

Start in das neue Gesundheitsmanagement bei FNT

START

Fitness **N**ützt dem **T**eam

Begrüßung

FNT

PEPP4
SUCCESS
POWER • ENERGY • PERSONALITY • PERFORMANCE

Es war einmal....

FNT



**Ein Arzt
arbeitete
einmal als
Entwicklungshelfer in Afrika**

... und sie reisten oft tagelang zur Station des Entwicklungsdienstes mit ihren Beschwerden, wobei auch viele Wurminfektionen dabei waren



**Nach einer dreitägigen
Wurmkur konnten sie geheilt
entlassen werden**





... um dann zu Hause wieder aus dem Brunnen zu trinken, der mit den Wurmeiern kontaminiert war !



Unsere Brunnen



Ist es bei
uns
Anders?

Wir haben andere „Brunnen“





**Wir haben andere
„Brunnen“**

„Brunnen“ im Büroalltag



FNT

PEPP4
SUCCESS
POWER • ENERGY • PERSONALITY • PERFORMANCE

Wie sitzen krank macht

FNT

WIE SITZEN KRANK MACHT

Sobald Sie sitzen

Keine elektrische Aktivität in den Beinmuskeln
Kaum Kalorienverbrennung
Enzyme zum Fettabbau sinken um 90 Prozent

