

Sundhedsordning med BodyRelax



Indholdsfortegnelse

En sundhedsordning gør det nemt at være sund.....	3
Sundhedsfremmende initiativer er godt givet ud	3
Totaldækning med Bodyrelax's tværfaglige behandlingsordning	4
<i>Behandling øger produktiviteten - bliv behandlet på arbejdspladsen</i>	<i>4</i>
<i>Bruttolønsordning med mange fordele</i>	<i>5</i>
Kom i form på jobbet med motion og holdtræning	5
<i>Løbetræning</i>	<i>5</i>
<i>Måltrettet Træning.....</i>	<i>6</i>
<i>Funktionel Træning styrker jeres medarbejdere.....</i>	<i>6</i>
<i>Stort udbytte med få minutters elastik træning</i>	<i>6</i>
<i>Yoga: + fokus - mindre stres.....</i>	<i>7</i>
<i>Meditation: perfekt måde at bekæmpe stress med</i>	<i>7</i>
Sundhedsprojekt med garanti for øget trivsel	8
<i>Et sundhedstjek er en langsigtet investering</i>	<i>8</i>
<i>Sundhedsevents for enhver smag.....</i>	<i>8</i>

En sundhedsordning gør det nemt at være sund

BodyRelax er en erfaren leverandør af sundhedsordninger til danske virksomheder. Vi ved at sundhedsfremmende tilbud på arbejdspladserne er godt givet ud. Glade og veltilpasse medarbejdere øger produktiviteten og kreativiteten.

Return of investment: undersøgelser viser, at én krone givet ud til sunde tiltag på arbejdspladsen, kommer to en halv gange tilbage.

Vores erfaringer gør, at vi kan skræddersy den optimale løsning for jeres virksomheden, alt efter jeres behov og ønsker.

BodyRelax leverer mange forskellige sundhedsordninger, altid med øje for maksimal fleksibilitet og kvalitet. Jeres virksomhed vil få adgang til en bred platform af forebyggende og sunde tilbud, som vi tager med ud på jeres virksomhed.

Sundhedsfremmende initiativer er godt givet ud

Det siger sig næsten sig selv, at sunde medarbejdere, der trives på deres arbejde, samarbejder bedre, producerer mere og udviser et stort engagement. Undersøgelser viser også, at sunde ansatte, der trives, ofte har lavere sygefravær og mindre tendens til at skifte job. For den enkelte medarbejder betyder et godt helbred og trivsel på arbejdet også, at der er mere overskud til privatlivets glæder og udfordringer.

Hvordan kommer I i gang? I kan sørge for, at jeres medarbejdere får tid til at koble af fra arbejdet et øjeblik eller indrette arbejdspladsen, så der er plads og tid til bevægelse i løbet af dagen i forbindelse med arbejdet. Det er BodyRelax's erfaring, at sundhedsfremmende aktiviteter er mest effektive, når de indgår i virksomhedens eksisterende arbejdsmiljøindsats. Desuden er det vigtigt, at ledelsen tager ansvar og sørger for at motivere og inddrage de ansatte i aktiviteterne.

BodyRelax kan hjælpe jer og jeres medarbejdere med at rådgive om de rigtige prioriteringer af virksomhedens sundhed samt at sætte fokus på den forebyggende og sundhedsfremmende indsats, som passer til jeres kultur, ønsker og budget.

Totaldækning med Bodyrelax's tværfaglige behandlingsordning

Forskere mener, at sundhedsfremmende tilbud på arbejdspladsen styrker virksomhedernes konkurrenceevne i form af besparelser fx i reduktion af omkostninger til sygefravær. Derfor har vi sammensat en meget populær tværfaglig behandlingsordning bestående af en række anerkendte behandlingsformer: massage, fysioterapi, zoneterapi, m.m. Den tværfaglige behandlingsordning hos BodyRelax dækker således fagligt bredt og sikrer den rigtige behandling af arbejdsrelaterede skader og gener.

