



schon ab  
**15 Minuten**  
pro  
Mitarbeiter

# business aktiv

**medius bewegt** - Ihr Spezialist für  
betriebliche Gesundheitsförderung



offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes



**medius**  
medizinische fitness

# medius bewegt

Ihr sportlicher Begleiter für Gesundheit und Leistung.

medius-medizinische Fitness mit Sitz am Tegernsee und Schliersee hat sich auf betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert und betreut Ihr Unternehmen rund um das Thema Firmenfitness.

Betriebliches Gesundheitsmanagement fängt mit einer objektiven Beurteilung an. Durch gezielte Diagnostiken und individuelle Empfehlungen motivieren wir Ihr Unternehmen an eine ausgewogene Work-Life-Balance zu denken. Die Investition in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter ist eine Investition in Ihre wichtigste Zukunftsressource.

schon ab  
**15 Minuten**  
pro  
Mitarbeiter

## medius Gesundheitstag

Umfassendes Servicepaket als optimalen Einstieg in eine langfristige betriebliche Gesundheitsförderung Ihres Unternehmen

- Diagnostiken
- Vorträge
- interaktive Workshops



## medius Aktiv Camps

3-/5-/7- Tage Aktivurlaub mit individuellem Programm nach Schwerpunkt Rücken, Abnehmen, Herz-Kreislauf und Entspannung. Angelehnt an die BKK Aktiv Woche ist das „mediusAktiv Camp“ jederzeit buchbar und soll Ihre Mitarbeiter bei einer gesunden Lebensweise unterstützen.

## Geräteleihegabe

Das medius bietet Geräte zur Leihegabe mit und ohne geschultem sportwissenschaftlichem Personal. Diagnostiken im Bereich Rücken, Herz-Kreislauf, Stress und Ernährung steht Ihnen zu Verfügung.



## Gesundheitsseminare für Manager

- Fit for a healthy Leader

Intensivtraining für die Geschäftsleitung in Form eines 3-Tagesseminar. Individuelle Gestaltung mit einem, für Ihr Unternehmen relevantes, Schwerpunktthema: Stress, Rücken oder Herz-Kreislauf.



# 1. medius Gesundheitstag - Teste deine Fitness

Auf dem Weg zu einem gesunden Unternehmen kann der Gesundheitstag ein erster Schritt in die richtige Richtung sein. Dieser Tag bietet dem Unternehmen die Möglichkeit, die Mitarbeiter über Gesundheitsthemen und gesunde Lebensweisen zu informieren und zum aktiven mitmachen zu animieren. Inhalte eines Gesundheitstages sind nach Themen gegliedert und beinhalten Diagnostiken zur Analyse Ihres Mitarbeiters, Workshops und Vorträge. Gesundheitstage aktivieren, motivieren und begleiten Ihr Unternehmen in eine gesunde Zukunft.

## Diagnostiken:

- Ergospirometrie
- Cardio Scan (Stresstest)
- Medi Mouse (Wirbelsäulenvermessung)
- Back Check (Kraftdiagnostik)
- MFT ( Gleichgewichtstest)
- Futrex (Körperzusammensetzungsmessung)
- Grund- bzw. Ruheumsatzmessung



## 2. Geräteleihgabe

Bevor man seine Ziele in Angriff nehmen möchte sollte man mit einer Diagnostik die Person durchchecken um mögliche Probleme von der Basis her anzupacken. Egal ob der aktuelle Fitnessstand mittels Atemgasanalyse ermittelt werden soll oder der Rücken mittels Wirbelsäulenvermessung analysiert wird. Wir, das medius, haben alle relevanten Diagnostiken zur Leihgabe oder kommen mit geschultem sportwissenschaftlichem Personal.



### 3. Aktiv Camp

#### Gönn dir eine aktive Auszeit

Um fit und gesund zu bleiben, sollte man sich hin und wieder eine aktive Pause gönnen. Ein Aktiv Camp bietet dazu die optimale Lösung sich gezielt seiner eigenen Fitness zu widmen.

Das medius in der Alpenregion Tegernsee/Schliersee bietet dazu den perfekten Standort. Egal ob 3-/5- oder 7- Tage, wir begleiten Sie in der Zeit mit einem sportlichen Rahmenprogramm. Zusammen mit Personal Trainern ermitteln sie Ihr aktuelles Fitnesslevel, trainieren zusammen mit ihrem Coach an Geräten und in Kursen. Angelehnt an das gewählte Thema erhalten sie ein abwechslungsreiches Angebot.

#### Themen:

Rücken stärken, Leistung steigern, Gesund abnehmen, Energie tanken

Die Kurse sind nach paragraph 20 Abs 1 SGB V der Primärprävention zugelassen.

### 4. Gesundheitsseminare

#### Fit for a healthy business leader

Nur wenn der Kopf der Firma fit und aktiv ist, profitiert das Unternehmen. Dazu bieten wir der Personalleitung ein intensives Training in Form eines 3 Tagesseminars an.

Unter professioneller Leitung wird neben Seminaren und Workshops vor allem der aktive Teil eine wichtige Rolle spielen. Zusammen mit Trainern und einem Arzt ermitteln wir ihren aktuellen Fitnesszustand und begleiten sie während der Zeit sportlich.

#### Auszug aus unserem Angebot:

- medizinische Anamnese
- Laktatdiagnostik, Atemgasanalyse unter Belastung
- mihaBodyTec
- Vorträge zum Thema Stress, Leistung und Ernährung
- Kursprogramm
- Outdoor Aktivitäten



## Die Vorteile der betrieblichen Gesundheitsförderung für Ihr Unternehmen:

- Höhere Motivation und Leistungsbereitschaft
- Verbesserung des Betriebsklimas und Teambildung
- Reduzierung des Krankenstands
- Erhöhung der Unternehmensattraktivität, da gesundheitsfördernde Leistungen eine interessante Sozialleistung darstellt

### Referenzen:

- Sport Scheck
- BKK
- Siemens
- Sofitel Bayerpost
- Seehotel Überfahrt

„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ *A. Schopenhauer*

Diesem Leitsatz folgend, würden wir Ihnen gerne persönlich unser Angebot tiefer gehend erläutern.

[www.mldhealth.de](http://www.mldhealth.de)      [www.medius-fitness.de](http://www.medius-fitness.de)

Ansprechpartner: Christine Pikal [cp@medius-fitness.de](mailto:cp@medius-fitness.de)



offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes



**medius**  
medizinische fitness

Für das  
Unternehmen  
ist die Investition von  
**500 Euro jährlich**  
**pro Mitarbeiter**  
**steuerfrei**

S3 Nr. 34  
Einkommenssteuergesetz 2009