Nach 2 Stunden

„gutes“ Cholesterin sinkt um 20 Prozent

Nach 24 Stunden

Insulin-Wirkung sinkt um 24 Prozent
Diabetes-Risiko steigt

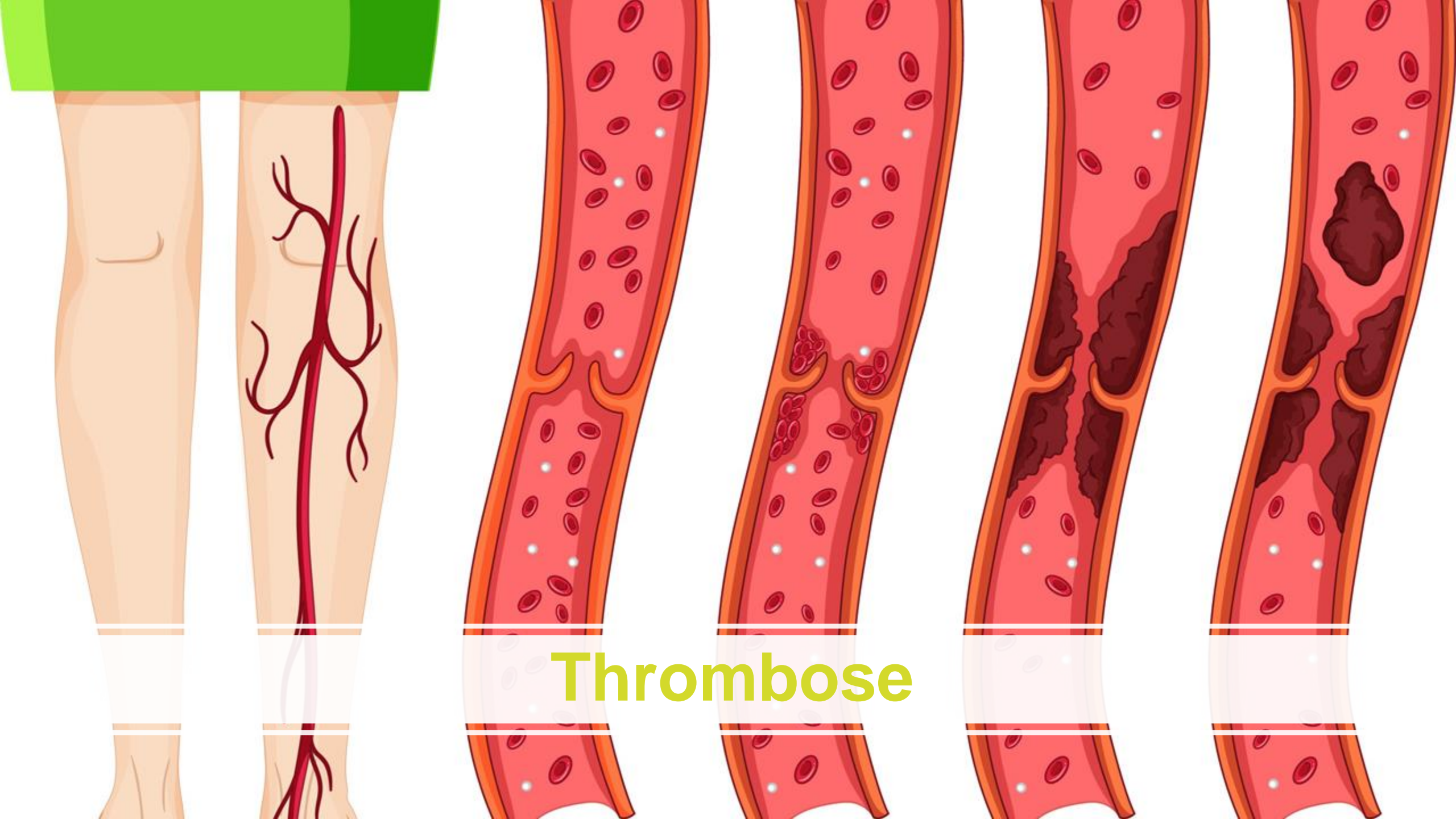


PEPP4
SUCCESS
POWER • ENERGY • PERSONALITY • PERFORMANCE

Checkup

FNT

1 Bein Aufstehen



Thrombose

Krampfadern / Thrombose

FNT

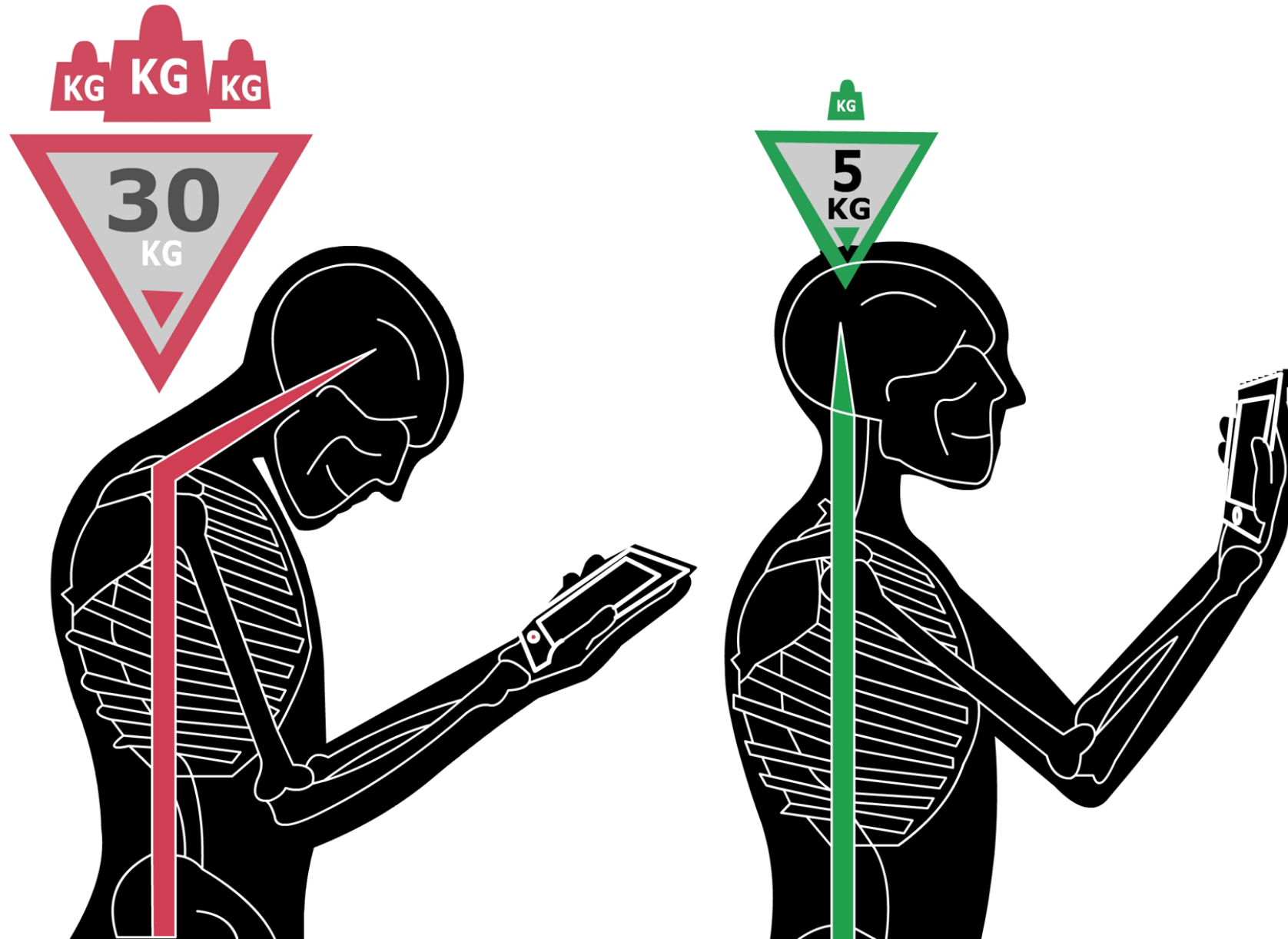




„Brunnen“ im Büroalltag

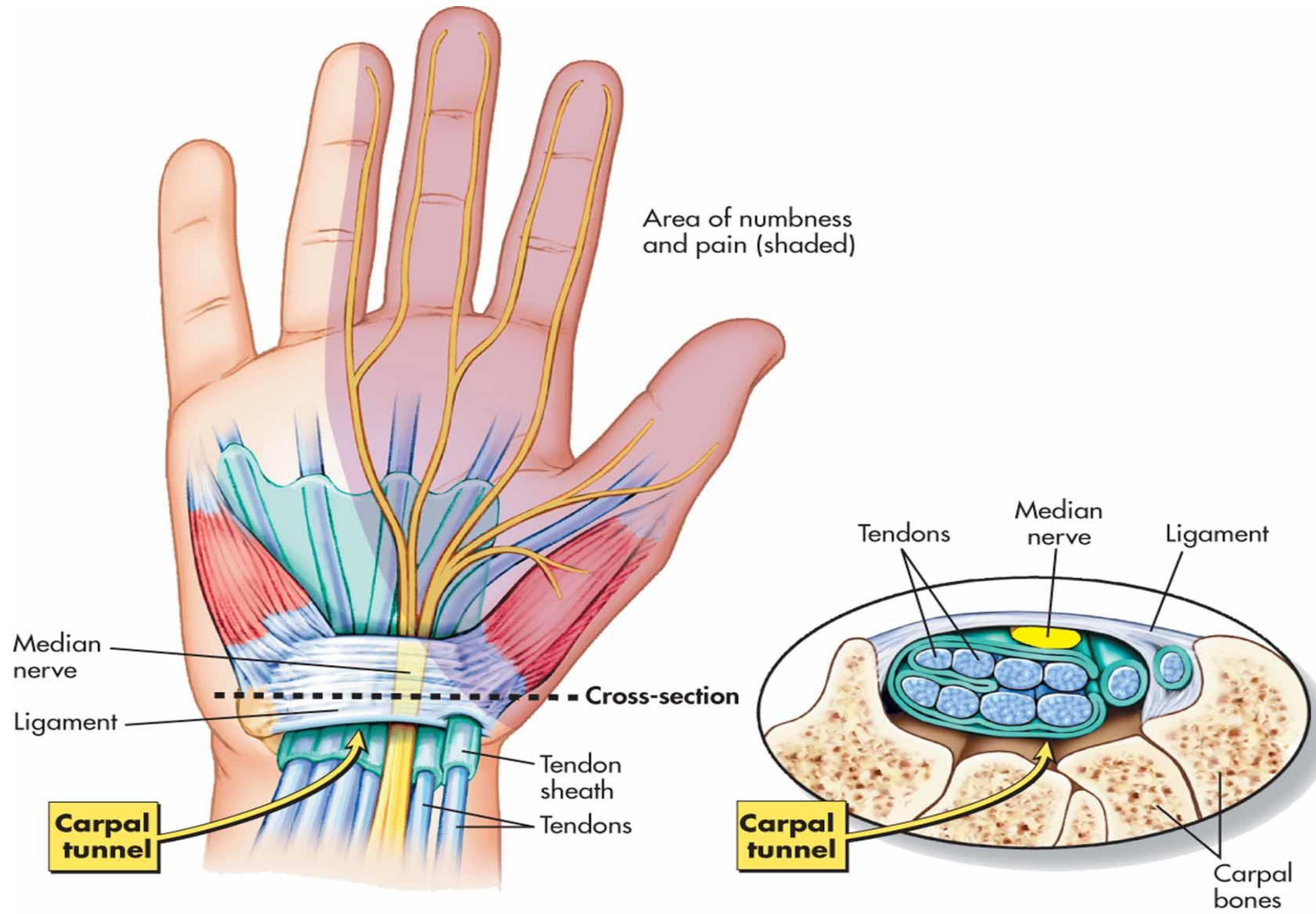
„Brunnen“ im Büroalltag

FNT



Karpaltunnelsyndrom

FNT



„Lösungen“

FNT



PEPP4
SUCCESS
POWER • ENERGY • PERSONALITY • PERFORMANCE

Gibt es ein Medikament,...

FNT

- das unser Herz stärkt,
- den Blutdruck senkt,
- den Blutfettspiegel günstig beeinflusst,
- die geistige Wachheit fördert,
- peripher entspannend wirkt,
- die Belastbarkeit der Knochen und Sehnen verbessert,
- unsere Muskeln wachsen lässt und die
- Durchblutung fördert und, nicht zu vergessen,
- unser Leben verlängert,

=> dabei ohne Nebenwirkungen ist?

