

Betriebliche Gesundheitsförderung

Die Förderung körperlicher Bewegung ist in vielen Unternehmen ein wichtiger Erfolgsfaktor, so auch im dandelion.

Durch die regelmässige Teilnahme an den Body-Fit Lektionen im dandelion beugen wir Beschwerden und Verspannungen vor, das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, der Körper gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und Stress abgebaut. Die Freude an der Bewegung nimmt zu, die körperliche Leistungsfähigkeit steigert sich und der Teamgeist wird gestärkt.

Wer körperlich in einer guten Verfassung ist, kann anstrengende Arbeiten, die in Pflegeberufen üblich sind, beschwerdefrei(er) ausführen. Ausserdem verbindet das gemeinsame Schwitzen und Lachen das ganze Team.

Bewegungsfreudige sind im dandelion herzlich willkommen! Die Body-Fit Lektion findet jeweils mittwochs von 16.45 bis 17.30 Uhr statt.

Daniela Vollenweiter

Personal Trainerin, www.danielavollenweiderpersonaltraining.ch

