



Machen Sie Ihre Firma fit... ...mit dem Fitness- und Gesundheitszentrum LifeStyle Weiz

Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/-innen liegt in Ihren Händen!
Gestartet durch innovative Firmen wie z.B. Google, unterstützen immer mehr Unternehmen mittlerweile den Trend von Fitness am Arbeitsplatz und sponsern ihren Mitarbeiter/-innen Mitgliedschaften im Fitnesscenter. Als Firmeninhaber oder Manager ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass unsere wertvollste Ressource die Angestellten und Arbeiter sind. Mitarbeiter/-innen, die Ihr Arbeitsumfeld schätzen und somit jeden Tag Ihr Bestes geben, legen den Grundstein zum Firmenerfolg.

Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

Arthur Schopenhauer (1788 - 1860), deutscher Philosoph





Herzlich willkommen beim Fitness- und Gesundheitszentrum LifeStyle Weiz - Ihrem Partner für gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.

Der Schwerpunkt im Fitness- und Gesundheitszentrum LifeStyle Weiz, liegt auf professionell betreutem Training. Unsere Sportwissenschaftler und diplomierten Fitnesstrainer erarbeiten mit Ihnen gemeinsam Ihre Ziele und begleiten Sie bei der Umsetzung. So unterschiedlich die Menschen sind, sind es auch die Ziele. Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass eine gut trainierte Muskulatur die Grundvoraussetzung für einen fitten und aktiven Körper ist und gleichzeitig das Krankheitsrisiko minimiert. Trainierte Muskeln machen gesund, leistungsfähig und stärken das Immunsystem!

Häufige Beschwerden wie Rückenschmerzen können vermieden werden und auch Altersprozesse lassen sich mit einem gezielten Muskeltraining verlangsamen.

MOVE YOUR LIFE

LIFESTYLE

FITNESS & GESUNDHEITZENTRUM

WEIZ



Unsere Kompetenzen:

- Wir beschäftigen topqualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Wir bieten Ihnen unterstütztes Training durch Sportwissenschaftler, Mediziner und diplomierte Trainer/-innen
- Wir bieten Ihnen die neuesten Trends im Trainingsbereich
- Wir arbeiten mit den modernsten auf den Markt befindlichen Trainingsgeräten
- Bei uns bekommen Sie einen individuellen Trainingsplan, Körperzusammensetzungsmessungen und laufende Unterstützung bei der Zielerreichung
- Wir bieten Gruppenfitness von Yoga über Pilates bis Circle Workouts
- Wir kooperieren mit Versicherungen (derzeit Merkur)

