renten-/Krankenkassen bzw. Berufsgenossenschaften (je nach Fall) die Möglichkeit die Geschäftsführung bzw. die entsprechende Führungskraft in die Haftung zu nehmen.

Wir nutzen diese gesetzliche Pflicht, um eine ArbSchG konforme Potentialanalyse in Ihrem Unternehmen durchzuführen und so ein effizientes und nachhaltiges BGM-Kernsystem zu konzipieren, dass auf Ihren Betrieb zugeschnitten ist.

2. Ahndungen bei Missachtung von Arbeitsschutz und Sicherheit am Arbeitsplatz:

Arbeitgeber oder von ihm beauftragte Personen müssen bei einer fahrlässigen oder vorsätzlichen Ordnungswidrigkeit mit der Verhängung eines Bußgeldes in Höhe von bis zu schlimmstenfalls **25.000 Euro** rechnen. Das gilt ebenso für Arbeitnehmer, die sich nicht an bestimmte Anordnungen hielten.

Auch eine **Freiheitsstrafe von einem Jahr** bzw. eine entsprechende Geldstrafe steht ggf. ins Haus, wenn Anordnungen entweder ignoriert oder nicht umgesetzt wurden bzw. durch vorsätzliche Handlungen die Unversehrtheit eines Mitarbeiters aufs Spiel gesetzt wird.

3. Betriebliches Gesundheitsmanagement steigert die betriebliche Produktivität:

Betriebliches Gesundheitsmanagement bietet zum einen das Potenzial für Unternehmen, Kostenersparnisse durch Fehlzeitenreduktion und geringere Fluktuation zu realisieren. Zum anderen können Unternehmen durch Betriebliches Gesundheitsmanagement den Herausforderungen der demographischen Entwicklung begegnen, indem die Gesundheit qualifizierter Mitarbeiter erhalten wird.

4. Nutzen für Ihr Unternehmen:

- Sicherung der Leistungsfähigkeit und -bereitschaft
- Verbesserte und erhöhte Produktivität
- Geringere Kosten aus Absenzen
- Return on Investment 3:1

MediFit - Privates Institut für Unternehmensgesundheit UG

Löwenplatz 1-3, 65428 Rüsselsheim

Tel.: 0160-9042751095

Handelsregister: HRB 99691 / Finanzamt Darmstadt - Steuernummer: 00723910704

5. Benefit für die Mitarbeiter

- Motivierte, gesunde Mitarbeiter
- Höhere Zufriedenheit und Identifikation
- Höhere Flexibilität durch stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl
- Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

6. Auswirkungen für Unternehmen

- Verbessertes Image auf dem Arbeitsmarkt
- Positiver Beitrag zur Unternehmenskultur
- Niedrigere Fehlzeitenquote und geringere Fluktuation
- Wettbewerbsvorteile durch Expertenstatus und ggfs. Auszeichnungen

Das Ziel eines an einem langfristigen wirtschaftlichen Erfolg interessierten Unternehmens, sollte die Etablierung eines funktionierenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements nach dem Motto - Gesunde Mitarbeiter in einem gesunden Unternehmen - sein.

- Ziel:**
- Gesetzliche Anforderungen erfüllen
 - Haftungsrisiko reduzieren
 - Optimierung betrieblicher Abläufe
 - Weniger Fehlzeiten
 - Steigerung der Attraktivität als Arbeitgeber
 - Motivierte Mitarbeiter

Projektbeschreibung:

1. Bedarfsanalyse im Unternehmen
2. Analyse bestehender Kennzahlen
3. Vorgeschaltete Bestandsaufnahme und Festlegung der Tätigkeitsbereiche
4. Individuelle Potentialanalyse
5. Moderation und Einrichtung von Gesundheitszirkeln
6. Interventionsplanung
7. Erarbeitung von entsprechenden Maßnahmen
8. Dokumentation nach §5 ArbSchG

Umfang und Honorar:

Der zeitliche Aufwand und das daran gekoppelte Honorar für die Eingliederung eines BGM Kernsystems in einem Betrieb, ist abhängig von der Unternehmensgröße und der Anzahl der Mitarbeiter im Betrieb.

Gefährdungsbeurteilung Ergonomie

Projektbeschreibung:

Videogestützte bzw. auf Fotos basierende Analyse des Arbeitsplatzes. Arbeitsplätze mit ähnlichen Belastungen werden zu einem Arbeitsplatztyp (APT) zusammengefasst. Im Regelfall findet dafür eine Vorabbegehung statt.

