

ERFOLGREICH

MIT GESUNDEN KOLLEGEN

Ein nachhaltiges, umfassendes Gesundheitsmanagement ist für Unternehmen zunehmend ein wichtiger Erfolgsfaktor. Von gesunder Ernährung über Stressbewältigung bis zu Bewegung und erholsamen Schlaf im Alltag: Ein ‚gesundes Unternehmen‘ stärkt alle Beteiligten.

Machen Sie Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte bereits heute fit für die immer weiter steigenden Anforderungen im Beruf. Punkten Sie zugleich durch ein systematisches Gesundheitsmanagement im Wettbewerb um künftige Fachkräfte. Meine Workshops und Vorträge **GESUND IM BERUF** sind ein zentraler Baustein zur Prävention – abgestimmt auf Ihr Unternehmen.

GESUND IM BERUF

Bewegung ist Leben

Sprechen Sie uns
gerne auf einen
Workshop in Ihrem
Betrieb an.

Diakonie 
in Südwestfalen

Abteilung Qualität & Gesundheit

Friedrichstraße 27 | 57072 Siegen

☎ 02 71 2 21 90 10

Ein Programm der
Diakonie 
in Südwestfalen

BEWEGUNG IST LEBEN

Ihr Ziel: aktive, leistungsfähige und zufriedene Mitarbeiter – auch über den Beruf hinaus.

Zwei Drittel der Deutschen arbeiten im Sitzen, häufig stundenlang, ohne sich zwischendurch zu bewegen. Wir sitzen im Schnitt siebeneinhalb Stunden pro Tag. Das hat fatale Folgen für den Körper.

Bewegung schützt vor Herzinfarkt, Übergewicht, Rückenschmerzen, Krebs und vielem mehr, macht schlau und glücklich.



DIE WORKSHOPS

Meine praxisnahen Workshops und Vorträge bieten Ihnen und Ihrem Unternehmen einen mehrfachen Vorteil:

- Sie vermitteln konkretes Wissen, nützliche Maßnahmen und praktische Tipps für einen gesundheitsorientierten Lebensstil – körperliche und geistige Fitness durch Bewegung.
- Sie geben nachhaltige Impulse für gemeinsame Programme und die weitere Diskussion im Unternehmen. So lassen sich Verhaltensänderungen erfolgreich umsetzen.

IHRE REFERENTIN



Dr. Gisela Labenz

Ärztin für individuelle Ernährung und Prävention

www.mzs-ernaehrungsmedizin.de

Mein Ziel:

Ihnen durch optimale Prävention mehr Leistungsstärke und Lebensqualität zu ermöglichen.

PRÄVENTION