

FIT & HEALTH PROGRAM



fit[®]
by FERRO

DON'T SIT, BE FIT.

Individuelle Gestaltung für individuelle Bedürfnisse.

Um Sport erfolgreich in die Unternehmenskultur zu integrieren, können Unternehmen verschiedene Maßnahmen ergreifen, darunter die Bereitstellung von Fitnesskursen oder -anlagen am Arbeitsplatz, die Organisation von Firmenläufen oder anderen sportlichen Veranstaltungen, die Förderung von Pausen für körperliche Aktivität während der Arbeitszeit und die Bereitstellung von Anreizen oder Belohnungen für Mitarbeitende, die sich für eine gesunde Lebensweise engagieren.

Darüber hinaus ist es wichtig, eine offene Kommunikation über die Bedeutung von Sport und Gesundheit am Arbeitsplatz zu fördern und Mitarbeitende zu ermutigen, sich aktiv zu beteiligen. Durch eine ganzheitliche Herangehensweise an die Gesundheitsförderung können Unternehmen dazu beitragen, eine gesündere, produktivere und erfolgreichere Arbeitsumgebung zu schaffen.

Mit Sport zum erfolgreichen Unternehmen!

Vorteile als Arbeitgeber

Imagestärkung + Arbeitgeberattraktivität

Teamstärkung

Produktivitätssteigerung
(positive Work-Life-Balance)

Gesünderes und
produktiveres Team

Vorteile mit FitbyFerro

§20 zertifizierte Kurse & Workshops

Bundesweites Trainernetzwerk

Flexibel & individuell

Online & Offline

Vielfältige Angebote

Unsere Empfehlungen für dauerhafte betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen

1. Ganzjährige Gesundheitsförderung

3 Zyklen pro Jahr mit jeweils einem Angebot für Bewegung, Stress und Ernährung

Indem Unternehmen langfristige Gesundheitsförderungsstrategien implementieren, können sie sicherstellen, dass ihre Mitarbeitenden langfristig gesund bleiben.

Gesundheitsförderungsprogramme können das Arbeitsklima verbessern, da sie ein Bewusstsein für Wohlbefinden und Teamarbeit schaffen. Dies kann zu einer positiven Unternehmenskultur beitragen.

Indem Mitarbeitende gesünder sind, verringert sich die Anzahl der Krankentage im Unternehmen. Dies führt zu geringeren Ausfallzeiten und einem reibungsloseren Betriebsablauf.

Umfang abhängig von Unternehmensgröße

2. Ausstattung von Fitnessraum / Kursraum

Angebot an Flächenbetreuung und Kursen

Vorteile: Regelmäßige körperliche Aktivität hat nachgewiesenermaßen positive Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit und Produktivität. Mitarbeitende, die regelmäßig Sport treiben, sind oft konzentrierter, energiegeladener und haben eine höhere Arbeitsmoral.

Die Bereitstellung von Fitnessmöglichkeiten kann dazu beitragen, qualifizierte Fachkräfte anzuziehen und zu halten. Unternehmen, die sich um das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden kümmern, gelten oft als attraktivere Arbeitgeber.

Auf Anfrage. Individuelle Umsetzung

FIT & HEALTH DAYS



fit[®]
by FERRO

Unsere Präventionsbereiche und Module

Module	Bewegung	Stressmanagement	Ernährung
Modul 1: Edukation	Vortragsreihe zu Risiken des Bewegungsmangels, Motivationssteigerung und wie man wirkungsvoll trainiert	Vortragsreihe zu Stress, Umgang mit Stress und präventive Stressmaßnahmen für den Alltag	Was ist eine gesunde Ernährung? Bausteine der Ernährung und Tipps für den Alltag
Modul 2: Praxis	Sportangebot: Bewegte Pause / Rückentraining / Beweglichkeit am Arbeitsplatz / Zirkeltraining	Entspannungstraining: Achtsamkeit / Yoga im Büro / PMR o. Autogenes Training / Traumreise	Essen zubereiten: Smoothies selber machen / Bowls zusammenstellen / Gesunder Einkauf
Modul 3: Analyse	Health check (Körperzusammensetzungsanalyse) Ca. 20 min pro Person	Health check (Stress Level-Test) Ca. 20 min pro Person	Health check (Essverhalten) Ca. 20 min pro Person
Betreuung (optional)	Physiotherapie Ca. 30 min pro Person	Entspannungsmassage Ca. 30 min pro Person	Mittagessen Catering
Feedback (Evaluation)	Via QR-Code zur Validierung der Maßnahmen	Via QR-Code zur Validierung der Maßnahmen	Via QR-Code zur Validierung der Maßnahmen

Individuelle Gestaltung für individuelle Bedürfnisse

Wir gestalten gemeinsam mit Ihnen individuelle Fit & Health Days. Wählen Sie aus 3 Präventionsbereichen das passende Paket. Mit Bewegung, Stressmanagement und Ernährung fördern Sie ganzheitlich gesunde Mitarbeitende und profitieren langfristig als attraktiver Arbeitgeber.

