



Pressemitteilung:

MOVE - am Rathaus: Optimale Versorgung

Die **betriebliche Gesundheitsförderung im MOVE** setzt unser Motto: *"Kompetenz in Medizin und Bewegung"* fort.

Wer kennt das nicht: immer wieder spürt man den Rücken, anfangs verschwinden die Schmerzen von selbst, dann bekommt man Spritzen oder Tabletten, die akut helfen, dann Krankengymnastik, in der man Übungen lernt, die man auch weiterführt, bis die Disziplin mit sinkendem Leidensdruck auch schwindet.

Diesen *"Werdegang"* erleben wir täglich in der Praxis und ein Weg aus dieser Spirale ist die konsequente Therapie im Sinne der Ursachenforschung und individueller Behandlung.

Dazu gehört am Anfang eine ausführliche Leistungsdiagnostik mittels eines 90-minütigen **Gesundheits-Checks**, nach deren Auswertung wir Ihre Mitarbeiter **individuell** und **bedarfsgerecht** in folgende Angebote einplanen:

Einzeltherapie, Gesundheitskurse, Computergesteuerte Rückenstraße, "Intensiv-30-Minuten-Kraftausdauerzirkel", Yoga, Entspannungstechniken etc.

Prävention und betriebliche Gesundheitsförderung können nur erfolgreich ansetzen, wenn der "Ist-Zustand" definiert ist, denn:

- die körperliche Ausgangssituation ist entscheidend
- es kann keine Über- oder Unterforderung stattfinden
- Das Training wird auf diese Weise effektiv und sicher gemacht
- Erfolge motivieren zum Weitermachen
- Fest vereinbarte Termine helfen beim Durchhalten

Sie können für Ihre Mitarbeiter eine **physiotherapeutische Sprechstunde** buchen, in der schnelle, unbürokratische Hilfe bei akuten Schmerzen geleistet werden kann.

Diese Module können z. T. über Krankengymnastikrezepte, Bezuschussung von den Krankenkassen oder Steuerbegünstigungen mitfinanziert werden.

Faktoren, die körperliche Leistungsfähigkeit positiv wie negativ beeinflussen können, sind Streß und Ernährung. Um einen **ganzheitlichen Ansatz** und damit eine hohe Erfolgsquote zu erreichen, bieten wir mit Kooperationspartnern after-work- oder Tagesseminare zum Thema **"Streß reduzieren, dauerhaft bewältigen"** sowie **Ernährungsberatung** an.

Sprechen Sie uns gerne an oder besuchen Sie unsere Website:
www.move-hamburg.de

Mönckebergstraße 18
20095 Hamburg

Telefon: 0 40 - 30 30 96 31

Telefax: 0 40 - 30 30 96 32

Mail: move@move-hamburg.de

Internet: www.move-hamburg.de

