



Volkshochschule macht gesünder

Angebote für Firmen
und Verwaltungen

Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Volkshochschule zahlt sich aus!

Für Firmen/Verwaltungen

- größere Attraktivität als Arbeitgeber und Imagegewinn
- Fachkräfte halten und gewinnen
- Produktivität, Wettbewerbsfähigkeit und Mitarbeitenden-zufriedenheit steigern
- höhere Resilienz und Innovationsfähigkeit
- Fehlzeiten reduzieren

Für Beschäftigte

- Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Arbeitszufriedenheit und Motivation steigern
- Mentale Gesundheit fördern (z. B. Hilfe beim Umgang mit Stress und Belastungen)
- Verbesserung der Lebensqualität



Gemeinsam stellen wir für Ihr Team das passgenaue Programm zusammen!

- Rückenurse, Pilates, Ganzkörpertraining, Faszientraining, Fitnessgymnastik
- Stressbewältigung und Entspannung am Arbeitsplatz
- Yoga, Autogenes Training, Waldbaden
- Vorträge zu Gesundheitsthemen
- Kochkurse als Teambuilding, gesunder Pausensnack, Blitzrezepte oder Fit im Job, Leckerer für unterwegs
- Unterstützung bei Gesundheitstagen in Ihrem Haus



Kommen wir gemeinsam ins Gespräch!

Volkshochschulen bieten Bildung aus einer Hand, gleich ob Gesundheit, Sprachen, Kultur, Nachhaltigkeit oder Future Skills!

Entsprechend Ihren Wünschen und Möglichkeiten gestalten wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Angebote für Ihr Team – wahlweise bei Ihnen vor Ort, in der Volkshochschule oder online.

Erstberatung:

Volkshochschule Hersfeld-Rotenburg
Frau Böttcher/ Frau Hildebrand
Leinenweberstr. 5 - 36251 Bad Hersfeld

06621 87-6303
vhs@hef-rof.de
www.vhs-hersfeld.de

Bildnachweise: Seite 1 & Seite 3: Gettyimages

Redaktion: Bundesarbeitskreis Gesundheit

Herausgeber:
Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.
Königswinterer Straße 552 b
53227 Bonn

www.volkshochschule.de