

★ Der Weg zum Wohlfühl- gewicht

Runter mit den Pfunden – aber mit
Genuss (Dauer 3 Monate)

Richtig abnehmen – aber wie?



Nach dem Anamnesegespräch führen wir einen Kurz-Fitness-Check mit Ihnen durch und erstellen einen Trainingsplan für die optimale Fettverbrennung. Denn wer eine Abnehmphase durch Sport begleitet, unterstützt den Stoffwechsel. Richtig dosiertes Kraft- und Ausdauertraining verbrennt zusätzliche Kalorien und steigert den Grundumsatz sowohl in Ruhe als auch unter Belastung.

In verschiedenen Vorträgen erhalten Sie Tipps zur Ernährungsumstellung sowie weitere wichtige Informationen, die Ihnen das Abnehmen erleichtern.

WIR ÜBER UNS

Seit 1994 arbeitet SALUTO – Das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland – in der GERRY WEBER World in Halle/Westfalen. Alle Abteilungen von SALUTO stehen Ihnen mit vielfältigen medizinischen Dienstleistungen – von Kopf bis Fuß – zur Verfügung.

Profitieren Sie von den Erfahrungen der mittlerweile 32.500 untersuchten Personen. In Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern, dem IFAT Institut für angewandte Telemedizin und einem zahnmedizinischen Institut, kümmern wir uns um Ihre Gesundheit.

Ob Hochleistungssportler oder Nicht-Sportler, Manager oder Ruheständler, jeder kann bei SALUTO seinen individuellen Medical-Fitness-Check durchführen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre sportlichen Aktivitäten optimieren, wieder aktiver werden und Ihre Lebensqualität verbessern können.

**Das SALUTO Team
steht für Sie bereit!**

SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH
Gausekampweg 2, 33790 Halle/Westfalen

Fon: 0 52 01/81 50 50 Fax: 0 52 01/81 50 60
Email: info@saluto.de www.saluto.de

GERRY WEBER WORLD

SALUTO

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR
GESUNDHEIT UND FITNESS IN DEUTSCHLAND

**STÄRKEN SIE DIE GESUNDHEIT
IHRER MITARBEITER**



Steuerfreie Arbeitgeberleistung von
€ 500,00 pro Mitarbeiter pro Jahr

Die Gesundheit der Mitarbeiter ist das Kapital der Unternehmen!

Dass gesunde Mitarbeiter in der Regel leistungsfähiger sind, weniger Krankheitstage vorweisen und motivierter sind als Mitarbeiter, die beispielsweise vom Rückenschmerz geplagt sind, klingt einleuchtend.

Jetzt können Arbeitgeber der Belegschaft mit Zuschüssen zur betrieblichen Gesundheitsförderung etwas Gutes tun. Das Beste dabei ist, dass diese Zuschüsse teilweise vom Staat gefördert werden.

Die Maßnahmen durch den Arbeitgeber können **steuerfrei und beitragsfrei zur Sozialversicherung** sein, wenn sie zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung dienen und **500 Euro je Arbeitnehmer im Kalenderjahr** nicht übersteigen. Unternehmen dürfen Maßnahmen zur Förderung der betrieblichen Gesundheitsförderung bezuschussen. Wichtig ist, dass diese Zuschüsse zusätzlich zum Entgelt gewährt werden.

Unter die förderfähigen Maßnahmen fallen beispielsweise Kurse zur Bewegungsförderung, zur Rückenschule, zur Vermeidung von Mangel- oder Fehlernährung und zur Gewichtsreduktion. Auch Kurse zu Stressbewältigung und Entspannung für die der Arbeitgeber den Zuschuss trägt, sind von der Steuer befreit.

SALUTO – das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness – bietet Ihnen für Ihre Mitarbeiter drei ausgewählte Programme, die Sie als Unternehmen für die Ausnutzung der Gesundheitsförderung als steuerfreie Leistung nutzen können:

★ Fit statt Fertig!

HerzKreislauf-Training (Dauer 3 Monate)

Nach dem persönlichen Anamnesegespräch führen wir eine Blutdruckmessung, einen Glukosetest sowie ein Ruhe-EKG durch. Der Laufbandtest mit Laktatwertbestimmung zeigt uns die aktuelle körperliche Belastbarkeit.



Mit den ermittelten Untersuchungsdaten erhalten Sie einen individuellen Trainingsplan für die nächsten drei Monate.

In dieser Zeit **überprüfen wir monatlich den Trainingserfolg**. Es sollte nach Möglichkeit 2-3mal pro Woche trainiert werden. Schon nach 4 Wochen werden die ersten Trainingserfolge und das Mehr an Lebensqualität spürbar.

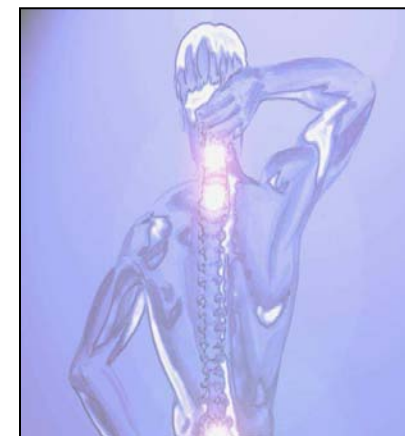


★ Rücken ohne Schmerz

Rückentraining zur Stärkung der tiefen Rückenmuskulatur (Dauer 3 Monate)

Die **größten Kosten** bei den gesetzlichen Krankenversicherungen **verursachen** die Muskel-Skeletterkrankungen, hier **insbesondere die Rückenleiden**. Wenn Mitarbeiter mit Rückenproblemen ausfallen, bedeutet dies dass sie für längere Zeit nicht arbeitsfähig sind. Bei den meisten Menschen ist ein defizitärer Funktionszustand der Wirbelsäule die Ursache für somatische Rückenprobleme.

Wir führen nach einem persönlichen Gespräch eine computergestützte biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule durch. Diese Messung dokumentiert das derzeitige Kraftpotenzial sowie muskuläre Dysbalancen.



Wir erstellen danach einen individuellen Trainingsplan, den Sie 2mal pro Woche – begleitet von Physiotherapeuten und Diplom-Sportwissenschaftlern – in einer Gruppe mit jeweils 8 Teilnehmern durchführen.