

# FIT & HEALTH PROGRAM



**fit**<sup>®</sup>  
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**<sup>®</sup>  
by FERRO

## Unsere Präventionsbereiche und Module

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



## Beispielhafte Kalkulation & Ablauf

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

Jeder Mitarbeitende bucht sich intern 1x Modul 1 (Edukation), 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	<b>Sportangebot:</b> Bewegte Pause / Rückentraining / Beweglichkeit am Arbeitsplatz / Zirkeltraining
Modul 3 (Analyse) 11-12:30 Uhr 4 Personen (limitiert)	<b>Health check</b> 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	<b>Sportangebot:</b> Bewegte Pause / Rückentraining / Beweglichkeit am Arbeitsplatz / Zirkeltraining
Modul 3 (Analyse) 15-16:30 Uhr   Gruppe 2	<b>Health check</b> ca. 20min pro Person (Körperzusammensetzungsanalyse)
Betreuung (optional) Parallel Ganztags oder ab 16:30 mit Einzelnen Buchungen	<b>Physiotherapie</b> 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](mailto:carlo.kehr@fitbyferro.com)  
Dernburgstr. 7 in 14057 Berlin | [www.fitbyferro.com](http://www.fitbyferro.com)

ELISA HUNDERMARK | Referentin / Managerin BGF / Trainerin  
+49 1525 4613731 | [elisa.hundertmark@fitbyferro.com](mailto:elisa.hundertmark@fitbyferro.com)  
Dernburgstr. 7 in 14057 Berlin | [www.fitbyferro.com](http://www.fitbyferro.com)



# **FIT & HEALTH DAY**

FitByFerro GmbH  
Dernburgstr. 7 in 14057 Berlin | +49 17661712066  
[bgf@fitbyferro.com](mailto:bgf@fitbyferro.com) | [www.fitbyferro.com](http://www.fitbyferro.com)