Medarbejderne vil kunne bestille tid direkte via vores online bookingsystem, som BodyRelax varetager al administrationen af.

Når I giver jeres medarbejdere adgang til noget så konkret og relevant som forebyggelse og behandling af deres fysiske problemer, så tilbyder I en personalegode, som både er utroligt populært, og giver virksomheden payback i form af goodwill og medarbejdertilfredshed. Over 60 procent af al sygefravær begrundes med fysiske problemstillinger, som du reducerer kraftigt eller helt kan forhindre, når I investerer i en tværfaglig behandlingsordning.



Behandling øger produktiviteten - bliv behandlet på arbejdspladsen

Når ressourcerne er knappe, er forebyggelse som regel ikke noget, man fokuserer på. Men det er ikke en særlig klog strategi. For talrige undersøgelser viser at én krone givet ud til at styrke arbejdsmiljøet, kommer dobbelt hjem igen. Sundhed og sikkerhed er ikke bare en investering i den sociale dimension, men også en investering i produktivitet.



Behandlingsordning på arbejdspladsen er en af BodyRelax's hovedydelse, og et af vores mest populære tilbud. Medarbejdere, der tilbydes firmabehandling, føler sig set og taget alvorligt.

Massage o.lign. kan forebygge og behandle en række arbejdsrelaterede belastninger, men giver også jeres medarbejdere en genvej til mental og fysisk afspænding.

Alle vores behandlere er uddannet indenfor deres fag, med flere efteruddannelser på deres CV. Derfor tilbyder

vi nogle yderst professionelle behandlere.

Eksempelvis arbejder vores massører med fysiurgisk massage. Dvs. massage der kan mærkes – der bliver taget godt fat og arbejdet dybt i musklerne, så jeres medarbejdere vil opleve, at den spændte og belastede muskulatur løsnes og afspændes.

Bruttolønsordning med mange fordele

Mange virksomheder vælger at etablere sig med en behandlingsordning som led i deres bruttolønsordning, helt på linje med en lang række andre personalegoder (som computer, mobiltelefon, osv). Det vil sige, at medarbejderne en gang årligt tilkøber et givent antal behandlinger på et klippekort, som vil blive brugt på alle de behandlinger der aftales mellem virksomheden og BodyRelax.

Den åbenlyse fordel for jeres medarbejdere er, at de kort fortalt sparer skatten. Behandlingsordninger er ydermere skattefrie for medarbejderne, hvorfor den faktiske besparelse er ca. 35-42 procent afhængigt af den enkeltes indtægts- og skatteniveau.



Kom i form på jobbet med motion og holdtræning

Sunde medarbejdere = attraktive medarbejdere



Dette fordi de generelt er mere modstandsdygtige over for stress og pres, og bedre til at holde fokus og koncentrere sig. Men i vores liv med intensivt arbejde, familieliv og tusind andre ting, kan det være svært at få afsat tid til at motionere.

BodyRelax har haft store, positive resultater med at indføre holdtræning for virksomheder.

Tilbuddet er svært at afslå for jeres medarbejdere, og snart vil de opleve, at motion er en nøgle til velvære generelt.

Træningen tilrettelægges med en direkte sammenhæng med hverdagens fysiske belastninger.

Nogle af vores mest benyttede holdtræning er:

Løbetræning

Løbetræning er en hurtig og populær genvej til et sundt liv – også på langt sigt. Store befolkningsundersøgelser viser, at risikoen for tidlig død reduceres, ligesom regelmæssig løbetræning kan forlænge livet med flere år i den anden ende.

BodyRelax tilbyder professionel løbetræning for virksomheder én til flere gange om ugen. Vores motionstilbud er utroligt populært



Måltrettet Træning

At være i form er ikke kun relateret til fysiske aktiviteter, men også når det kommer til sit arbejde. Det er Bodyrelax's mission at få medarbejdere og ledelse til at forstå, at tid og penge givet ud på sundhedsfremmende initiativer på arbejdspladsen, betaler sig på alle områder:

øget sundhed og velvære
=
større trivsel og medarbejdertilfredshed
=
højere produktivitet og kreativitet.

