

# Fit für den Frühling?

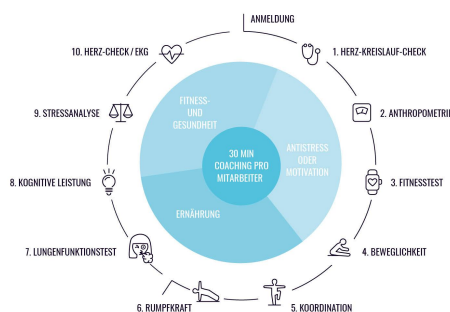


## DynaMe FrühjahrsCheck

### Der schnellste Weg zu fitten und motivierten Mitarbeitern!

Nicht mehr lange, dann ist es endlich wieder soweit: Frühlingszeit, die schönste Zeit des Jahres! Endlich wieder Sonnenlicht, Wärme und frische Früchte. Alles lockt uns nach Draußen und zu mehr Bewegung. Doch leider fällt gerade der Wechsel oft schwer, um nach den langen, dunklen & kalten Wintermonaten wieder so richtig in Schwung zu kommen. Dabei ist es ganz einfach, der "Frühjahrsmüdigkeit" vorzubeugen und die Power, Fitness und Motivation Ihrer Mitarbeiter zu fördern.

In dem eigens dafür entwickelten DynaMe FrühjahrsCheck erhalten Ihre Mitarbeiter einen umfassenden Überblick über relevante Fitness- und Gesundheitsparameter. In einem anschließenden Auswertungsgespräch werden individuelle Empfehlungen für eine optimale Fitness, Ernährung, Stressbewältigung oder Motivation gegeben. Der DynaMe FrühjahrsCheck lässt sich Ihrem Bedarf entsprechend flexibel zusammenstellen und in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Auf Wunsch können Sie den FrühjahrsCheck mit einem Impulsvortrag, einem Workshop oder einer Aktion in Ihrem Unternehmen verbinden.



### Was bietet der FrühjahrsCheck?

- 2 - 8 Stationen (à 10min) mit professionellen medizinischen Screenings (z.B. HRV-Stressanalyse, Fitnesstest, Rückencheck)
- 10 - 20 min Auswertung & Einzelcoaching mit individuellen Empfehlungen zu den Themen Gesundheit, Fitness, Ernährung, Stressbewältigung oder Motivation
- **BONUS:** Bestimmung individueller Trainingsherzfrequenzen für ein Ausdauertraining (vergleichbar mit Laktatdiagnostik!)

### Unser Frühjahrs-Special für Sie:

**20% Frühjahrsrabatt auf alle Analysen und Coachings!**

Ab netto **39 Euro** pro Mitarbeiter.

Die Gesundheitschecks sind in den Arbeitsalltag integrierbar.

**Ihr Vorteil als Arbeitgeber:** Unsere Leistungen sind als Arbeitgeberleistung lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei (bis 500 € im Jahr pro AN).

Stellen Sie sich jetzt Ihren individuellen FrühjahrsCheck zusammen. Weitere Informationen und Anmeldung unter

t: 040-60 94 55 46-0 | [start@dyna-me.com](mailto:start@dyna-me.com)

Bezuschussung durch unsere Krankenkassen-Partner möglich

**DynaMe**

Fitness and Health Management GmbH  
Grindelhof 35 | 20146 Hamburg  
[www.dyna-me.com](http://www.dyna-me.com)