MOVE YOUR LIFE
LIFESTYLE

FITNESS & GESUNDHEITZENTRUM

WEIZ



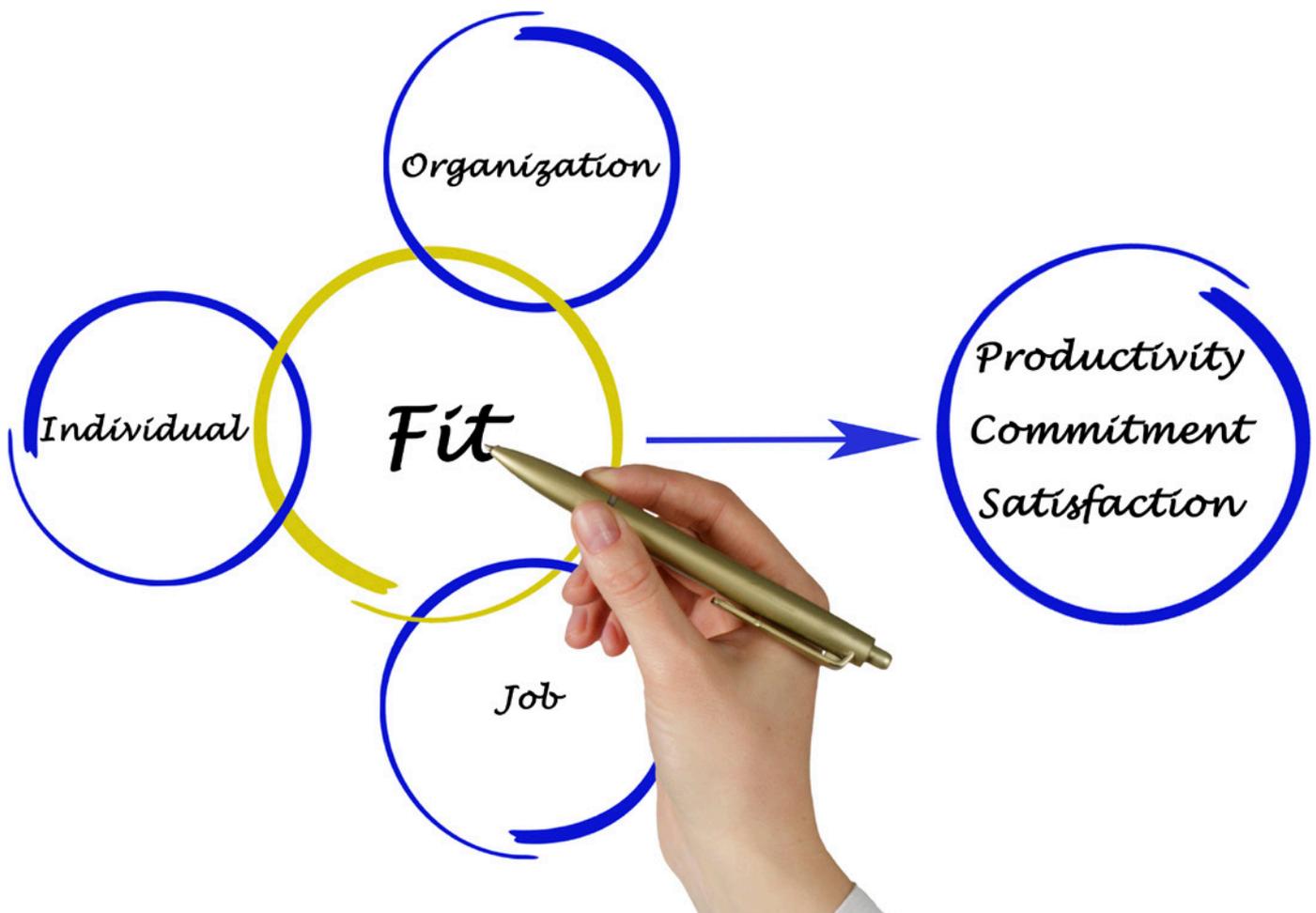
Vorteile für Ihr Unternehmen:

Das Hauptziel von Firmenfitness ist die Reduktion von Krankenständen, Fehlzeiten und Fluktuationen, zumal damit unmittelbare, monetäre Einsparungen verknüpft sind.

Zusätzliche positive Effekte:

- Stärkung des Selbstvertrauens der Mitarbeiter/-innen
- Verbesserung des Unternehmensimage durch attraktive Sozialleistungen
- Erhöhung der Team- und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter/-innen
- Erhöhung der Stresstoleranz





Beispiel: Fehlzeitenreduktion bei einer Firma mit 100 Mitarbeitern

Kosten durch Fehl- tage	Anzahl Mitarbeiter	Durchschnittliche Fehltag je Mitarbeiter (*1)	Ausfallkosten: 400 € pro Tag und Mitar- beiter	
	100	12,8	512.000 €	
Kostensenkung durch regelmäßiges Training	Trainierte Mitarbeiter	Senkung der Fehltag durch Training	Ausfallkos- ten ohne Training	Ausfall- kosten mit Training
	25 (*2)	30%	128.000 €	89.000 €
		Kostenreduktion	38.400 €	

(*1) Direkte Kosten: Kosten je Mitarbeiter/ in 200 € pro Tag
 Indirekte Kosten: Produktionsausfälle, Wertschöpfungsverluste 200-300 € pro Tag
 Durchschnittliche Ausfallverluste pro Mitarbeiter und Tag ca. 400 €

(*2) Annahme: 25% der Mitarbeiter/-innen trainieren regelmäßig

Quelle: Österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung Fehlzeitenreport 2013