- Erkennen, Aufzeigen, Dokumentieren der Bewegungsabläufe am Arbeitsplatz
- pro Arbeitsplatztyp eine Beschreibung
- Video-/ Fotoaufnahmen vor Ort
- Experteninterviews mit einzelnen Mitarbeitern
- Schriftliche und bildliche Dokumentation
- Ausarbeitung von Maßnahmen zur Verbesserung im Bereich der Verhaltensprävention und Verhältnisprävention (Be- und Entlastung)

Ergebnispräsentation

Zeitungfang: Nach Vereinbarung

Je nach Größe des Unternehmens, der Anzahl der zu beurteilenden Arbeitsplatztypen und der Komplexität der Arbeitstätigkeit, werden der zeitliche Aufwand und die anfallenden Kosten im Vorfeld mit dem Auftraggeber besprochen.

Ahndungen bei Missachtung von Arbeitsschutz und Sicherheit am Arbeitsplatz:

Arbeitgeber oder von ihm beauftragte Personen müssen bei einer fahrlässigen oder vorsätzlichen Ordnungswidrigkeit mit der Verhängung eines Bußgeldes in Höhe von bis zu schlimmstenfalls **25.000** Euro rechnen. Das gilt ebenso für Arbeitnehmer, die sich nicht an bestimmte Anordnungen hielten.

Auch eine **Freiheitsstrafe von einem Jahr** bzw. eine entsprechende Geldstrafe steht ggf. ins Haus, wenn Anordnungen entweder ignoriert oder nicht umgesetzt wurden bzw. durch vorsätzliche Handlungen die Unversehrtheit eines Mitarbeiters aufs Spiel gesetzt wird.

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Änderung im Arbeitsschutz - Minimieren Sie ihr Haftungsrisiko:

Die Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen ist ein wichtiger Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und Pflicht des Arbeitgebers. Die Novellierung des Arbeitsschutzgesetzes vom 25.09.2013 verschärft nun die Anforderungen aufgrund des enormen Anstiegs diagnostizierter psychischer Störungen.

Konsequenzen bei Nichtdurchführung:

Laut Dr. jur. Ingo Striepling, Professor für Wirtschaftsprivatrecht, können Arbeitnehmer im Falle fehlender Gefährdungsbeurteilungen, sofern es zu Beeinträchtigungen kommt, Schadensersatz geltend machen. Bei Arbeitsgerichtsprozessen führen Nachlässigkeiten ebenfalls zu gravierenden Nachteilen. Eine krankheitsbedingte Kündigung ohne ein nachweisbares Bemühen des Arbeitgebers um die körperliche und geistige Gesundheit seiner Mitarbeiter ist mittlerweile nahezu ausgeschlossen.

Ahndungen bei Missachtung von Arbeitsschutz und Sicherheit am Arbeitsplatz:

Arbeitgeber oder von ihm beauftragte Personen müssen bei einer fahrlässigen oder vorsätzlichen Ordnungswidrigkeit mit der Verhängung eines Bußgeldes in Höhe von bis zu schlimmstenfalls **25.000 Euro** rechnen. Das gilt ebenso für Arbeitnehmer, die sich nicht an bestimmte Anordnungen hielten.

Auch eine **Freiheitsstrafe von einem Jahr** bzw. eine entsprechende Geldstrafe steht ggf. ins Haus, wenn Anordnungen entweder ignoriert oder nicht umgesetzt wurden bzw. durch vorsätzliche Handlungen die Unversehrtheit eines Mitarbeiters aufs Spiel gesetzt wird.

- Ziel:**
- Konforme Durchführung einer psychischen Gefährdungsbeurteilung
 - Gesetzliche Anforderungen erfüllen
 - Haftungsrisiko reduzieren
 - Handlungspotentiale erkennen
 - betriebliche Abläufe optimieren

Projektbeschreibung:

1. Analyse bestehender Kennzahlen
2. Vorgeschaltete Bestandsaufnahme und Festlegung der Tätigkeitsbereiche
3. Ermittlung des psychischen Gefahren- und Ressourcenpotenzials in Form von Beobachtungsinterviews und Fragebogenauswertung
4. Interventionsplanung- und Umsetzung
5. Wirksamkeitskontrolle
6. Dokumentation nach §5 ArbSchG

Umfang und Honorar: Nach Vereinbarung

MediFit - Privates Institut für Unternehmensgesundheit UG

Löwenplatz 1-3, 65428 Rüsselsheim

Tel.: 0160-9042751095

Handelsregister: HRB 99691 / Finanzamt Darmstadt - Steuernummer: 00723910704

Kurse zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

Bewegte Mittagspause

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Inhalte:

Jede Einheit 15-20 Minuten

Wir bringen Sie in Bewegung und holen Sie aus ihrem Mittagstief!