Ved "måltrettet træning" er øvelserne måltrettede de muskelgrupper, bevægemønstre og funktioner i kroppen, som præcis knytter sig til de fysiske arbejdsfunktioner som er til stede på jeres arbejdsplads.

Når træningen er 'måltrettet', kigger vi også indgående på motivationen, kulturen og tonen i jeres virksomhed. Skal vi danse zumba, vals eller dyrke crossfit?

Måltrettet Træning er til alle målgrupper og rammer kroppen lige dér, hvor behovet er størst. Hvad enten arbejdet er præget af træk og vrid, tunge løft eller løft over skulderhøjde, stillesiddende på stol eller personforflytninger, så oplever vores kunder at få et unikt produkt, som ruste alle medarbejderne til deres specifikke opgaver. På den måde minimeres antallet af overbelastningstilfælde, fysiske løfteskader, sygedage, tidlig nedslidning mv.

Funktionel Træning styrker jeres medarbejdere

Udover motion er det også muligt at arbejde mere fysisk hensigtsmæssigt.

Funktionel Træning har sine rødder i fysioterapi, som netop har til formål at styrke medarbejdernes fysik i forhold til deres specifikke arbejdsopgaver.

Som eksempel udarbejder vores fysioterapeuter skræddersyede øvelser og teknikker til medarbejderen, der håndterer daglige, belastende løft. Ligesom vi i et arbejde med meget mus- og tastearbejde vil styrke medarbejderens toleranceevne i arme, nakke, skuldre og øvre ryg gennem målrettede, specifikke øvelser. Desuden får medarbejderne redskaber til at variere deres arbejdssituation og indrette sig med de rette arbejdsstillinger.

BodyRelax anbefaler Funktionel Træning til udsatte medarbejdere og medarbejdere i særligt belastende arbejdssituationer.

Stort udbytte med få minutters elastik træning

2 minutters elastik træning om dagen. Det er alt, hvad der skal til for at forebygge og fjerne gener og smerter i nakke og skuldre. Set i lyset af hvor mange medarbejdere, der grundet deres stillesiddende arbejde foran skærmen døjer med skulder- og nakkeproblemer, så må elastiktræning betragtes som lidt af en mirakelkur med en minimal tids- og økonomisk indsats.

Elastik træningens effekt er klinisk dokumenteret af Nationalt Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Imidlertid er det vores erfaring, at hvis elastik træningen skal gøres levedygtig blandt medarbejderne, så kræver det mere end en kasse nyindkøbte elastikker. Derfor har BodyRelax erfaringer med at få implementeret elastiktræning på arbejdspladsen, ved eksempelvis en motiverende kick-off dag, organisering af hold, m.m.



BodyRelax

- giv din krop en chance...

Yoga: + fokus - mindre stres

Mange steder i den vestlige verden er yoga blevet så anerkendt, at træningen indgår som behandlingstilbud på hospitaler. Årsagen er blandt andet, at yoga nedsætter mængden af stresshormoner, blodtryk og hjertefrekvens. Derfor anses yoga som et yderst effektivt supplement til behandling og forebyggelse af stress samt at kroppen opnår en større smidighed og harmoni.



BodyRelax har imødekommet den tiltagende efterspørgsel og startet en række yogahold op i virksomhedsregi med professionelle instruktører. Tilbagemeldingen er, at medarbejderne opfatter yoga som et kærkomment modtræk til det krævende, moderne arbejdsliv.

Yoga har en bred appel. Det er populært og nemt at komme i gang med for jeres virksomhed. Et mødelokale,

yogamåtter og én af BodyRelax's yogainstruktører, og så er også jeres virksomhed i gang.