FNT



**Medikament –
Bewegung!**

PEPP4
SUCCESS
POWER • ENERGY • PERSONALITY • PERFORMANCE

Koordinationsübungen

FNT

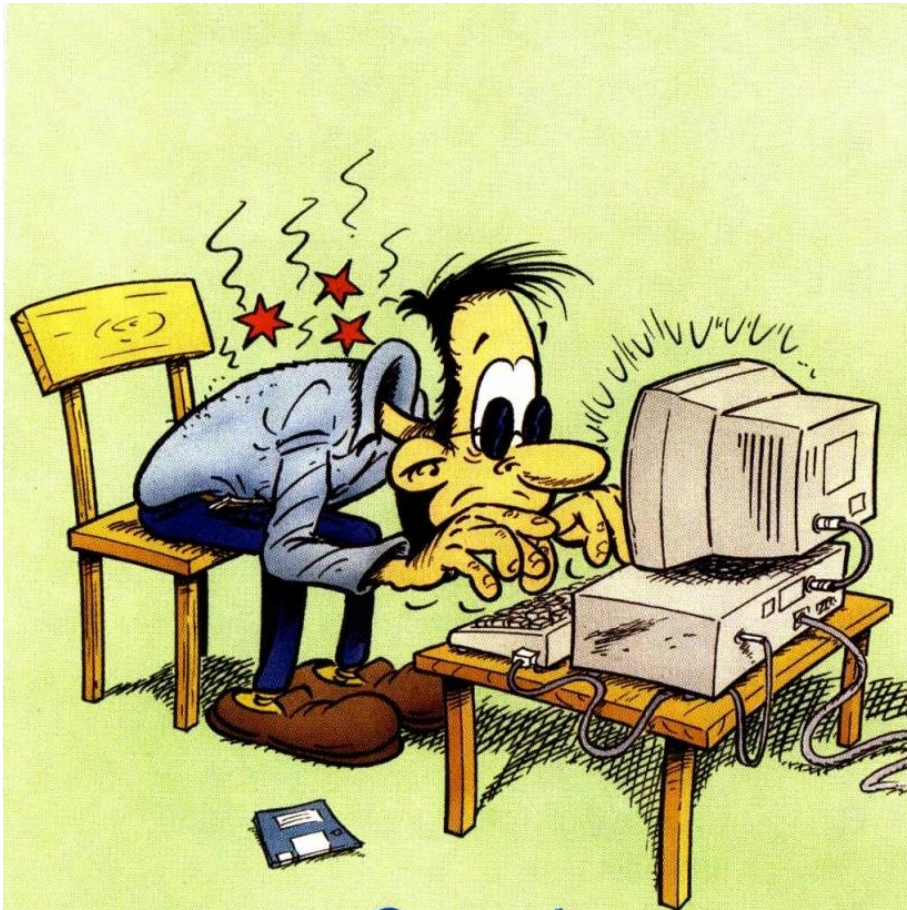
„Fingerballett“

„Fingerkarusell“

FNT

„Fingerkarusell“

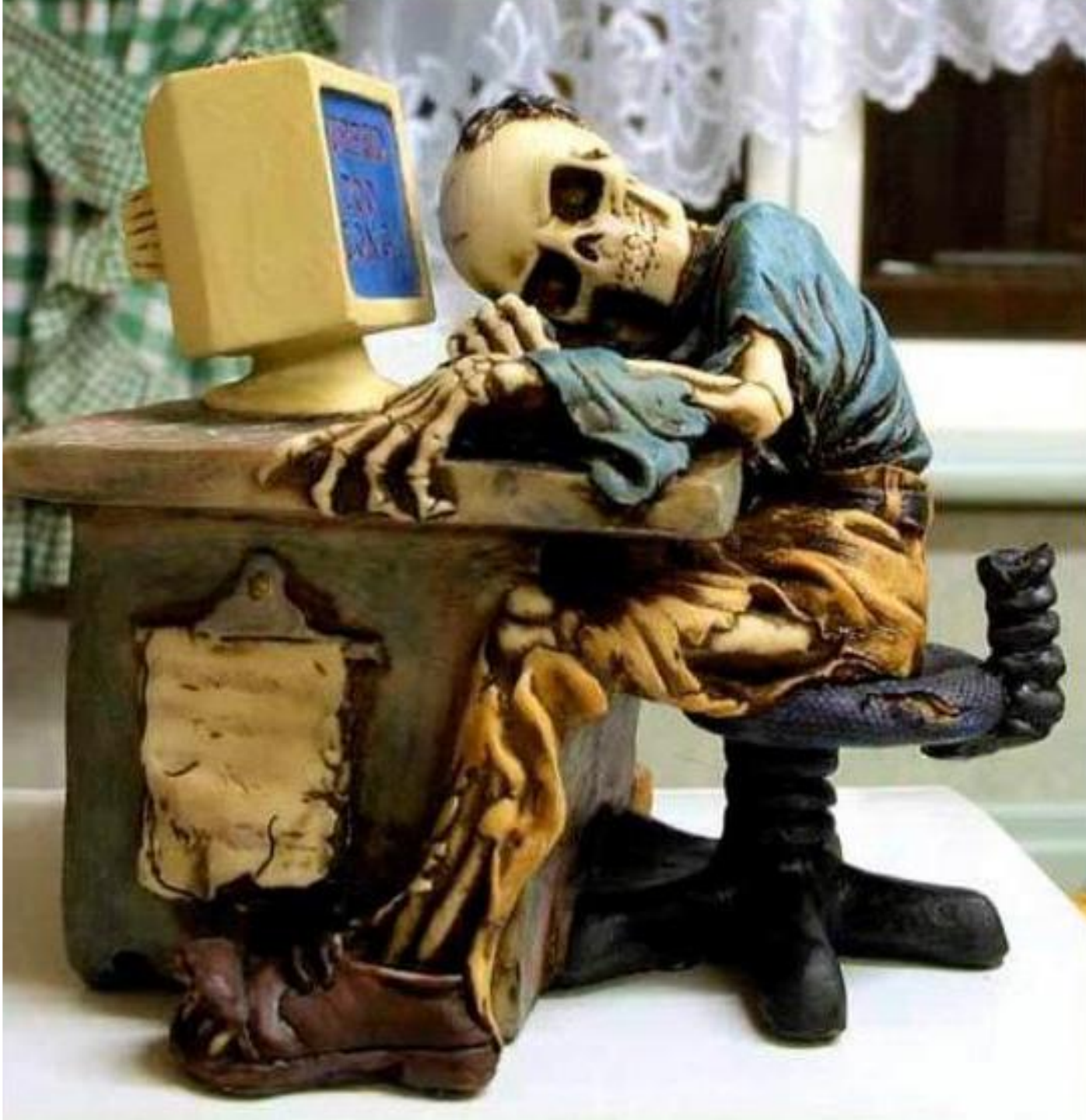
Wie sitzt man richtig im Homeoffice?