In kurzen Einheiten von 15 bis 20 Minuten, werden Ihnen Bewegungs- und Lockerungsübungen gezeigt, so beugen Sie aktiv muskulären Verspannungen vor und wirken den Belastungen des Arbeitsalltags entgegen.

Zeitungfang: 15 -20 min pro Einheit

Business Yoga

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Inhalte:

Jede Einheit 60 Minuten

- Vermittlung und Einüben von Yogaübungen (Hatha-Yoga) in Theorie und Praxis
- Anpassung der Übungen an die Arbeitsumgebung (Übungen ausschließlich im Sitzen oder Stehen)
- Dehnungen für Rücken-, Bauch-, Hals- und Nackenmuskulatur
- Augenentspannung
- Atemübungen zur Stressbewältigung und Energiegewinnung
- Abschließende Tiefenentspannung im Sitzen.

Zeitungfang: 1h pro Einheit

*Um einen deutlichen Trainingseffekt zu erzielen wird ein Kursprogramm von mindestens 15 Kurseinheiten empfohlen.

Hinweis: Bei der Durchführung dieses Kurses in den eigenen Geschäftsräumen, fallen zusätzlich einmalige Kosten zur Anschaffung von Isomatten an.

Move Smart - Beweglichkeitstraining von Kopf bis Fuß

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Inhalte:

Jede Einheit 60 Minuten

MoveSmart - Ein funktionelles Beweglichkeits- und Krafttraining von Fuß bis Kopf. Ein Kurs für alle, die mehr über Ihren Körper wissen wollen, sich wieder Freude an Bewegung wünschen und keine Lust auf langweilige Übungsstunden haben. Sie lernen, wie sich Ihr Körper in unterschiedlichen Haltungs- und Bewegungsvarianten verhält. Da jeder einzelne Teilnehmer unterschiedliche Stärken und Schwächen im Bewegungsverhalten hat, werden zu jedem Körperabschnitt - von Kopf bis Fuß - kreative aber auch stets funktionelle Maßnahmen zur Entlastung, Mobilisation und Kräftigung angeleitet, die alltagstauglich sind und jederzeit zum Einsatz kommen können.

Zeitungfang: 1h pro Einheit

Step Aerobic

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Inhalte:

Jede Einheit 60 Minuten

Step Aerobic ist ein gelenkschonendes, aerobes Training durch Auf- und Absteigen einer in der Höhe verstellbaren Plattform. Es fördert vor allem den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur. Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der Choreographie wird begleitend auch der gesamte Rumpf trainiert und die Rückenmuskulatur stabilisiert. Dieses Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers.

Zeitumfang: 1h pro Einheit

*Um einen deutlichen Trainingseffekt zu erzielen wird ein Kursprogramm von mindestens 10 Kurseinheiten empfohlen.

Hinweis: Bei der Durchführung dieses Kurses in den eigenen Geschäftsräumen, fallen zusätzlich einmalige Kosten zur Anschaffung von Steppern an.

Training mit der Blackroll

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Inhalte:

Inhalt unseres Blackroll Kurses ist ein funktionelles Ganzkörpertraining, welches vor allem Rumpf- und Tiefenmuskulatur kräftigt. Intervalltraining, Entspannung und Selbstmassage mit der Blackroll fördern die Mobilität und Beweglichkeit und reduzieren außerdem das Stress- und Schmerzlevel.

Zeitungfang: 1 h pro Einheit

*Für die Sensibilisierung der Mitarbeiter im Training mit der Blackroll wird ein Programm von mindestens 10 Kurseinheiten empfohlen.

Hinweis: Bei der Durchführung dieses Kurses in den eigenen Geschäftsräumen, fallen zusätzlich einmalige Kosten zur Anschaffung von Isomatten und Blackrolls an.

Wirbelsäulengymnastik

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Inhalte:

Spezielles, funktionelles Training zur gezielten Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Erlernen rückengerechter Bewegungsabläufe, die Dich fit für den Alltag machen!

Jede Einheit 60 Minuten

- Rückenkräftigung
- Bauchkräftigung
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Rückenmobilisierung
- Entspannung

Zeitungfang: 1h pro Einheit*

*Um einen nachhaltigen Trainingseffekt zu erzielen wird ein halbjähriges Kursprogramm von 1-2 Kurseinheiten pro Woche empfohlen.