Wir empfehlen je nach Größe Ihres Unternehmens:

Bis 30 Mitarbeitende -> 1 Fit & Health Day

Bis 150 Mitarbeitende -> 2-3 Fit & Health Days

Mit über 150 Mitarbeitende -> 1 Fit & Health Week

Gerne nach individueller Absprache / Beratung

Mögliche Kalkulation* und Angebote für Ihre Fit & Health Days

Kalkulation	1 Fit & Health Day	2 Fit & Health Days	3 Fit & Health Days	1 Fit & Health Week
Allgemein	ab 2.500€ exkl. MwSt.	5% Rabatt	10% Rabatt	ab 11.000€ exkl. MwSt.

*Preise können nach individueller Beratung und Planung variieren.

Zusätzliches Leistungsspektrum

Sportraumgestaltung und Ausstattung

Angepasst an Ihre Kapazitäten mit Partnern wie Pavigym und Technogym.

Auf Anfrage

Regelmäßige Trainingsflächenbetreuung

Korrektur von Übungsausführung, Anweisung, Unterstützung.

Ab 75€ / Std.

Präventionskurse für Bewegung und Entspannung

Zirkeltraining, Yoga, Rückenfit, Autogenes Training, PMR (Präventionskurse nach § 20 SGB)

Ab 150€ / Std.

Wake-Up & Refresher Einheiten

Einheiten - Motivation + Aktivierung durch beispielsweise Bewegungsübungen während Seminaren, Veranstaltungen oder Kongressen.

Ab 600€

Vorträge & Workshops (live & online)

- Prävention von Krankheitsbildern (Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, o.ä.)
- Bewegung im Alltag und gesundheitsförderndes Training
- Gesunde Ernährung

Ab 500€

Aktive Pausen

Mobilisation oder Bewegung (ohne Sportkleidung) in der Pause.

Ab 150€ / 45min

Personal Training

Training mit unseren qualifizierten Coaches in Ihren Räumlichkeiten.

Ab 120€ / Std.

FIT & HEALTH DAY & BEISPIEL



fit[®]
by FERRO

Beispielhafte Kalkulation & Ablauf

Unternehmen mit 25 Angestellten
- 1 Fit & Health Day im Bereich Bewegung.

Jede:r Mitarbeitende bucht sich intern 1x Modul 1 (Eduktion), 1x Modul 2 (Praxis) und hat die Chance auf Modul 3 (Analyse, limitiert).

Jede:r hat an dem Fit & Health Day entweder vormittags oder nachmittags die zugewiesenen Module und wird ca. 2,5 Stunden von der Arbeitszeit freigestellt.



Preis ab 2.500€ exkl. MwSt.

Beispielhafte Kalkulation & Ablauf

Unternehmen mit 25 Angestellte
- 1 Fit & Health Day im Bereich Bewegung.

Struktur mit Modulen	Präventionsbereich Bewegung
Modul 1 (Edukation) 9-10:15 Uhr 10-15 Personen Gruppe 1	Vortragsreihe zu Risiken des Bewegungsmangels, Motivationssteigerung und wie man wirkungsvoll trainiert
Pause 10:15-10:30 Uhr	Kleidungswechsel, Raumwechsel, WC, Trinken
Modul 2 (Praxis) 10:30-11 Uhr 10-15 Personen Gruppe 1	Sportangebot: Bewegte Pause / Rückentraining / Beweglichkeit am Arbeitsplatz / Zirkeltraining
Modul 3 (Analyse) 11-12:30 Uhr 4 Personen (limitiert)	Health check ca. 20min pro Person (Körperzusammensetzungsanalyse)
Mittagspause 12.30.13.00 Uhr	Große Mittagspause
Modul 1 (Edukation) 13-14:15 Uhr 10-15 Personen	Vortragsreihe zu Risiken des Bewegungsmangels, Motivationssteigerung und wie man wirkungsvoll trainiert
Pause 14:15-14:30 Uhr	Kleidungswechsel, Raumwechsel, WC, Trinken
Modul 2 (Praxis) 14:30-15 Uhr 10-15 Personen Gruppe 2	Sportangebot: Bewegte Pause / Rückentraining / Beweglichkeit am Arbeitsplatz / Zirkeltraining
Modul 3 (Analyse) 15-16:30 Uhr Gruppe 2	Health check ca. 20min pro Person (Körperzusammensetzungsanalyse)
Betreuung (optional) Parallel Ganztags oder ab 16:30 mit Einzelnen Buchungen	Physiotherapie Ca. 30 min pro Person ACHTUNG zusätzliche Kosten
Feedbackbogen (Evaluation) 5 min am Ende	Via QR-Code zur Validierung der Maßnahmen



ANSPRECHPARTNER

CARLO KEHR | Founder & COO
+49 174 64 37 712 | carlo.kehr@fitbyferro.com
Dernburgstr. 7 in 14057 Berlin | www.fitbyferro.com

ELISA HUNDERMARK | Referentin / Managerin BGF / Trainerin
+49 1525 4613731 | elisa.hundertmark@fitbyferro.com
Dernburgstr. 7 in 14057 Berlin | www.fitbyferro.com



FIT & HEALTH DAY

FitByFerro GmbH
Dernburgstr. 7 in 14057 Berlin | +49 17661712066
bgf@fitbyferro.com | www.fitbyferro.com