



## MAC - Mobiler Allgäu Coach

Die Gesundheit wird auch im Setting Betrieb immer ein wichtigeres Thema. Krankheiten vorbeugen und präventiv hohen Fehlzeiten entgegenwirken - um nur ein paar Ansätze zu nennen - sind Anreize für Geschäftsführer im Bereich der Gesundheitsförderung aktiv zu werden. Auch die Attraktivität als Arbeitgeber wird durch die Implementierung von Maßnahmen gestärkt.

Oftmals stellt sich dabei die Frage, wie das Thema Gesundheitsförderung in den Arbeitsalltag integriert werden kann und wie die Umsetzung konkret erfolgt.

Genau dort setzt unser Projekt "**MAC - Mobiler Allgäu Coach**" an. Wir haben uns zur Mission gemacht getreu dem Motto "*Probiar's und spiar's*" mehr Bewegung in die Allgäuer Unternehmen zu bringen. 3 Wochen lang besteht die Möglichkeit einmal wöchentlich ein kurzes 15-minütiges, sehr effektives Training mit arbeitsplatzspezifischen Übungen aus den Themenbereichen Mobilisation, Kräftigung und Dehnung zu testen.

Sie fragen sich, was in 15 Minuten umgesetzt werden kann und ob dies effektiv ist?

Machen Sie sich selbst ein Bild über die Wirkungsweise und die Umsetzungsmöglichkeiten bei Ihnen im Unternehmen und testen Sie 3 Wochen lang den "**Mobilen Allgäu Coach**".

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann kontaktieren Sie uns!