Hinweis: Bei der Durchführung dieses Kurses in den eigenen Geschäftsräumen, fallen zusätzlich einmalige Kosten zur Anschaffung von Isomatten an.

Zumba

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Inhalte:

Zumba tanzen ist Krafttraining für die Gesundheit

Der Fitness-Tanz Zumba stellt hohe Anforderungen an den Bewegungsapparat und gilt damit als höchst effektives Workout. Das wird auch von Sportmedizinern bestätigt.

So stellt Dr. Perikles Simon, Leiter der Sportmedizin an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz bei gesundheit.de fest, „durch die flexiblen Bewegungen beim Tanzen werden nicht nur die großen Muskelgruppen angesprochen, sondern auch kleinere Muskelgruppen, die vor allem für die Stabilisierung des Rumpfes von Bedeutung sind“.

Zumba sei damit geeignet, Rückenschmerzen vorzubeugen. Zugleich werde das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht und die Koordination geschult. Aufgrund der hohen Intensität der rhythmischen Bewegungen, werden beim Zumba besonders viele Kalorien verbrannt. Wer abnehmen will, ist in den Kursen daher genau richtig.

Je nach körperlicher Konstitution und Programm gilt ein Verbrauch von bis zu 1.000 Kalorien pro Stunde als realistisch.

Zeitungsumfang: 1h pro Einheit*

*Um einen nachhaltigen Trainingseffekt zu erzielen wird ein halbjähriges Kursprogramm von 1-2 Kurseinheiten pro Woche empfohlen.

Workshops zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

Arbeitsplatz Auto - Workshop für Vielfahrer

Zielgruppe: Außendienstmitarbeiter und Vielfahrer

Inhalte:

Zweistündiger Workshop aus Theorie und Praxis

1. Theorieteil:

- Vermitteln von Kenntnissen der Muskelanatomie und Funktionsweise der Wirbelsäule
- Aufklären über die Risiken der Dauersitzhaltung
- Vermitteln rückengerechter Verhaltensweisen, insbesondere dynamisches Sitzen und Stehen
- Hinweise zu ergonomisch günstigen Einstellungsmöglichkeiten vom Autositz, Rückenlehne und Lenkrad
- Tipps und Sensibilisierung für mehr Bewegung im Arbeitsalltag und in der Freizeit

2. Praxisteil:

- Dehnungs- und Entspannungsübungen für Rücken, Beine, Arme, Schulter und Nackenbereich als Ausgleichsübungen für Pausen auf dem Rastplatz
- Einstellen des „Arbeitsplatzes KFZ“ an 1-2 Fahrzeugen der Teilnehmer

Zeitungfang: 2 Stunden

Ergonomie - Coaching on the Job

Zielgruppe: Mitarbeiter in vornehmlich sitzenden Tätigkeiten an Bildschirmarbeitsplätzen

Inhalte:

Erster Teil: Zweistündiger Workshop aus Theorie und Praxis

- Vermitteln von Kenntnissen der Anatomie und Funktionsweise der Wirbelsäule
- Vermitteln rückengerechter Verhaltensweisen, insbesondere dynamisches Sitzen und Stehen
- Hinweise zu ergonomisch günstigen Einstellungsmöglichkeiten von Stuhl, Tisch, Bildschirm, Tastatur
- Tipps und Sensibilisierung für mehr Bewegung im Arbeitsalltag und in der Freizeit
- Vermittlung der Bedeutung von Kurzpausen am Arbeitsplatz
- Ausgleichsübungen für die Finger und Hände
- Dehnungs- und Entspannungsübungen Rücken, Hände, Arme, Schulter und Nackenbereich

Zweiter Teil: „Training on the Job“, individuell mit jedem einzelnen Mitarbeiter (ca. 15 Minuten pro Teilnehmer), bzw. in Kleingruppen in Großraumbüros, individuelle Tipps zur Einrichtung des Arbeitsplatzes

Dauer: je nach Bedarf

Zeitungfang: Erster Teil - 2 h
Zweiter Teil - 15 min/Teilnehmer

Gesund Führen - Präventions-Seminar

Zielgruppe: Führungskräfte

Inhalte:

In diesem Workshop werden Führungsgrundsätze vorgestellt, besprochen und diskutiert. Wie können Arbeitsabläufe und der Umgang mit den Angestellten verbessert werden, wo ist Fingerspitzengefühl gefragt und wo muss hart durchgegriffen werden. Themeninhalte für den Workshop „Gesund Führen“ sind:

- Veränderung der Arbeitsbelastung: Daten und Fakten
- Demographischer Wandel
- Folgen von kurzfristigem und langfristigem Stress
- Stärkung der psychischen Widerstandskraft: Resilienz
- BEM - Betriebliches Eingliederungsmanagement
- Gesprächsführung
- Wertschätzung
- Leitbilder
- Kommunikation
- Achtsamkeit
- Vorbildfunktion

Gesunde Führung ist Chefsache - Durch die Entwicklung von Führungskräften und die Verbesserung ihrer Führungsqualitäten, werden Ihre Mitarbeiter nicht nur zufriedener, sondern auch leistungsfähiger gemacht. Der Workshop richtet sich an Mitarbeiter mit Führungsverantwortung, die ihre Führungsrolle gesundheitsbewusst wahrnehmen und gestalten möchten.

Zeitungfang: Nach Absprache, abhängig vom betrieblich möglichen Zeitrahmen und dem Umfang der gewünschten Inhalte.

Heben & Tragen Workshop

Zielgruppe: Mitarbeiter in vornehmlich körperlich belastender Tätigkeit und im Bereich der Pflege mit den Schwerpunkten: Heben, Tragen, Schieben oder Ziehen.

Inhalte:

Erster Teil: Zweistündiger Workshop aus Theorie und Praxis

- Sensibilisieren für Fehlbelastungen des Rückens am Arbeitsplatz
- Vermitteln von Kenntnissen der Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule
- Vermitteln rückengerechter Verhaltensweisen, insbesondere Heben und Tragen, Schieben und Ziehen, angepasst an den jeweiligen Arbeitsplatz
- Kräftigungs- und Dehnungsübungen insbes. im Bereich der Rumpfmuskulatur, Schulter-Nacken-Bereich, aber auch der Extremitäten
- Aufzeigen von Entlastungsmöglichkeiten und Ausgleichsübungen

Zweiter Teil: „Training on the Job“, individuell mit jedem einzelnen Mitarbeiter (ca. 15 Minuten pro Teilnehmer) bzw. in Kleingruppen bei identischen Arbeitsplatztypen: Begehung der Arbeitsplätze und individuelles Einüben rückenfreundlicher Arbeitsweisen

Dauer: je nach Bedarf

Besonderheiten im Bereich Pflege:

„Training on the Job“ in Form einer zweiten Übungseinheit im geschlossenen Raum ohne Patienten. Anwenden der rückengerechten Verhaltensweisen bei den Arbeiten am/mit dem Bett. Lagern, Transfers (Bett zu Rollstuhl, Stuhl zu Stuhl). Schieben und Ziehen des Betts.

Zeitungfang: Erster Teil - 2 h
Zweiter Teil - 15 min/Teilnehmer

Spezielle Beratungen & Coachings

Mitarbeitercoaching Gesundheit

Zielgruppe: Risikogruppe, BEM Fälle, Langzeiterkrankte

Hintergrund:

Mitarbeiter, die unter körperlichen oder auch psycho-somatischen Erkrankungen leiden, nehmen an Gesundheitsmaßnahmen in Gruppen nicht teil, da sie dort vor anderen Personen, zu viel von sich und ihrem Beschwerdebild preisgeben müssen.

Auf Grund dieser Problematik, fallen oft genau die Mitarbeiter aus Gesundheitsmaßnahmen heraus, die den größten Nutzen davon hätten.

Viele Mitarbeiter aus dieser Risikogruppe, die über Jahre mit ihren Erkrankungen Leben und Arbeiten, fallen im späteren Arbeitsleben unter die Kategorie der Langzeit-Erkrankten.

Beratung:

In einem Einzelgespräch über eine Stunde, wird der Mitarbeiter individuell und absolut vertraulich von unserem Gesundheitsexperte beraten.

Beratungsfelder:

- Akute und chronische Schmerzproblematiken
- Orthopädische Beschwerden am Muskel-Skelett-System
- Psycho-Somatische Beschwerden durch Stress
- Gesundheitsprophylaxe
- Sport- und Trainingsempfehlung
- Rehabilitation
- Ernährung

Effekt:

- Positives Einwirken auf eine wichtige Risikogruppe
- Bewusstmachung der eigenen Gesundheit
- Steigerung der Wertschätzung und Mitarbeitermotivation
- Verhinderung von Krankheitsausfällen

Die Terminierung zum Mitarbeitercoaching wird im Vorfeld über ein Anmeldeformular koordiniert.

Gesundheitsberatung im Betrieb

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Hintergrund:

Die Leistungen der einzelnen Krankenkassen für Mitarbeiter sind sehr umfangreich!