Die Leistungen des LifeStyle Zentrum für Ihre Mitarbeiter/- innen

- Fitness- und Gesundheitstraining im LifeStyle Weiz
- Benutzung der Kinesis Rückenfitnessanlage
- Benutzung des milon Kraft- Ausdauer Zirkels
- Teilnahme an allen Gruppenfitness- Veranstaltungen
- Gratis Teilnahme an Fachvorträgen zum Thema Gesundheit und Ernährung im LifeStyle Zentrum
- Einschulung und Begleitung durch diplomierte Fitnesstrainer und Sportwissenschaftler
- Regelmäßige Bodystat- Körperzusammensetzungsmessungen und anschließende Trainingsberatung inkl. Erstellung eines individuellen Trainingsplanes.
- Regelmässige Anpassung der Trainingspläne durch diplomierte Fitnesstrainer





Zusatzleistungen in Ihrem Unternehmen oder im LifeStyle Weiz:

Gesundheitscheck/Tests

Ihre Mitarbeiter/-innen sind täglich verschiedenen Arbeitsanforderungen und -umständen ausgesetzt. Anhand unserer verschiedenen Tests, wie zum Beispiel statische und dynamische Haltungsanalysen, wird das körperliche Leistungsniveau ermittelt. Dies bietet die ideale Grundlage für eine maßgeschneiderte Trainingsempfehlung.

Vorträge:

Unser geschultes Team organisiert für Sie Vorträge. Mit unseren Vorträgen erhalten Ihre Mitarbeiter Einblicke rund um das Thema Fitness. Informieren Sie Ihre Mitarbeiter beispielsweise über:

- Ernährung
- Stressbewältigung
- Rückenprävention
- Trainingsbetreuung vs. Training ohne Betreuung

Teamevents:

Vollgepackte Arbeitstage, ständiges Sitzen im Büro – bringen Sie mit einem sportlichen Teamevent mehr Bewegung in den Alltag Ihrer Mitarbeiter/-innen. Wir übernehmen die Organisation für Sie und bieten Ihnen den perfekten Rahmen dafür.





Individuelle Firmenmodelle

Abhängig von Ihrer Firmenphilosophie können wir Ihren Mitarbeiter/-innen maßgeschneiderte Kostenmodelle anbieten.

MOVE YOUR LIFE

LIFESTYLE

FITNESS & GESUNDHEITZENTRUM

WEIZ



Vorteile für Ihre Mitarbeiter/-innen:

- Finanzielle Vorteile für Mitarbeiter/-innen
- Verbesserung der Lebensqualität
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Gesundheitsprävention
- Stressabbau und verbessertes Wohlbefinden





Firmenfitness Angebotsbeispiel

Liebe MitarbeiterInnen!

Mit der Initiative „Gesund & fit“ wollen wir weiterhin die Gesundheit der MitarbeiterInnen mit dem Fokus auf das körperliche und seelische Wohlbefinden fördern.

Das LIFESTYLE Fitness- und Gesundheitszentrum bietet speziell für _____ MitarbeiterInnen ein 5-wöchiges Trainingsprogramm an, das zur dauerhaften Bewegung motivieren und die körperliche Fitness steigern soll.

Das Gesundheitsprogramm beinhaltet:

- Eingang-Check, inklusive Ermittlung von P.F.I.(Persönlicher Fitness-Index)
- 5-wöchiges Trainingsprogramm inkl. detaillierter Einweisung
- Betreuung durch Sportwissenschaftler und diplomierte Trainer/-innen
- Abschluss-Check mit Auswertung des Trainingserfolgs
- Nutzung des Fitness- und Gesundheitszentrums Weiz inkl. aller Kursangebote

Das Unternehmen _____ und der Betriebsrat übernehmen € __,- pro MitarbeiterIn. Eine Teilnahmegebühr von € __,- für das 5-Wochen-Programm ist vom Mitarbeiter/ von der Mitarbeiterin beim ersten Termin vor Ort im LIFESTYLE-Zentrum zu bezahlen.

