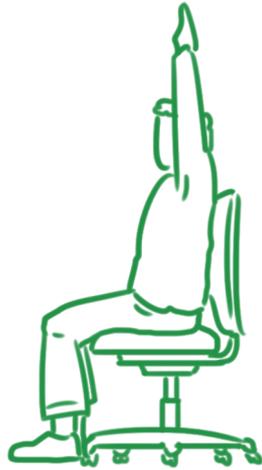


four corners GmbH

Biebricher Allee 53
65187 Wiesbaden
0176 64795675
info@fourcorners.team
www.fourcorners.team



Leistungskatalog



1. Aufsuchende betriebliche Gesundheitsförderung/bewegte Pause

Gemäß dem Prinzip der aufsuchenden BGF bringt four corners mehr Bewegung in den körperlich monotonen und belastenden Berufsalltag vieler Mitarbeitenden. Die circa zehnmütigen Einheiten finden während der Arbeitszeit statt und sind direkt in den Berufsalltag der Beschäftigten integriert. Hauptziel ist die Mobilisation und Kräftigung der vielbelasteten oder zum Teil überbelasteten Körperpartien, beispielsweise des Schulter-Nackensbereichs oder des unteren Rückens. www.fourcorners.team/bgf



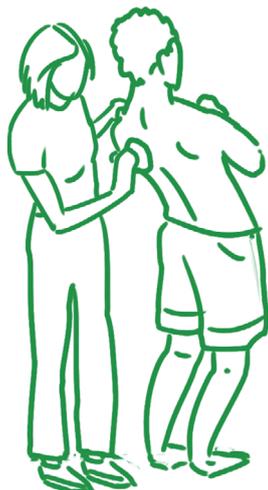
2. Präventionskurse nach §20 SGB V

Die Teilnahme an Präventionskursen soll die Teilnehmenden zu einem bewegten Lebensstil motivieren. Durch die breite Streuung der privaten sportlichen Interessen unseres Teams, deckt four corners viele Kursthemen ab. Von Auspowern über Tanzen bis hin zur Entspannung, für jedes Thema findet sich der/die jeweilige Expert:in.



3. Physiosprechstunde

Zeit ist Mangelware, gerade im Gesundheitssystem. Hier greift das Angebot von four corners, denn wir bieten Zeit und Raum um mit unseren Physiotherapeut:innen über ihre körperlichen Befindlichkeiten zu sprechen. Fachlich fundiert werden individuelle Handlungsempfehlungen erarbeitet und ausgesprochen.



4. Gesundheitsscreenings (Medimouse, Functional Physio Screen)

Unsere Gesundheitsscreenings bieten schnell und unkompliziert Aufschluss über mögliche Ursachen für das Entstehen oder das Vorhandensein von Rückenschmerzen. In diesen 1:1 Terminen testen wir Ihre Mitarbeitenden und sprechen Übungsempfehlungen zur eigenen Umsetzung aus.



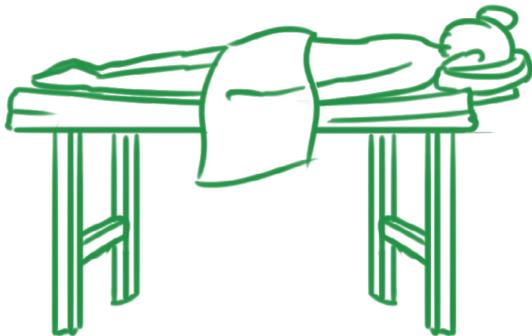
5. Aktivworkshops

Die Aktivworkshops behandeln aktuelle, arbeitsplatzbezogene Themen aus dem Handlungsfeld Bewegung und Ernährung. Die Impulse, die die Vorträge geben, dienen der Sensibilisierung der Mitarbeiter:innen für diese Themen. Die Vorträge sind interaktiv konzipiert und auf 60-90 Minuten ausgelegt.



6. Impulsvorträge zu verschiedenen gesundheitlichen Themen

Kurz und prägnant vermitteln wir Informationen zu verschiedenen gesundheitlichen Themen. In diesen 30-45-minütigen Impulsvorträgen werden die Mitarbeitenden angeregt gewohnte Verhaltensweisen zu reflektieren und motiviert, neu gewonnene Erkenntnisse in ihren Alltag einzubinden.



7. Mobile Massage

Um ihren Mitarbeitenden etwas Entspannung zukommen zu lassen, ist die mobile Massage genau das Richtige. Lassen Sie vorhandene Verspannungen gezielt von den Physiotherapeut:innen von four corners lösen und beugen Sie so einer Verschlimmerung vor.