So umfangreich, dass die wenigsten Menschen wissen, welche Leistungen durch ihre Krankenkasse unterstützt oder teilweise sogar komplett übernommen werden. Was sind sinnvolle Schritte zur Behandlung oder Vermeidung von Beschwerden?

Unsere professionellen Berater klären Sie über Ihre Möglichkeiten auf und unterstützen Sie bei der Wahl der richtigen Maßnahmen.

Beratung:

In einem Einzelgespräch über 30 Minuten, werden der aktuelle Gesundheitszustand und die persönliche Zielsetzung des Mitarbeiters besprochen. Im Anschluss werden gemeinsam Möglichkeiten zur Zielerreichung und die Unterstützungsmöglichkeiten durch den betriebsärztlichen Dienst und die Krankenkasse aufgezeigt.

Beratungsfelder:

- Behandlungsmöglichkeiten in Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie
- Training- und Rehabilitation
- Krankenkassenprogramme zur Gesundheitsprophylaxe
- Finanzielle Unterstützung im Sport durch die Krankenkasse

Effekt:

- Sensibilisierung für das Thema Gesundheit
- Finanzielle Entlastung der Mitarbeiter
- Gesteigerte körperliche Aktivität
- Steigerung der Mitarbeitermotivation
- Verhinderung von Krankheitsausfällen

Die Terminierung zur Gesundheitsberatung wird im Vorfeld über ein Anmeldeformular koordiniert.

Personal Training

Inhalte:

Besprechen Sie mit einem unserer Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten Ihre persönlichen Trainingsziele.

Bausteine im Personal Training:

- Ausführliche Anamnese
- Analyse des Trainingszustands zu Beginn
- Erstellen eines individuellen zielgerichteten Trainingsplans
- Übungen für zu Hause
- Trainingseinheiten in eins zu eins Betreuung
- Übungen als Video zur Verfügung stellen
- Ernährungsberatung
- Regelmäßige Besprechungen
- Verlaufs- und Zielkontrolle

Zeitungfang:

Genau wie das Training - Individuell

Stimmcoaching

Stimm- und Sprechtraining - „Starke Stimme“

Zielgruppe: FitnesstrainerInnen, KursleiterInnen, KindergärtnerInnen

Stimm- und Sprechtraining - „Sichere Stimme für sicheres Auftreten“

Zielgruppe: VortragshalterInnen, SeminarleiterInnen, DozentInnen und LehrerInnen, MitarbeiterInnen im telefonischen Kontakt, Führungskräfte, Radio-/Fernsehsprecher, Schauspieler

Gruppengröße bei Privatzählern: Maximale Anzahl sind 10 Personen

Dozentin: Nicole Jungbauer

Qualifikationen:

M. A. Pflege- und Gesundheitsmanagement
B. Sc. Logopädiwissenschaften und Management
Staatlich geprüfte Logopädin

Inhalte:

- Einführung in den Aufbau des Stimm- und Sprechapparats
- Stimmpotenzial erkennen und ausschöpfen
- Stimmhygiene/ Stimmprophylaxe
- Aufwärmübungen für die Stimme vor und nach dem Vortrag
- Atemtraining
- Unter starker Belastung verständlich sprechen
- Erlernen von Stimm- und Sprechtechniken für eine tragfähige, resonanzreiche und verständliche Stimme (Resonanz- und Artikulationstraining)

Zeitungfang: In Kurs-Form (8 Einheiten à 90 Minuten)
Basis-Seminar (2 Tage à 6h exklusive Pausen)
Aufbau-Seminar (1 Tag à 6h exklusive Pausen)

MediFit Testlabor

BIA-Messung (SECA)

Inhalte:

Dein Körper - Deine Gesundheit - Deine Erfolgskontrolle

Eine gesunde Körperzusammensetzung ist der Schlüssel zu Fitness und Prävention von gesundheitlichen Risiken. Starte jetzt mit dem Training und Sorge für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Muskel- und Fettmasse, damit dein körpereigenes Abwehrschild aufgeladen ist. Wie gut deine Abwehrkräfte aktiviert sind, zeigt dir eine Messung deiner Körperzusammensetzung.

Muskelmasse

Mehr Kraft für die Gesundheit - Eine ausreichende Muskelmasse erhöht nicht nur den Grundumsatz, sie unterstützt als größtes Stoffwechselorgan auch die Bildung von Heilstoffen, die deine Abwehrkräfte stärken.