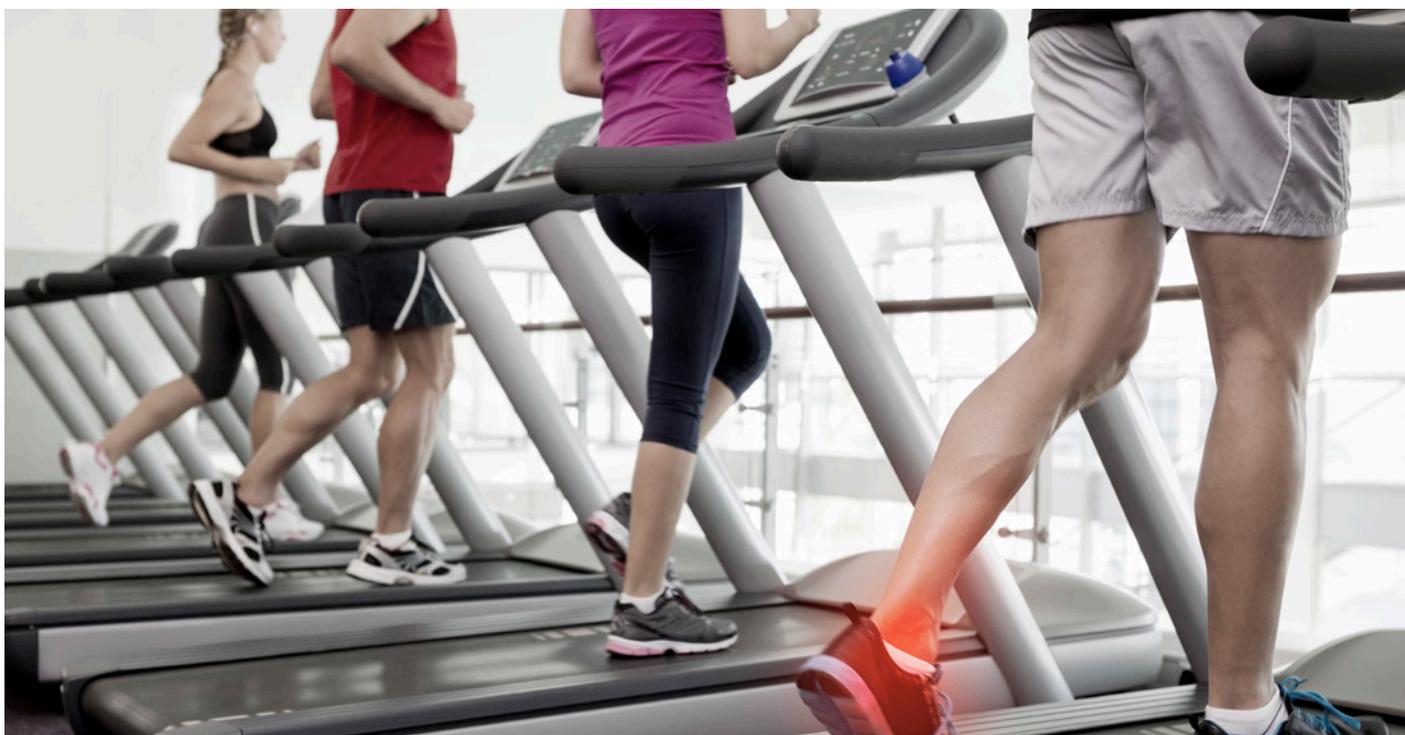
Dieses Angebot ist bis __.__.20__ gültig.

Anmeldung im Büro _____

Im Anschluss der 5 Wochen bekommen Sie bei Abschluss eines 6, 12 oder 24 Monats-Abo ein Monat Clubnutzung gratis.

LIFESTYLE Fitness-und Gesundheitszentrum Weiz

www.lifestyle-weiz.at



Firmenfitness Mitarbeiter- Aussendungsbeispiel



Gesund und fit

In einem Zeitraum von 5 Wochen soll bewiesen werden, dass regelmäßiges Training eine deutliche Verbesserung des Fitness- und Gesundheitszustands bewirkt.

Das Gesundheitsprogramm beinhaltet:

- 🕒 Fitnesstest am Anfang inkl. Ermittlung des persönlichen Fitness-Index
- 🕒 5-wöchiges Trainingsprogramm für mehr Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- 🕒 Betreuung durch Sportwissenschaftler und diplomierte TrainerInnen
- 🕒 Abschluss-Test mit Auswertung Ihres Trainingserfolgs
- 🕒 Nutzung des Fitness- und Gesundheitszentrums Weiz inkl. aller Kursangebote (Yoga, Pilates, Aerobic, Qi Gong, Zumba...)

