

checkpoint

Steigende Leistungsanforderungen und wachsende Komplexität im Beruf, sowie ständige Reizüberflutung im Alltag, können Stress auslösen, was sich auf Dauer schädlich auf Körper und Seele auswirkt.

fitness

& physio

In Überforderung gefangen entsteht ein Gefühl der Überlastung und nichts geht mehr.

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist und ist Voraussetzung für die langfristige Ausübung eines Jobs im ersten Arbeitsmarkt. Davon profitieren Arbeitgeber und Arbeitnehmer gleichermaßen.

Für jemanden, der keiner geregelten Arbeit mehr nachgehen kann, ist die körperliche und geistige Fitness möglicherweise nicht die oberste Priorität, weil die gegebene Situation den Alltag bestimmt.

Das hat jedoch Folgen auf den Gesundheitszustand. Muskeln die nicht regelmässig gebraucht werden, bauen sich ab und werden schwächer und schwächer, bis sie ihre Funktion nicht mehr zuverlässig ausüben können. Das gilt für die Bewegungs- wie auch für die Atemmuskulatur.

Die Ernährung spielt dabei ebenso eine wichtige Rolle, denn mit dem Essen werden wichtige Nährstoffe für die Funktionen des Körpers aufgenommen. Fehlen diese Nährstoffe in der täglichen Nahrung, wird es einem geschwächten Körper schwerfallen, wieder auf die Beine zu kommen.

Eine fatale Kettenreaktion setzt sich in Gang. Die Muskulatur und das Herz- Kreislaufsystem ist nach einiger Zeit so geschwächt, dass die kleinste Bewegung eine grosse Anstrengung bedeutet, was vielfach noch mehr Inaktivität der betroffenen Person zur Folge hat. Die Gesundheit leidet und der Körper entwickelt entsprechende Schäden.

Bewegung ist ein entscheidender Faktor im Leben, der die Gesundheit auf verschiedenen Ebenen positiv beeinflusst und die körperliche Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessert.

Es ist unser Anliegen den betroffenen Personen diese Zusammenhänge näher zu bringen und die Wichtigkeit in ihrem Bewusstsein zu wecken, damit sie ins Handeln kommen und sich optimal für den angestrebten Wiedereintritt in das Arbeitsleben vorbereiten können.

Im ersten Schritt führen wir ein Gespräch um den Menschen besser kennen zu lernen. Nach Analyse der gewonnen Informationen, kann eine Standortbestimmung durchgeführt werden. Mit einem zielgerichteten und gesundheitsorientierten Trainingsprogramm, begleiten wir jede Person, Schritt für Schritt.

Dazu bilden die Grundsäulen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination) die Basis für die körperliche Fitness. Um den Anforderungen des Berufsalltags gerecht zu werden kommen individuelle Trainings- und Therapiemöglichkeiten zur Anwendung.

- Sensibilisierung & Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit von Körper, Geist & Seele
- Haltungstraining und sensorisches Training zur Erkennung einer falschen Haltungsbelastung
- Muskuläre Dysbalancen erkennen und mit zielgerichteten Übungen ausgleichen
- Bewegungsabläufe körperlich spüren, verbessern und im Alltag einsetzen
- Erkennen von eigenen Stressoren und Erarbeiten von Stressbewältigungsstrategien
- Ernährungsberatung, was braucht mein Körper