Fettmasse

Gesundheitsrisiko senken - Zu viel Fettmasse belastet den Körper. Auch sie ist stoffwechselaktiv und kann das Immunsystem negativ beeinflussen. Halte sie im grünen Bereich und dich gesund.

Viszerales Fett

Erkenne verstecktes Bauchfett - Bauchfett ist dafür bekannt, das Risiko für Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen. Es zu senken hat oberste Priorität!

Zeitungfang:

20 Minuten pro Mitarbeiter

(Messung & Einzelbesprechung der Ergebnisse)

Cardio Scan - Analyse des Stresswertes Ihres Herzens

Inhalte:

Eine Herzfunktionsanalyse (Cardio Scan) klingt aufwändiger, als sie ist: Bei dieser Untersuchung wird ein EKG erstellt und dieses in ein farbiges, dreidimensionales Herzporträt verwandelt. Sie erhalten so ein konkretes und leicht verständliches Bild vom Herzen. Zusätzlich zum Herzporträt wird auf dem Monitor auch eine Beurteilung der Herzfunktion vorgenommen. Es erscheint eine Gesamtbewertung des Stress- und Herzzustandes sowie eine EKG-Bewertung. Eine Herzfunktionsanalyse dient in allererster Linie Ihrer Sicherheit, denn sie macht mögliche Risiken für das Herz sichtbar.

Zeitungfang: 15 Minuten pro Mitarbeiter

Lauf- und Ganganalyse „next level running“

Inhalte:

Professionelle Lauf- oder Ganganalyse durch unsere speziell ausgebildeten Lauftrainer. Der Laufstil wird per Video analysiert und bewertet. Zur Verbesserung von Technik, Kraft, Verletzungsprävention und Agilität werden ungünstige Bewegungsmuster aufgedeckt und Anleitung zum Abtrainieren gegeben. So werden Folgeschäden vermieden oder bereits vorhandene Beschwerden behoben.

Zeitungfang: 30 Minuten pro Mitarbeiter

Hinweis: Die Lauf- und Ganganalyse ist auch für Personen mit einer Gehbehinderung oder neurologischen Erkrankung geeignet, wird auf Grund der benötigten Großgeräte und dem Sicherheitsaspekt, aber bevorzugt in den Räumlichkeiten des MediFit Rüsselsheim GmbH & Co.KG durchgeführt. Bitte sprechen Sie uns zwecks Planung und Umsetzung im Vorfeld an.

Medi-Mouse (Computergestützte Wirbelsäulendiagnostik)

Inhalte:

Nicht nur die Form der Wirbelsäule sondern auch deren Beweglichkeit bis hin zu entsprechenden Informationen der einzelnen Wirbelsegmente können in nur wenigen Minuten gemessen und ausgewertet werden.

Mit einem Handmessgerät, dass das Lot zur Wirbelsäule fällt, wird die Stellung der Wirbelsegmente gemessen und per Funk auf den Computer übertragen. Es handelt sich um eine völlig strahlenfreie Untersuchung des Körpers, die beliebig oft wiederholt werden kann.

Mehrere Studien haben die Genauigkeit der Messergebnisse und ihre Vergleichbarkeit mit anderen bildgebenden Verfahren wie Röntgen belegt - da bei der computergestützten Wirbelsäulenanalyse aus beliebig vielen Bewegungspositionen gemessen werden kann, hat sie sogar eine höhere Aussagekraft bzgl. von Bewegungsfunktionen als die von Röntgen- oder MRT-Untersuchungen.

Unkompliziert : Der Messkopf der Medi-Mouse wird an der Wirbelsäule entlang nach unten geführt und passt sich dabei selbstständig der Rückenkontur an.

Präzise: Im Vergleich zu Röntgenaufnahmen sind die Aufnahmen mit der Medi-Mouse sehr zuverlässig und valide.

Verständliche Patienteninformationen:

Einfache und verständliche Grafiken veranschaulichen den Zustand des Rückens.

Hochwertige Dokumentation:

Sie erhalten alle Daten zur Dokumentation für Ihre Behandlung oder Ihr Rückentraining.

Hilfe bei Therapie- und Trainingsplanung:

Unter Berücksichtigung der Messdaten können individuelle Trainings- und Therapievorschlage erstellt werden.

Strahlenfrei: Die Medi-Mouse vermisst die Wirbelsäule komplett strahlenfrei.