Von Seite des **Unternehmens** und des **Betriebsrats** werden € xx,-/TeilnehmerIn übernommen.

Eine Teilnahmegebühr von € xx,- Euro für das 5 Wochen Programm verbleibt bei den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen und ist beim ersten Termin direkt im LifeStyle zu bezahlen.

Jetzt anmelden!

(Angebot gültig bis xx.xx.xxxx)
beim

Im Anschluss an dieses Programm gibt es 1 Monat Clubnutzung gratis bei Abschluss eines 6, 12 oder 24-Monat-Abos.

Gesund & Fit

Firmen - Gesundheitsoffensive für Mitarbeiter/innen

Persönliche Daten

Vorname	Geburtsdatum	
Name	Körpergewicht kg	
E-Mail	Körpergröße cm	
Datum Test 1	Datum Test 2	Dienstgeber

Testdaten

	Start-Test	End-Test
BMI [kg/m ²]		
Körperfett [%]		
Kraft Bauch [Sekunden]		
Kraft Rücken [Sekunden]		
Beweglichkeit Beine [1-4]		
Beweglichkeit Rumpf [cm]		
Koordination MFT [Sek.]		
Koordination Einbein [1-6]		



Gesund & Fit

Firmen - Gesundheitsoffensive für Mitarbeiter/innen

Fitnessstest

Test 1: BMI

Der BMI (Body Mass Index) ermittelt das Wohlfühlgewicht. Er berechnet sich aus dieser Formel:
 $BMI = \text{Körpergewicht in kg} / (\text{Körpergröße in m})^2$
 Optimal für Frauen ist ein BMI von 19-24, für Männer von 20-25
 Beispiel: Bei einem Gewicht von 80 kg und einer Körpergröße von 1,84 m berechnet sich der BMI wie folgt: $80 : (1,84)^2 = 23,6$

Test 2: Körperfett

Gut trainierte Personen verbrennen viel Fett und haben deshalb einen geringen Körperfettanteil. Das Körperfett wird in % gemessen. Folgende Tabelle zeigt Richtwerte für Nichtsportler.

Alter (Jahre)	Frauen			
	niedrig	normal	hoch	sehr hoch
20-39	< 21 %	21-33 %	33-39 %	≥ 39 %
40-59	< 23 %	23-34 %	34-40 %	≥ 40 %
60-79	< 24 %	24-36 %	36-42 %	≥ 42 %
Alter (Jahre)	Männer			
	niedrig	normal	hoch	sehr hoch
20-39	< 8 %	8-20 %	20-25 %	≥ 25 %
40-59	< 11 %	11-22 %	22-28 %	≥ 28 %
60-79	< 13 %	13-25 %	25-30 %	≥ 30 %

Test 3: Kraft Bauchmuskulatur

Rückenlage, Beine rechtwinkelig gebeugt, Fersen drücken in den Boden. Kontrolliertes Anheben des Kopfes, der Schulter und des Oberkörpers bis die Schulterblätter frei sind. Hände locker auf den Bauch (Arme nicht verschränken).
 Der Kopf zeigt in Verlängerung des Rückenprofils, Blickrichtung nach schräg oben. Auf regelmäßige Atmung achten!



Test 4: Kraft Rückenmuskulatur

Bauchlage mit angezogenen Fußspitzen, Beckenkamm mit Handtuch oder kleiner Rolle unterlagern. Zur Beckenstabilisierung Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen. Arme rechtwinkelig neben den Körper beugen und mit dem Ellenbogen voran bis in die Waagrechte anheben. Dann den Kopf (Blickrichtung stets nach unten) minimal 2-3 cm anheben und Spannung halten. Auf regelmäßige Atmung achten!



Test 5: Beweglichkeit Beine

Rückenlage, Bein gestreckt bis zum deutlichen Widerstand anheben. Das andere Bein auf der Unterlage fixieren. Als Normbereich gilt ein Winkel von 80° - 90° zwischen dem angehobenen Bein und der Körperachse.

Bewertung:

- 1 kleiner 60 Grad
- 2 60-70 Grad
- 3 70-80 Grad
- 4 über 80 Grad



Test 6: Beweglichkeit Rumpfbeuge



Bei durchgestreckten Beinen wird der Abstand der Fingerspitzen bis zum Boden gemessen. Kopf nicht einrollen! Die Position muss 2-3 Sekunden gehalten werden. Eine gute Beweglichkeit besteht, wenn die Fingerspitzen den Boden berühren.