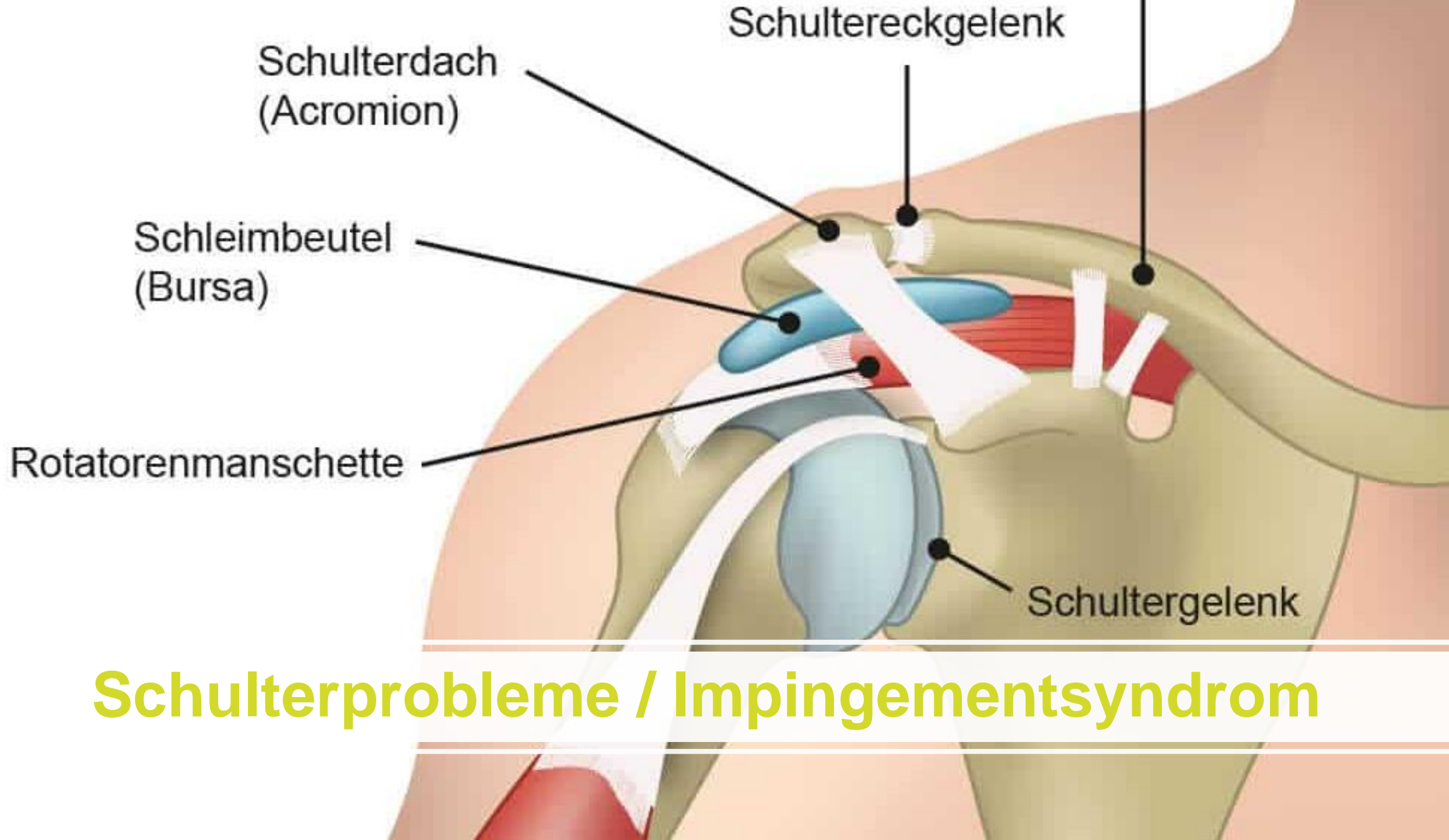
*Gesunde
Bildschirmarbeitsplätze*

- ⇒ körperliche Zwangshaltungen
- ⇒ Nutzung nicht ergonomischer Arbeitsmittel
- ⇒ ungünstige Anordnung der Arbeitsmittel
- ⇒ Bewegungsarmut
- ⇒ einseitige Belastungen

Das Muskel-Skelett-Systems



