

Präventions-Programm

“Mach aktiv Pause”

Das Programm Mach aktiv Pause ist ein neues, kassenzertifiziertes Präventionsprogramm, das speziell für den Einsatz am Arbeitsplatz konzipiert wurde und sich hoher Akzeptanz von Seiten des Arbeitgebers und der Arbeitnehmer erfreut.

Ziel ist neben einer **umfassenden Aufklärung** eine **haltungsrelevante Kräftigung** der Teilnehmer mit dem Ziel der **Vermeidung von Rückenproblemen** und der **Übernahme aktiver Strategien in das eigene Verhaltensrepertoire**.

Kernpunkt ist die **Integration in den Arbeitsablauf** als “aktive” Pause mit einer Dauer von 15min, so dass Arbeitsabläufe nicht gestört, sondern gefördert werden.

Modell mit ca. 80% Kassenerstattung im Rahmen von §20 SGB V

Dauer: 10 Wochen

Woche 1 4 UE Theorie

Woche 3-9 2x15min pro Woche Praxis

Woche 10 2 UE Analyse

Gesamt 10 h/18 Termine

Kosten 129 Euro pro TN

mind. 10 max. 15 TN

Intervall:

3 Veranstaltungsräume pro Jahr möglich

Bei Abrechnung über die GKV 80% Erstattung möglich.

Modell ohne Inanspruchnahme der Kassenerstattung:

Einführungsveranstaltung: 2UE Theorie pro Quartal 250,- Euro/Quartal

8x Praxisveranstaltung a 15min (4x15min 2h/Woche) 200,- Euro/Woche

Zwischen/Abschlußveranstaltung pro Quartal 150,- Euro/Quartal

ca. 90-150 TN pro Jahr

Begleitet von einem Gesundheits Newsletter

Das Programm könnte so das ganze Jahr über als festes Angebot stattfinden. Auch eine Kombination der beiden Modell ist möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie unter

fit-at-work.com

Orleansstr.34

81667 München

Tel. 089-62232501

Email anmeldung@fit-at-work.com

www.fit-at-work.com

ein Projekt von fit-projects.de - wir bewegen