Test 7: Koordination Einbeinstand

Hände am Beckenkamm abstützen, ein Bein anheben (Bodenabstand 5-10 cm), frei schwebend. Der Proband kann frei wählen welches Bein das Standbein sein soll.

Bewertung:

- 1 keine Balance möglich
- 2 Balance bis 3 Sek.
- 3 Balance bis 6 Sek.
- 4 Balance bis 10 Sek.
- 5 Balance min. 5 Sek. mit geschlossenen Augen
- 6 Balance min. 5 Sek. mit geschlossenen Augen und Kopf im Nacken



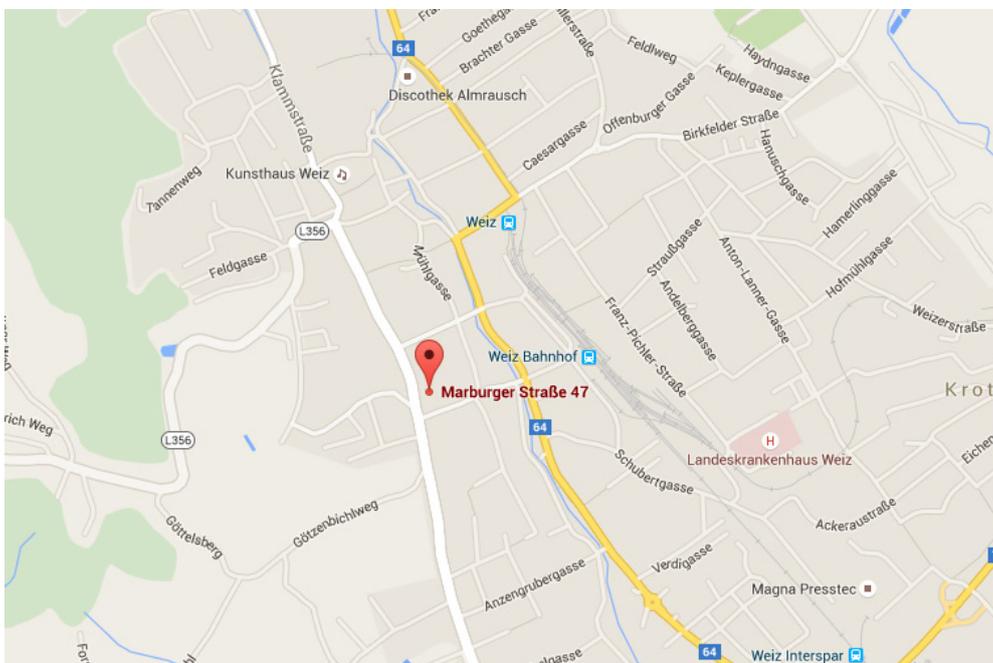
Test 8: Koordination Balance-Board

Dieser Test wird ohne Schuhe durchgeführt. Die Beine sind hüftbreit geöffnet, die Knie und Hüftgelenke leicht gebeugt und die Arme in der Hüfte eingestützt. Der Blick ist weit nach vorne gerichtet. Der Proband hat die Möglichkeit, sich 10 Sekunden mit den Eigenschaften des Testgerätes vertraut zu machen. Sobald die Standplatte der MFT FIT DISC die Bodenplatte berührt, die Testperson vom Gerät steigt oder die Hände aus dem Hüftstütz gibt wird der Test abgebrochen und die Dauer der im Gleichgewicht verbrachten Zeit notiert. Nach einer Pause von 15 Sekunden startet der 2. Versuch, der ebenso wie der erste aus einer 10 Sekunden dauernden Vorbereitungszeit, einem „fliegenden Start“ und einer maximalen Testdauer von 30 Sekunden besteht. Der bessere der beiden Versuche wird gewertet.





So finden sie uns.



LifeStyle Fitness & Gesundheitszentrum Weiz

A-8160 Weiz, Marburger Straße 47

Tel.: 03172 67726

Ansprechpartner:

DI Marco Angelo Plangger, +43 664 4413177

Ing. Jürgen Plangger, +43 664 8200 590