



Als primäres Ziel von G3 gilt die Förderung eines gesunden Lebensstils zum Trotz eines modernen energieverzehrenden und menschliche Ressourcen zerstörenden Lebensstils. Unser Leistungsangebot umfasst ein breites Spektrum sowohl für Firmen als auch für Einzelpersonen, wir bieten „fertige Pakete“ aber auch „individuelle Maßnahmen“ zur Verbesserung des persönlichen Lebensstils.

Leistungsübersicht

- 15 – 20 minütiges persönliches Beratungsgespräch
- Elektronische Bio-Impedanz Körperanalyse-Messung
- Persönlicher Body-Scan Pass für jeden Teilnehmer
- mit gemessenen Werten & Vergleichswerten
- Besprechung der Messwerte
- Empfehlungen und Tipps zur Verbesserung der Gesundheit
- Flüssigkeitsberatung – Analyse des individuellen Flüssigkeitsbedarfs
- Vortrag über 2 Stunden zum Thema gesunde Ernährung
- Bewältigung von Stress am Arbeitsplatz / Burnout / Mobbing
- Beratung für einen gesunden Lebensstil

Die Bio-Impedanz-Messung

Die elektronische Bio-Impedanz Körperanalyse Messung dient zur Ermittlung der derzeitigen gesundheitlichen Situation – insbesondere als Motivation für alle Teilnehmer ihren Lebensstil zu verbessern und dadurch ihre Gesundheit zu verbessern. Es werden 9 gesundheitsrelevante Messwerte ermittelt und im Einzelgespräch mit den TeilnehmerInnen ausgewertet:

- Körpergewicht
- Körperfettanteil (4 Punkt Messung)
- Körperwasseranteil
- Muskelmasse
- BMI
- Tageskalorienbedarf
- Stoffwechselalter
- Knochenmasse
- Organ- bzw. Viszeralfett

G3

Mag. Haris G. Janisch / Mag. Christian Oberwagner, MBA
Seidlgasse 41, 1030 Wien

www.lebensstilberatung.at; g3@lebensstilberatung.at

Nachhaltigkeit

Für jeden Teilnehmer besteht selbstverständlich die Möglichkeit der persönlichen Nachbetreuung und einer damit verbundenen nachhaltigen Erfolgskontrolle, entweder durch regelmäßige Termine für Kontrollmessungen innerhalb des Unternehmens aber auch in Form individueller Einzeltermine. G3 versteht sich als Ihr persönlicher Ansprechpartner in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Sport, Entspannung und Mentales sowie Life Style.

Preisgestaltung

- 1 Berater ½ Tag (4 Stunden) 480,- €
- 1 Berater 1 Tag (8 Stunden) 960,- €
- 2 Berater 1 Tag (8 Stunden) 1.570,- €
- Mehrere Projektstage/Aktionswochen Preis auf Anfrage

Inkludierte Leistungen: siehe Leistungsübersicht, inklusive Anreise und Materialkosten
Nicht inkludierte Leistungen: Übernachtung bei tagesübergreifenden Projekten, Verpflegung, Zusatzmodule, regelmäßige Nachkontrollmessungen im Unternehmen

Ihre Vorteile für das Unternehmen

KURZFRISTIG

Steuerliche Absetzbarkeit
Rolle als sozialer Betrieb / Vorreiterrolle
Teilnehmer bekommen sofort umsetzbare Tipps
Kein Zusatzaufwand von Unternehmensseite notwendig
Mediale Vermarktbarkeit & marketingtechnisch Wirksamkeit
Motivierte Mitarbeiter & weniger Trägheit nach der Mittagspause
Imageverbesserung des Unternehmens durch Betätigung in der Gesundheitsförderung
Mitarbeiter fühlen sich wertgeschätzt – dadurch gesteigerte Mitarbeiterbindung ans Unternehmen

MITTELFRISTIG

Senkung der Krankenstandstage
Kosteneinsparungen & kurze Amortisationsdauer
Gesündere Mitarbeiter sind produktivere Mitarbeiter
Konzentriertere und fittere Mitarbeiter reduzieren das Unfallrisiko

Zusatzmodule

- Ernährungsberatung
- Personal Fitnesstraining
- Entspannungstechniken
- Sportangebote für Gruppen (Nordic Walking, die 8 KIDOs, Outdoor, Aqua-Fitness, ...)
- Vorträge zu ausgewählten Themen im Gesundheitsbereich

G3

Mag. Haris G. Janisch / Mag. Christian Oberwagner, MBA
Seidlgasse 41, 1030 Wien
www.lebensstilberatung.at; g3@lebensstilberatung.at