

# Mit wenig Aufwand Ihre Körperhaltung verbessern.



**Balance@Work GmbH**

Lettenweg 118  
CH - 4123 Allschwil

T +41 61 55 105 55

F +41 61 55 105 56

E [info@balanceatwork.ch](mailto:info@balanceatwork.ch)

I [www.balanceatwork.ch](http://www.balanceatwork.ch)



## Was ist Energy<sup>+</sup> ?

Energy<sup>+</sup> ist ein Revitalisierungsprogramm von Balance@Work. Ihre Lebenskraft, Leistung, Kreativität, Attraktivität, Ausstrahlung und Lebensfreude werden gesteigert.

## Mit wenig Aufwand Ihre Körperhaltung verbessern.

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter klagen immer wieder über Beschwerden beim Arbeiten am Bildschirm. Absenzen wegen Rückenleiden haben für Unternehmen oft weitreichende Folgen. Jahr für Jahr gehen in der Schweiz rund 1.6 Millionen Arbeitstage allein wegen Muskel-Skelett-Beschwerden verloren. Das muss nicht sein.

Im Rahmen gesundheitsfördernder Massnahmen am Arbeitsplatz setzt Balance@Work auf das **GYROKINESIS® Übungsprogramm**.

Die Wirbelsäule wird als zentraler Träger betrachtet. Und durch harmonische wellen-, spiral- und kreisförmige Bewegungen wird der Wirbelsäule neue Flexibilität verliehen. Muskeln und Gelenke werden auf diese Art systematisch und schonend trainiert. Durch die permanente Entlastung in der Bewegung werden Blockaden gelöst und der Stoffwechsel gesteigert. Auf einem Hocker sitzend wird der Körper als Einheit trainiert.

## Am Arbeitsplatz oder zu Hause üben

Das gesamte Übungsprogramm wird ohne Geräte durchgeführt. Somit können die erlernten Übungen auch zu Hause sowie am Arbeitsplatz zur Entspannung bei einseitigen Arbeitshaltungen angewandt werden.

### Vorteile für den Arbeitnehmer:

- Körperliche und seelische Regeneration
- Lindert bei regelmässiger Anwendung Verspannungen im Körper

### Vorteile für den Arbeitgeber:

- Kostengünstige Fringe Benefits
- Mitarbeiter bleiben am Arbeitsplatz
- Effektive Motivation und Bindung der Mitarbeiter
- In kleinen Schritten zu gestalten: einfach und nachhaltig

Aufwand: Gruppenkurs max. 20 Personen

Zeit: 20 Minuten



**GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®, GYROTONIC®, GYROTONIC® LOGO** und **GYROKINESIS®** sind eingetragene Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp. und werden mit deren Genehmigung verwendet.