

KM Coaching

Inhaber: Dipl. Kffr. Katja Möller

Hitdorfer Straße 10, Eingang B, 40764 Langenfeld
Tel: +49 177-747 36 14, E-Mail: info@kmcoaching.de



Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) mit Tai Chi Chuan

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) mit Tai Chi Chuan

Wieso Gesundheitsförderung?

Im Jahr 2016 betrug die **Fehlzeiten** von Arbeitnehmern **durchschnittlich 15,25 Tage**. Beeinträchtigungen des Muskel-Skelett-Systems, insbesondere **Rückenschmerzen sind Krankheitsgrund Nr. 1**, dicht gefolgt von psychischen Erkrankungen (TK Gesundheitsreport 2017, Fehlzeiten). Die daraus resultierenden volkswirtschaftlichen **Produktionsausfälle** werden in Deutschland auf **64 Milliarden Euro** bzw. der **Ausfall an Bruttowertschöpfung auf 113 Milliarden Euro pro Jahr** geschätzt (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2015, BAuA).

Dabei können im Rahmen eines systematischen **Gesundheitsmanagements** und der Gesundheitsförderung die **Fehlzeiten** Ihrer Mitarbeiter um **30 – 40 % gesenkt** werden.* Unternehmen(r)n müssen erkennen, dass sie nur **wettbewerbsfähig** und **erfolgreich** sein können, wenn Ihre Mitarbeiter fit und gesund sind.

Wieso Gesundheitsförderung mit Tai Chi Chuan?

Tai Chi Chuan ist eine über sechshundert Jahre alte chinesische Bewegungskunst – hierzulande auch als Schattenboxen bekannt. Viele kennen die Bilder aus chinesischen Parks, in denen Menschen jeden Alters langsame Tai Chi Bewegungen durchführen, um Körper und Geist bis ins hohe Alter fit zu halten.



Tai Chi Chuan setzt an der Krankheitsursache Nummer 1 an: dem **Muskel-Skelett-System**. Durch das Wiedererlernen der richtigen Körperhaltung, des richtigen Gehens und Stehens werden Fehlhaltungen korrigiert.

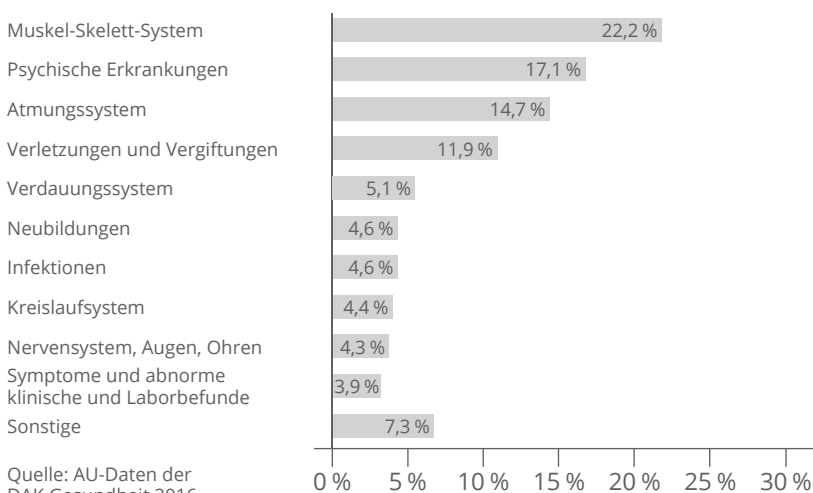
Infolgedessen lösen sich Muskel- und Gelenkblockaden, die Sehnen werden gedehnt und damit die Beweglichkeit deutlich verbessert. Durch meditative Bewegungsabläufe wird die Konzentration gesteigert, die Atmung wird gleichmäßig und ruhig. Tai Chi Chuan eignet sich besonders zur **Förderung der Entspannung** und des **Stressabbaus** sowie zum allgemein besseren Umgang mit Stress.



Aktuelle Studien u. a. des Lehrstuhls für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Universität Duisburg-Essen ergaben, dass Tai Chi eine geeignete Methode zur Reduzierung von Nackenschmerzen, Osteoporose und zur Stärkung des gesamten Immunsystems ist.

* Die Ratgeber „Finanzieller Schaden für Unternehmen“

Anteile der zehn wichtigsten Krankheitsarten an den AU-Tagen



Regelmäßiges Praktizieren von Tai Chi Chuan bewirkt:

- ✓ Schmerzverringerung bis zur vollständigen Schmerzeseitigung im Muskel-Skelett-System
 - ➔ bei Rücken-/ Nackenschmerzen
 - ➔ bei Kopf-/ Gelenkschmerzen
- ✓ Deutliche bessere Stressbewältigung
 - ➔ besonders geeignet als Burnout Prävention
 - ➔ bei hohem Blutdruck
- ✓ Verbesserung der Konzentration und Koordination
 - ➔ Verbesserung des eigenen Körpergefühls und der Körpermotorik
- ✓ Verbesserung der Atmung
 - ➔ Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems

Ihre Vorteile auf einen Blick



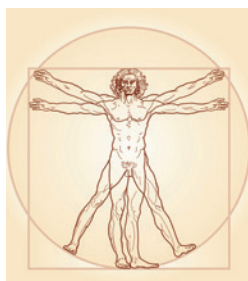
Wir sind als Tai Chi Lehrer und Ausbilder zertifiziertes Mitglied des Deutschen Dachverbands für Qigong und Tai Chi Chuan (DDQT). D. h. unsere Tai Chi Gesundheitskurse entsprechen anerkannten deutschen Qualitätsstandards.



Gesundheitsfördernde Maßnahmen können in Höhe von jährlich 500 Euro je Arbeitnehmer als geldwerter Vorteil steuerfrei abgesetzt werden.



Wir bieten neben Gesundheitskursen für Mitarbeiter und (Klein-)Gruppen auch Tai Chi Chuan Privatunterricht an. Der Unterricht kann in Ihren Räumlichkeiten oder in unserem eigenen 125 m² großen Tai Chi Chuan Loft in Langenfeld (Rheinland) stattfinden.



Wir sind zertifizierte Personal- und Business Coaches und bieten Ihren Mitarbeitern und Führungskräften ein ganzheitliches Konzept aus physischer und psychischer Gesundheitsförderung an.

Vereinbaren Sie gerne einen Termin mit uns zum Erhalt weiterer Informationen oder für eine kostenfreie Tai Chi Chuan Probestunde!



Inhaber: Dipl. Kffr. Katja Möller
Hitdorfer Straße 10
Eingang B
40764 Langenfeld

Tel: +49 177 - 747 36 14
E-Mail: info@kmcoaching.de
www.kmcoaching.de