FNT



Schulterdach
(Acromion)

Schultereckgelenk

Schleimbeutel
(Bursa)

Rotatorenmanschette

Schultergelenk

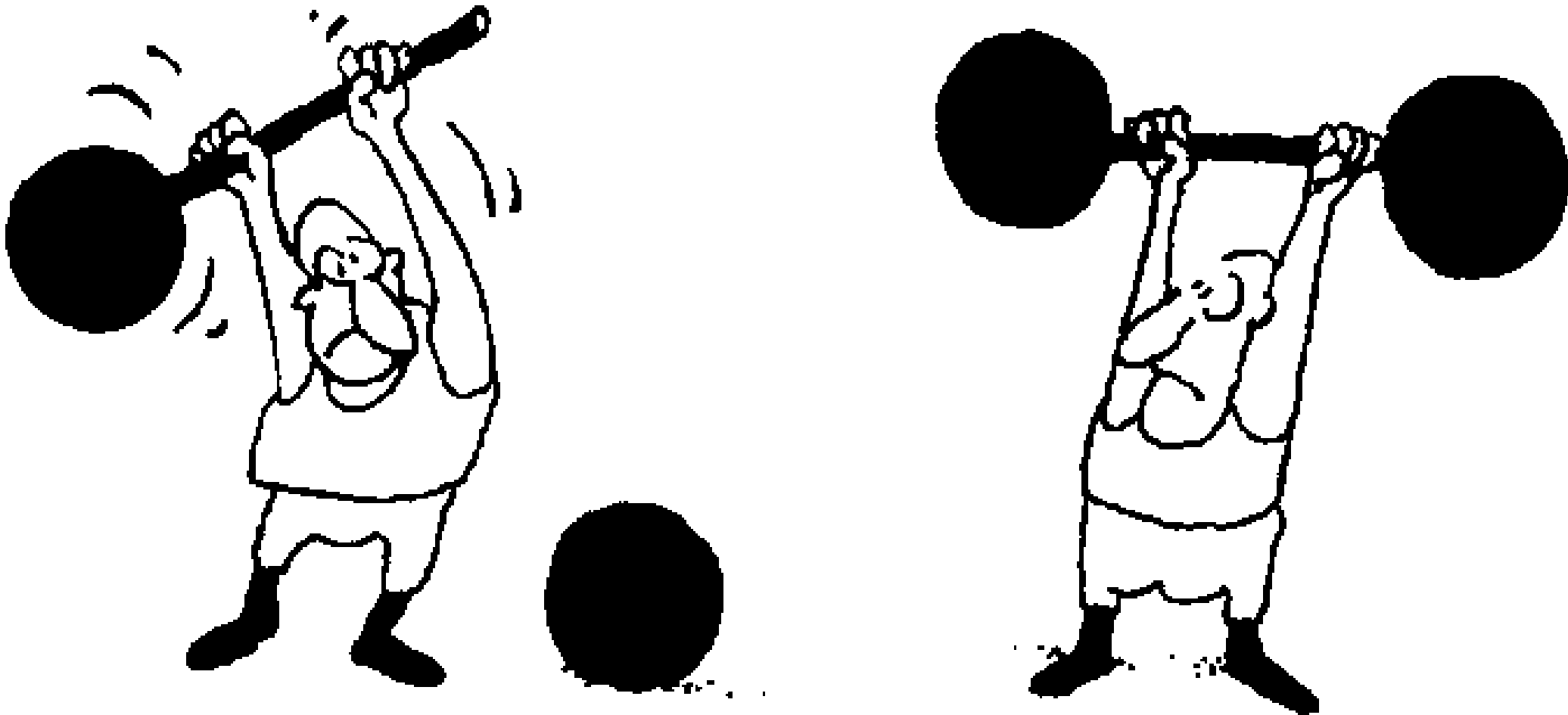
Schulterprobleme / Impingementsyndrom

Schulterübung

FNT

Was ist die Ursache von Rückenschmerzen?

