



Lösungen für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Mit unseren Angeboten fördern Sie gezielt die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden. So steigern Sie die Leistungsfähigkeit, Motivation und den Erfolg Ihres Unternehmens nachhaltig.

A man with a beard and short hair is shown in profile, looking towards the left. He is wearing a grey t-shirt and is in a gym setting, with a blurred background showing exercise equipment and other people. The lighting is warm and soft, suggesting an indoor environment with large windows.

Wie wir Sie unterstützen

Unsere Lösungen sind darauf ausgerichtet, die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden zu fördern und die Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens nachhaltig zu stärken.

Ihr Unternehmen profitiert unter anderem von reduzierten Fehlzeiten, einer geringeren Fluktuation und einer gesteigerten Produktivität.

Wir unterstützen Unternehmen jeder Größe und Branche, unabhängig davon, ob ihre Mitarbeitenden an einem Standort tätig sind, dezentral arbeiten oder in hybriden Strukturen organisiert sind.

Viele unserer Angebote können sowohl online als auch vor Ort umgesetzt werden und werden individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden sowie die Ziele Ihres Unternehmens abgestimmt.

Workshops und Webinare

Wir bieten ein vielfältiges Angebot an Webinaren und Workshops, mit denen Sie die mentale und körperliche Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden fördern können.

Die Inhalte vermitteln praxisnahe Fähigkeiten und Methoden, stärken das Selbstvertrauen und helfen Ihren Mitarbeitenden, engagiert, gesund und leistungsfähig im Arbeitsalltag zu bleiben.

Unsere Formate sind flexibel einsetzbar und können sowohl als einzelne Termine als auch als aufeinander abgestimmte Veranstaltungsreihen durchgeführt werden. Dabei passen wir die Inhalte gezielt an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens und Ihre bestehende Strategie zum Thema Wohlbefinden an.

Auswahl möglicher Themen

- Gesunde Ernährung für Ihr Wohlbefinden
- Gesund und kostengünstig ernähren
- Besser schlafen
- Atemtechniken
- Hormone im Gleichgewicht
- Wohlbefinden für Männer
- Wechseljahre am Arbeitsplatz
- Vitalität aktiv fördern
- Resilienz stärken
- Stress reduzieren durch Achtsamkeit
- Die Kraft des positiven Denkens
- Strategien für mentale Gesundheit
- Effektiver zusammenarbeiten
- Gesunder Umgang mit Perfektionismus
- Beruf und Elternschaft erfolgreich vereinbaren
- Prioritäten setzen und planen

Aktivformate und Sportangebote

Wir bieten eine vielfältige Auswahl besonderer Events, Clinics und Bewegungsformate, die Menschen zusammenbringen und einen aktiven, gesunden Lebensstil fördern.

Unsere Aktivformate und Sportangebote sind eine wirkungsvolle Möglichkeit, die Zusammenarbeit innerhalb von Teams zu stärken. Gemeinsame Bewegung schafft neue Verbindungen, fördert den Austausch und unterstützt Mitarbeitende dabei, auf eine andere Weise miteinander in Kontakt zu kommen. Wenn Teams gemeinsam aktiv sind und auf ein gemeinsames Ziel hinarbeiten, verbessert sich die Kommunikation, das Wir-Gefühl wird gestärkt und die Leistungsfähigkeit steigt.

Unsere Angebote können flexibel an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens angepasst werden und sowohl als einmalige Aktion als auch als wiederkehrendes Format umgesetzt werden.

Auswahl möglicher Themen

- HIIT und Bootcamp
- Rumpfkraftigung und Zirkeltraining
- Yoga und Pilates
- Tai Chi und Qi Gong
- Boxen und Selbstverteidigung
- Lauftraining
- Fußball und Basketball
- Padel, Pickleball und Beachvolleyball
- Zumba und Tanzbasierte Workouts
- Skateboarding
- Bewegte Pausen und flexible Aktivformate
- Smoothie Bike mit aktiver Zubereitung gesunder Smoothies
- HAKA Workshop als Teamevent
- Sport und Spieletag

Gesundheits-Checks

Unsere Gesundheitschecks bieten Ihren Mitarbeitenden wertvolle Einblicke, die ihnen helfen, fundierte Entscheidungen für einen gesunden Lebensstil zu treffen. Sie unterstützen dabei, die Gesundheit aktiv zu gestalten und potenzielle Risiken frühzeitig zu erkennen.

Ihre Vorteile

- Vertrauliche Einzeltermine mit erfahrenen Coaches
- Individuelle Auswertungen mit konkreten Empfehlungen für nachhaltige Veränderungen
- Übergeordneter Bericht mit Teilnahmequoten und Einblicken in das Gesundheitsprofil Ihres Unternehmens

Inhalte der Gesundheitschecks	10 Minuten Kurzcheck	20 Minuten Gesundheitscheck
Blutdruck	✓	✓
Ruhepuls	✓	✓
Körpergröße, Gewicht und BMI	✓	✓
Körperfettanteil	✓	✓
Viszerales Fett	✓	✓
Muskelanteil	✓	✓
Bewegungsverhalten	✓	✓
Gesamtcholesterin	✗	✓
Blutzucker	✗	✓
Lungenfunktion	✗	✓



Werden Sie Teil der Vitalitätsbewegung

Steigen Sie jetzt ein und gestalten Sie Gesundheit und Wohlbefinden in Ihrem Unternehmen aktiv mit.

Kontaktieren Sie uns, um mehr zu erfahren:

+31 (0) 20 42 61 222
progress@highfive.fit
www.highfive.fit

Oder wenden Sie sich direkt an Ihre persönliche Ansprechperson!