



Lokal forankret sundhedsløsning

Invester i din virksomheds menneskelige ressourcer

Glade medarbejdere med mere energi og overskud
Færre sygedag – værdi på bundlinjen
Vi hjælper dig i mål

fit&sund



diætist



fitness



fysioterapi



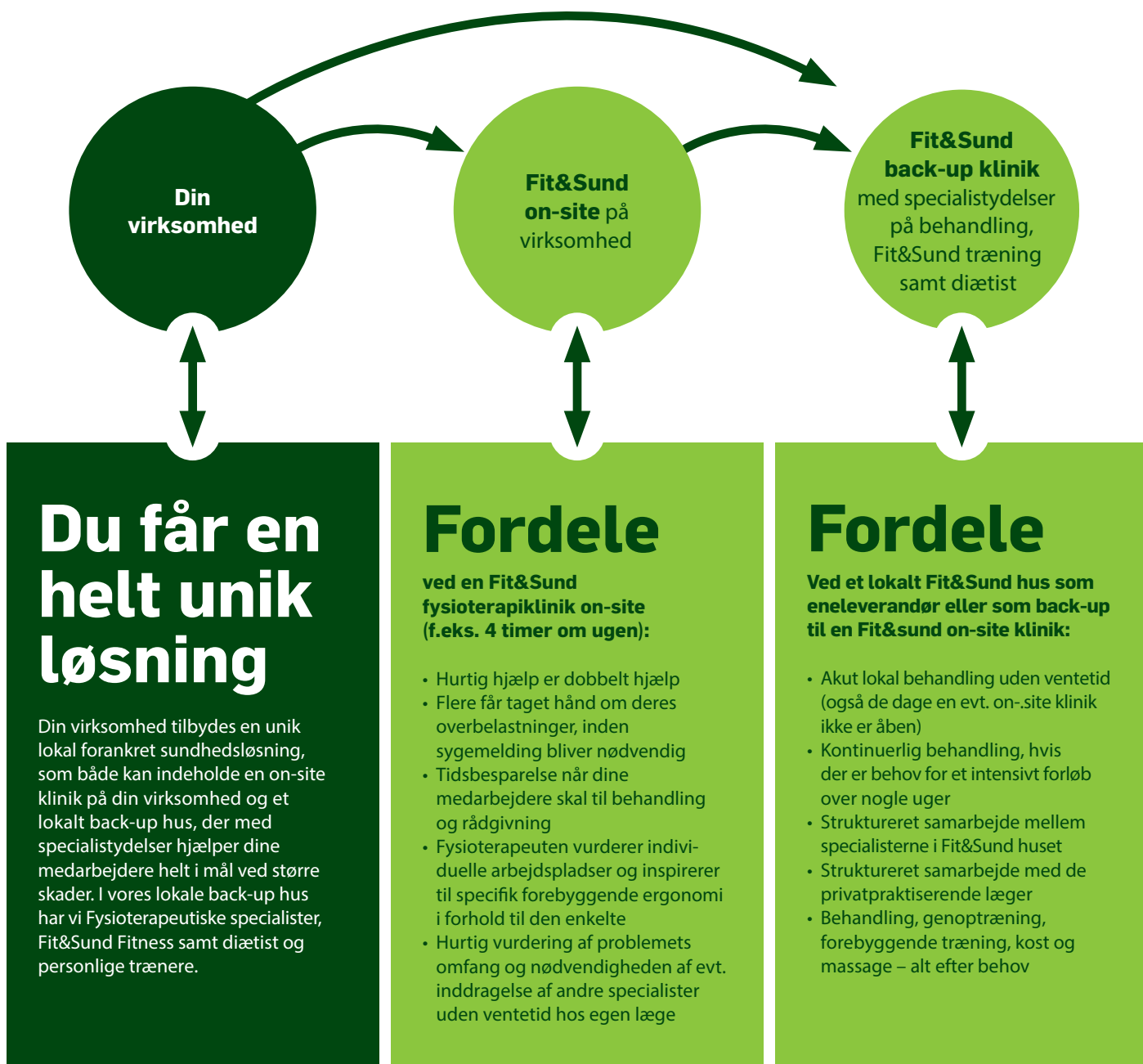
personlig træning

Din virksomhed og Fit&Sund

- Sundhedstilbud på din virksomhed kan hjælpe dig med at fastholde dine gode medarbejdere.
- Forebyg og reducer nedgang i produktivitet pga. nedsat effektivitet og sygemeldinger blandt medarbejderne.
- Tiltræk ny arbejdskraft med sundhedsgoder.
- Skab fællesskab omkring sunde aktiviteter.