FNT



Cartoon: Jacek Wilk, Düsseldorf

PEPP4
SUCCESS
POWER • ENERGY • PERSONALITY • PERFORMANCE

Achte auf deine Gesundheit

FNT

**Achte auf deine Gesundheit:
Deswegen immer 2 Kisten Bier kaufen!**

⊗ falsch



⊙ richtig



2929

PEPP4
SUCCESS
POWER • ENERGY • PERSONALITY • PERFORMANCE

**....schlagen wir
gemeinsam
einen neuen Kurs
ein!**





BEWEGTE

PAUSE



Dienstag
12:30-13:15 Uhr

Trainings

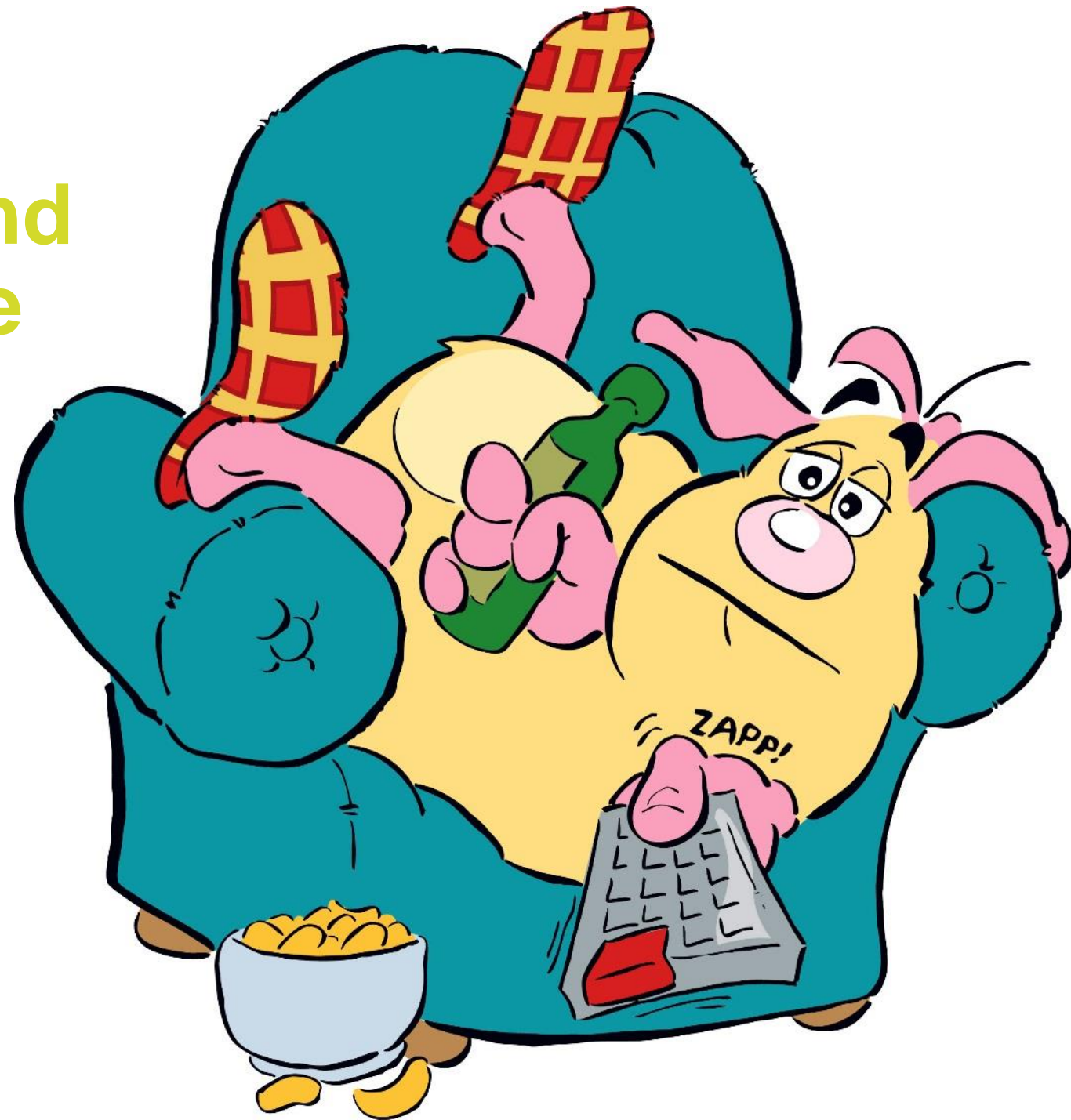
Rückentraining 11.5.2021 / 18.5.2021 / 08.6.2021

