Ihr externer Dienstleister für Gesundheitsmanagement

regio*FitnessGroup*
Berlin-Brandenburg

Die regio*FitnessGroup* ist externer Dienstleister für Gesundheitsmanagement in Berlin und Brandenburg. Ziel der regionalen Trainergemeinschaft ist es, die Gesundheit und Fitness von Mitarbeitern zu fördern und die krankheitsbedingte Ausfallquote zu senken. Auftraggeber sind Behörden, Botschaften sowie Unternehmen mit Standorten in Berlin und Brandenburg.

Und der Clou: Alle Dienstleistungen aus einer Hand. Ob Yoga im Unternehmen, RückenFIT in der Pause, Smoothie-Workshop für Büromitarbeiter, Entspannungskurs während der Arbeitszeit oder unser einzigartiges Kurskonzept für Unternehmen – wir aktivieren ca. 90 Prozent der Belegschaft.



BGM Kompetenzzentrum seit 2016 – die regio*FitnessGroup* erreicht die höchste Stufe im betrieblichen Gesundheitsmanagement und ist damit Ansprechpartner für die Konzeption und Umsetzung von umfassenden Programmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Dazu zählen insbesondere:

- Übernahme von strategischen Aufgaben im Rahmen von komplexen BGM-Projekten
- Beratung beim Aufbau und zur Umsetzung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements in Ihrem Unternehmen
- Info-Vorträge und Workshops
- Beratung zur Integration und Durchführung von Gesundheitsprogrammen in Ihrem Unternehmen wie z. B. Präventionskurse und Gesundheitstage
- Durchführung zielgerichteter Projekte, von der Analyse über Maßnahmen bis zur Evaluation

Der Anspruch und das gemeinsame Ziel aller Auftraggeber: Gesundheit, Fitness und Motivation der Belegschaft zu fördern.

---

www.regiofitnessgroup.de

Mitglied im Netzwerk betriebliche Gesundheitsförderung

BBGM Bundesverband Betriebliches Gesundheitsmanagement

DSSV Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

BPT Bundesverband Personal Training

SuperGoodFood Superfood-Müsli für (fast) jeden Tag

Zutaten

400 g Getreideflocken
150 g Trockenfrüchte (zum Beispiel: Aprikosen, Datteln, Feigen, Ananas)
50 g Gojibeeren
50 g Kokosflocken
50 g Nüsse (zum Beispiel: Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse)
30 g Mandeln
50 g Kakaonibs
50 g Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne
30 g Chiasamen
1/2 TL Vanille oder Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, in ein Schraubglas füllen, fertig! Das Müsli kann portionsweise entnommen und nach Belieben zum Beispiel mit frischen Früchten und Pflanzenmilch zubereitet werden.



Unsere Buchempfehlung:
Marcus Schall, SuperGoodFood - Glücksrezepte für mehr Power, ISBN 978-3-517-09513-4