Meditation: perfekt måde at bekæmpe stress med

Utallige undersøgelser slår fast, at regelmæssig meditation har en række forebyggende og helbredende virkninger blandt andet på stress og depression.

I dagens Danmark er de fleste jobsituationer præget af travlhed og hektisk aktivitet, deadlines, pludselige krav og nye tiltag. Jeres medarbejdere er virksomhedens vigtigste ressource, og desto større overblik og fokus de har, desto bedre for alle. Den urgamle indiske mentale træning –



meditation, har gennem de seneste årtier vundet indpas i Vesten, fordi det er et eminent redskab til at opnå ro og fordybelse, forhold som desværre ofte er en mangelvarer i det 'moderne' liv.

BodyRelax tilbyder meditationshold på jeres virksomhed, så det er nemt at komme til og kan bruges som et aktivt break i løbet af arbejdsdagen. Vores tilbud er landsdækkende og varetages af professionelle undervisere.

Bodyrelax

Valby Langgade 276, 2500 Valby - www.bodyrelax.dk - info@bodyrelax.dk - Tel. 3014 0013 - cvr nr. 30162943

Sundhedsprojekt med garanti for øget trivsel

Det liv vi lever, har stor betydning for vores sundhed.

Meget af vores tid bruges på en arbejdsplads, og derfor giver det rigtig god mening, at jeres virksomhed har fokus på sundhed. Sundhedsfremmende tilbud på arbejdspladsen også er godt givet ud økonomisk og tidsmæssigt, da gevinsten ved at foretage en målrettet indsats er mange gange det investerede beløb.

Hvad er forebyggelse? Det er i store træk, initiativer som øger det fysiske aktivitetsniveau, reducerer muskelskader, stress, m.m.. Men forebyggelse handler også om at øge trivsel, mindske stress og sikre gode, sunde og sikre arbejdsmiljøforhold.

Vores erfaringer og evalueringer viser markante resultater, når en virksomhed arbejder med sundhed i bred forstand.

Et sundhedstjek er en langsigtet investering

Alle arbejdspladser ønsker de mest produktive og kvalificerede medarbejdere. Men omvendt er de bedste kandidater også selektive. Ud over lønnen, så er virksomhedskulturen meget afgørende parametre for at fastholde og tiltrække de bedste medarbejdere.



Et sundhedstjek er en måde hvorpå I kan vise jeres medarbejdere, at I tager dem alvorligt og er opmærksom på, at de er hele mennesker, der foruden et hoved, også har en krop og en sjæl, der skal være i harmoni.

Et sundhedstjek gør det muligt at få et faktisk indblik i virksomhedens og medarbejdernes sundhedsniveau. Som led i et sundhedstjek måles den enkelte medarbejder på en række forskellige, anerkendte parametre. Ud fra målinger af blodtryk, fedtindhold i blodet, kondital, vægt, sundhedsalder mm., kan vores sundhedskonsulenter ikke alene give den enkelte medarbejder et billede af dennes

helbredstilstand, men vi kan også fortælle dem, hvad de skal gøre for at forbedre deres sundhedsniveau.

Hver medarbejder får udleveret en personlig 'tilstandsrapport', hvor et detaljeret billede af sundhedsniveauet og anbefalede handlingsinitiativer formidles og illustreres. På virksomhedsniveau leveres en anonymiseret rapport, baseret på virksomhedens totalsundhed.

Sundhedsevents for enhver smag

Med en sundhedsevent kan jeres virksomhed afgive sunde budskaber direkte til medarbejderne på en sjov, udfordrende og meningsfuld måde. Stort og småt eller kort og godt.

BodyRelax er leverandør af sundhedsevents i alle formater.

I kan fx få mulighed for at afprøve forskellige typer af holdtræning, meditation, kostvejledning og stressværktøjer eller få målt den enkeltes sundhed med et sundhedstjek.