Pilates 15.6.2021 / 22.6.2021 / 29.6.2021

Yoga 06.7.2021 / 13.7.2021 / 20.7.2021

HiIT 27.7.2021

Gib dem
Schweinehund
keine Chance



FNT

PEPP4
SUCCESS
POWER • ENERGY • PERSONALITY • PERFORMANCE



Entspannung

4 Ebenen Wirkungsweise von Entspannung



Kognitive Ebene

Gedankliche Vorgänge wie Denk und Wahrnehmungsprozesse

Emotionale Ebene

Gefühle und Befindlichkeiten

Vegetativ-Hormonelle Ebene

Reaktionen des vegetativen Nervensystems inkl. Organe
Hormonelle Reaktionen

Muskuläre Ebene

Skelettmuskulatur

**Raus aus dem Teufelskreis
(Aufschaukelungsprozess)**

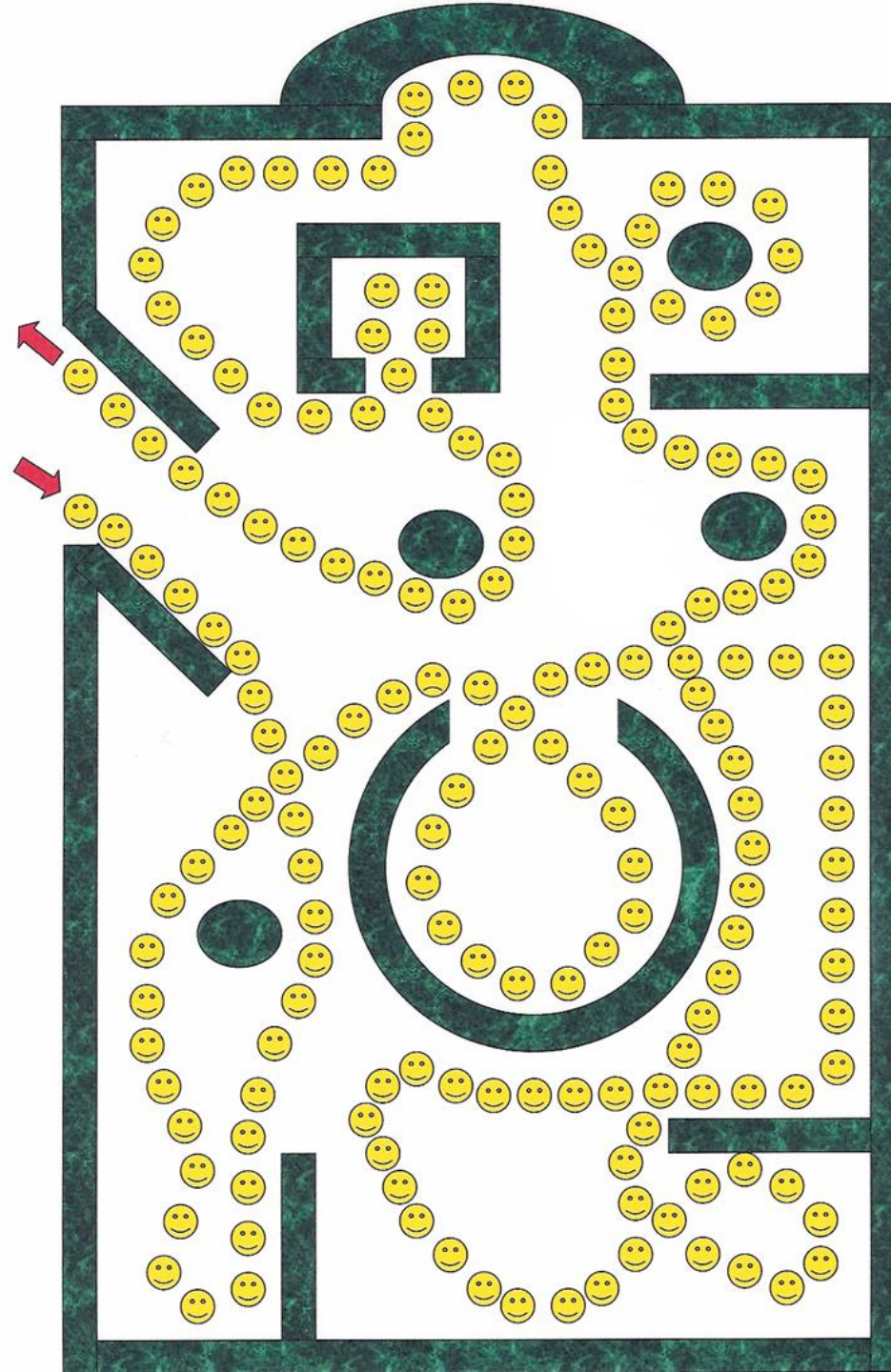
**Rein in den Engelskreis
(Deeskalation)**

FNT



Augentraining

FNT



FNT



PEPP4
SUCCESS
POWER • ENERGY • PERSONALITY • PERFORMANCE

FNT



2 MEN,



SAME AGE

**Entscheide
selbst**





Vorträge – Training - Newsletter



**Interessiere dich für
die Zukunft – Du
verbringst den Rest
deines Leben in ihr**