Lad os hjælpe din virksomhed med at optimere dine medarbejders helbred og tilknytningskraft til virksomheden.

Ud fra din virksomheds specifikke behov sammensætter vi i fællesskab en skræddersyet løsning. Nuværendesundhedsforsikring inddrages, så din virksomhed får mest mulig effekt af sin investering i medarbejdersundhed.



Akut behandling – fysioterapi

Undersøgelse, diagnostik, behandling og genoptræning med opstart inden for 48 timer. Vi har et struktureret samarbejde med de privatpraktiserende læger og speciallæger. Behandlingen dækker nakke- og rygproblematikker, gener fra skulder og andre led samt muskelskader. Manuel behandling og akupunktur kan være en del af håndteringen. Fysioterapeuten arbejder forløbsorienteret med fokus på at hjælpe din medarbejder med både behandling, genoptræning og forebyggelse af generne, så vedkommende er på toppen igen hurtigst muligt.



Fysiomassage

Afspændende massage der løsner ømme og spændte muskler forårsaget af ensidigt gentagende arbejde. For at afdække hvordan vi bedst hjælper din medarbejder af med generne, indledes Fysiomassagen med en kort undersøgelse. Fysioterapeuten vejleder desuden medarbejderen i, hvordan vedkommende bedst forebygger muskelspændinger.



Mental sundhed

Hjælp til forebyggelse af f.eks. stress blandt dine medarbejdere. Eksempelvis i form af forebyggende undervisning i Mindfulness eller Mediyoga på virksomheden.



Ergonomisk rådgivning

Individuel råd givning eller gruppevis. En arbejdspladsvurdering reducerer belastningerne og dermed skaderne i din virksomhedsamt skaber øget trivsel og mindre fravær på arbejdspladsen. Små ændringer gør en stor forskel.

Aktiv virksomhed med sunde vaner

Introduktion til kontor-/pausegymnastik, fælles holdtræning eller løbetræning. Personlige trænere eller fysioterapeuter igangsætter nye aktive vaner i din virksomhed vha. få og simple virkemidler. Hvis I ønsker specifik holdtræning til forebyggelse af eksempelvis ryg-, skulder- eller nakkegener, sammensætter vi det gerne.



Træning hos Fit&Sund

God styrke og kondition forebygger mange problemer i led og muskler. Uanset alder, baggrund eller trænings- og sundhedstilstand hjælper et kompetent trænings- og sundhedsfagligt team hos Fit&Sund jer på vej mod en sundere hverdag. Ønsker din virksomhed at støtte en eller flere gode medarbejdere på vejen mod et sundere liv, kan støtte og træning fra en personlig træner være det, der baner vejen for den nødvendige livsstilsændring.

Diætist

God kost er en nøgle til sunde medarbejdere. Infomøder inden for forskellige fokusområder afholdes på arbejdspladsen f.eks. "Kom godt gennem arbejdsdagen", "Myter omkring sund kost" osv. Vi bidrager også med inspiration til jeres kantine. Desuden tilbydes supplerende individuelle kostvejledninger med fokus på f.eks. vægttab, sundere kost og mere energi.



Lokal forankret og trygt...

Det glæder os, når vi har gjort en forskel, og I er tilfredse...

"Nærliggende og trygt..."

Vi har interesse i, at vores medarbejdere har de bedste redskaber til, at forbedre og bevare deres sundhed og som vores konklusion på virksomhedens APV, ønskede vi at forbedre vore ansattes ergonomiske forhold.

Vi har løbende samarbejdet med Fit&Sund omkring behandling og aktiv sund virksomhedsdag.

Det var derfor nærliggende og trygt, at vælge dem som samarbejdspartner til ergonomi opgaven også."

Helm Scandinavian A/S



"Forventningerne blev indfriet

Vores forventninger var høje inden og trods det, blev vores forventninger indfriet mere end 100%."

Revisorhuset



"Fald i sygefraværet

Vi har haft et fald i sygefraværet i samme periode, Fit&Sund har været tilknyttet. Derfor giver vi de varmeste anbefalinger herfra"

R82



Hvem er vi?

Vi er et team af professionelle sundhedsfaglige personer, der arbejder ud fra kompetencer som sundhed, viden, nærvær, respekt, faglighed og service som vores målsætning. Dette er værdier, der kendetegner os som personer, virksomheder og i vores samarbejdsrelationer. Vi findes lokalt i dit område og mange andre steder i Danmark.



diætist



fitness



fysioterapi



personlig træning

Kontakt din lokale Fit&Sund Fysioterapi klinik for mere info