Zeitungfang: 20 Minuten pro Mitarbeiter
(Messung & Einzelbesprechung der Ergebnisse)

Mobility Test - Funktionelle Beweglichkeitsmessung

Inhalte:

- Ermittlung der Beweglichkeit von Rumpf und Extremitäten
- Dokumentation von Bewegungseinschränkungen und Aufzeigen von Folgeproblematiken durch bereits vorliegende Einschränkungen
- Regelmäßiges Wiederholen dieses Tests, führt zu einer guten Verlaufs- und Zielkontrolle in der Dokumentation und sichert die Nachhaltigkeit der dazwischengeschalteten Übungsprogramme.

Zeitungsfang:

20 Minuten pro Mitarbeiter
(Messung & Einzelbesprechung der Ergebnisse)

Muskelfunktionsanalysen (E-Gym)

Inhalte:

- Maximalkraft - Messung der Rumpfmuskulatur und der Extremitäten
- Schnellkraft - Messung der Rumpfmuskulatur und der Extremitäten
- Ausdauerstest
- Darstellung und Dokumentation der Kraftwerte und des Trainingszustands, Aufdecken von Muskeldysbalancen und Seitendifferenzen.
- Besprechung der Ergebnisse und deren Auswirkungen auf das Muskel-Skelett-System
- Regelmäßiges Wiederholen dieser Tests, führt zu einer guten Verlaufs- und Zielkontrolle in der Dokumentation und sichert die Nachhaltigkeit der dazwischengeschalteten Trainingsprogramme.

Zeitungsfang:

45 Minuten pro Mitarbeiter (variiert nach Anzahl der gewünschten Testungen und umfasst jeweils die Messung & Einzelbesprechung der Ergebnisse)

Hinweis: Die Muskelfunktionsanalyse wird auf Grund der benötigten Großgeräte in den Räumlichkeiten des MediFit Rüsselsheim GmbH & Co.KG durchgeführt.

MediFit - Privates Institut für Unternehmensgesundheit UG

Löwenplatz 1-3, 65428 Rüsselsheim

Tel.: 0160-9042751095

Handelsregister: HRB 99691 / Finanzamt Darmstadt - Steuernummer: 00723910704

Fachliche Themenvorträge

Wir bieten als ganzheitliches Therapiezentrum eine Vielzahl von fachlichen Vorträgen im Bereich Gesundheit für Firmen, Vereine und andere Organisationen an. Sollten sie in unserem Themenportfolio nicht fündig werden, setzen wir uns gerne mit Ihnen zusammen und bearbeiten auch individuelle Anfragen für Sportart- oder Arbeitsspezifische Themen.

Ausdauertraining - Wie gelingt der Einstieg

Referent: Yannick Birlinger
Zeitumfang: 90 Minuten

Die gesunde Sitzhaltung - Gibt es überhaupt das „Richtige“ Sitzen?

Referent: Nico Pendzialek
Zeitumfang: 60 Minuten

Ernährung „10 Goldene Regeln“

Referentin: Natalie Bajer
Zeitumfang: 60 Minuten

Gesunde Führung - Führungsgrundsätze, Werte und Kommunikation

Referent: Jan-Christian Boese
Zeitumfang: 90 Minuten

Gesunde Haltung - Fehlbelastungen im Alltag und ihre Folgeschäden

Referent: Nico Pendzialek
Zeitumfang: 60 Minuten

Sarkopenie - Abbau von Muskelmasse und Muskelkraft im Alter

Referentin: Yannick Birlinger
Zeitumfang: 60 Minuten

Sturzprophylaxe - Wie gefährdet bin ich wirklich?

Referent: Nico Pendzialek
Zeitumfang: 60 Minuten

Muskeltraining ist Immuntraining - Stärken des Immunsystems

Referent: Yannick Birlinger
Zeitumfang: 90 Minuten

Zumba - Ein Sport für Körper und Kopf

Referentin: Monika Difflipp
Zeitumfang: 60 Minuten

Kontakt

Bei Interesse, Fragen oder Wünschen im Bezug auf unsere Angebote rund um das Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ wenden sie sich bitte an folgende Adresse:



MediFit - Privates Institut für Unternehmensgesundheit UG

Herr Nico Pendzialek
Manager für Betriebliches Gesundheitsmanagement
Löwenplatz 1-3
65428 Rüsselsheim
Telefon: 0160-90427510

E-Mail: bgm@medifit-ruesselsheim.de
Website: www.medifit-institut.de
Facebook: <https://www.facebook.com/MediFit.IFUG/>
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/medifit-institut/>

MediFit - Privates Institut für Unternehmensgesundheit UG

Löwenplatz 1-3, 65428 Rüsselsheim

Tel.: 0160-9042751095

Handelsregister: HRB 99691 / Finanzamt Darmstadt - Steuernummer: 00723910704