8. Individuelle Hilfe beim ergonomischen Ausrichten Ihrer Büromöbel

Wir helfen Ihnen, die Büromöbel eines Arbeitsplatzes ergonomisch anzupassen und auszurichten. Dies bedeutet, dass die Möbel so positioniert sind, dass sie Ihren Körper in einer natürlichen und gesunden Haltung halten, um Verletzungen, Schmerzen oder Ermüdung vorzubeugen. Eine ergonomisch ausgerichtete Arbeitsumgebung kann die eigene Produktivität und Effizienz steigern und das Wohlbefinden fördern.



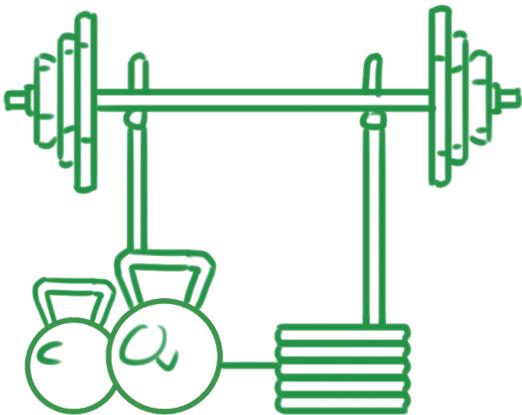
9. Hebe-Trage-Workshops

In unseren Hebe-Trage-Workshops vermitteln wir Ihren Mitarbeitenden die Theorie und Praxis für die richtige Haltung beim Heben und Tragen, um den Rücken zu schonen und Arbeitsunfähigkeit auf Grund von Rückenschmerzen zu vermeiden. Dabei werden die praktischen Übungen an die jeweiligen Anforderungen des Arbeitsplatzes angepasst.



10. Durchführung und Gestaltung von Gesundheitstagen

Mit unseren Gesundheitstagen wollen wir das Gesundheitsbewusstsein Ihrer Mitarbeitenden fördern und sie über verschiedene Aspekte von Gesundheit und Wohlbefinden informieren. Wir planen und organisieren verschiedene Aktionen zu relevanten Themen und Aktivitäten und erstellen gerne ein individuelles Programm für Ihren Gesundheitstag.



11. Organisation und Betreuung von Firmengyms

Wir bauen in Ihrem Unternehmen nach individuellen Wünschen und Gegebenheiten zeitweise ein Firmengym auf, um Sie und Ihre Mitarbeitenden zu trainieren. Dabei gehen wir auf die individuellen Anforderungen der Arbeitsplätze ein und betreuen die Trainingsfläche



12. Ernährungsberatung

Individuelle 1:1 Ernährungsschulung für Ihre Mitarbeitenden zu gewünschten Themen rund um das Thema Ernährung. Ihre Mitarbeitenden bekommen von qualifizierten Ernährungsberater*innen Tipps und Tricks, um sich in Zukunft gesünder zu ernähren und einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu pflegen.



13. Ernährungsvorträge

Spannende und interessante Fachvorträge zu aktuellen Ernährungsthemen, wie Ernährungsprävention und sorgsamer Umgang mit Lebensmitteln, für Ihre Mitarbeitenden. Bei den Ernährungsvorträgen kann selbstverständlich auch auf saisonale oder zeitaktuelle Themen eingegangen werden.



14. Snackzubereitungen

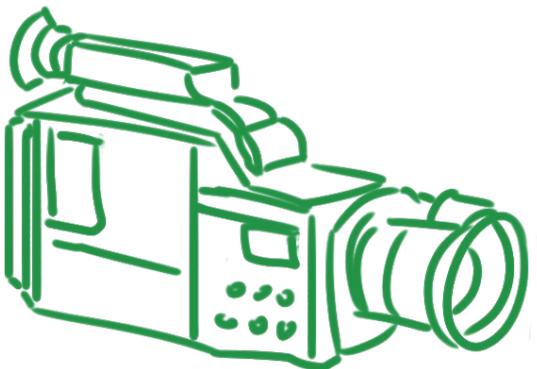
Es werden vorab Rezepte an Sie und Ihre Mitarbeitenden verteilt, sodass Sie die benötigten Einkäufe erledigen können. In einem gemeinsamen „Kochevent“ werden die Snacks unter Leitung unserer qualifizierten Ernährungsberater*in gemeinsam zubereitet.



15. Kantineenschulung/Speiseplancheck

Wir schulen ihr Kantinepersonal im Hinblick auf wichtige Ernährungsthemen, wie beispielsweise den Aufbau einer gesunden Ernährung und den sorgsamen Umgang mit Lebensmitteln. Portionsgrößen, Zusammenstellung von Nährstoffen oder das Implementieren von „gesunden Alternativen“ können hier besprochen werden. Auch bieten wir Unterstützung bei der Erstellung von Speiseplänen an.





Viele unsere Maßnahmen sind auch digital durchführbar und dadurch standortübergreifend möglich. Sprechen Sie uns an für ein individuelles Konzept.