

## Was erwartet mich bei Actiwell?



Das Angebot des Actiwell entspricht dem eines modernen Fitness- und Gesundheitsstudios. Dazu gehören eine fachkundige Betreuung durch Physiotherapeuten und Gesundheitsberater sowie Ansprechpartner bei Muskel-Skelett-Beschwerden und Herz-Kreislauf-Fitness.

- **Kreislauftraining mit Laufband, Ergometer, Stepper**
- **Bewegungskurse (z. B. Rückenfit, Pilates)**
- **Massagen und Krankengymnastik**
- **Gerätegestütztes Funktionstraining**
- **Indoor-Cycling**
- **Kletterwand**
- **Rehasportkurse auf Verordnung**



### Ihre Ansprechpartner bei **PHOENIX CONTACT**

Health and Safety Management  
Elisabeth Strathaus  
Anke Schlingmann  
Tel.: +49 (0) 52 35 34 11 06  
E-Mail: [aschlingmann@phoenixcontact.com](mailto:aschlingmann@phoenixcontact.com)

PHOENIX CONTACT GmbH & Co. KG  
Flachsmarktstraße 8  
32825 Blomberg  
[phoenixcontact.de](http://phoenixcontact.de)

Printed in Germany  
© PHOENIX CONTACT 2015

PM 02-15.000.L2  
MNR 52000653/2015-04-20/01



**Actiwell**  
Gesundheitszentrum

**Gesundheitsförderung  
mit dem Actiwell**

# Gesundheitsförderung mit dem Actiwell

Bleiben Sie gesund und fit – mit betrieblichen Gesundheitsangeboten des Actiwell. An den Standorten Blomberg, Bad Pyrmont und Paderborn stehen Ihnen umfangreiche Fitnessangebote zur Verfügung.

Und das Beste: Bei regelmäßiger Teilnahme unterstützt Phoenix Contact Sie mit einer finanziellen Förderung.

## Was ist das Actiwell?

Das Actiwell wurde 2004 als firmeneigenes Gesundheitszentrum gegründet. Seitdem stehen den Mitarbeitern von Phoenix Contact professionell betreute Trainingsmöglichkeiten und Gesundheitsangebote zur Verfügung.

Das Actiwell hat mehrere Auszeichnungen und überregionale Anerkennung als innovatives Angebot zur betrieblichen Gesundheitsförderung erhalten. Mittlerweile erweitern Kooperationen mit anderen Fitnessstudios das Sport- und Gesundheitsangebot des Actiwell.



## Was ist gerätegestütztes Funktionstraining?

Das gerätegestützte Funktionstraining ist ein Training unter fachkundiger Betreuung mit dem Ziel, Beschwerden zu lindern und vorzubeugen sowie die Fitness zu stärken.

- 1. Eingangsuntersuchung**
  - Herz- Kreislauf-Fitness
  - Beweglichkeit und Kraftbalance
- 2. Trainingsplanerstellung**
  - Berücksichtigung individueller Ziele
  - Gesundheitliche Einschränkungen
  - Arbeitsplatzanforderungen
- 3. Regelmäßiges, wöchentliches Gerätetraining**
- 4. Check-Ups und Trainingsplananpassungen**



## Wie werde ich gefördert?

Als Mitarbeiter von Phoenix Contact schließen Sie einen Vertrag mit dem Actiwell oder einem unserer Kooperationspartner ab. Wenn Sie regelmäßig mindestens viermal im Monat an einem gerätegestützten Training teilnehmen, erhalten Sie von Phoenix Contact einen Zuschuss von 25 € ganz einfach über die Lohnabrechnung zurück.

Das gesamte Leistungsangebot entnehmen Sie den Internetseiten der Kooperationspartner.

## Wo ist das Actiwell?



**Actiwell Gesundheitszentrum**  
Nederlandpark 21  
32825 Blomberg  
Tel.: 052 35 34 15 84  
intern 41 584  
E-Mail: [actiwell@phoenixcontact.com](mailto:actiwell@phoenixcontact.com)  
[phoenixcontact.de](http://phoenixcontact.de)

## Kann ich nur im Actiwell trainieren?

Auch an den Standorten Bad Pyrmont und Paderborn haben wir Kooperationspartner gefunden, die das gerätegestützte Funktionstraining anbieten.



**Feel Good, Fitness- & Therapiezentrum**  
Auf den Kreuzen 15  
32825 Blomberg  
Tel.: 052 35 50 34 40  
E-Mail: [kontakt@feelgood-blomberg.de](mailto:kontakt@feelgood-blomberg.de)  
[www.feelgood-blomberg.de](http://www.feelgood-blomberg.de)



**Hufeland Therme, Club Hufeland Fit**  
Am Forstweg  
31812 Bad Pyrmont  
Tel.: 052 81 15 17 59  
E-Mail: [info@hufeland-therme.de](mailto:info@hufeland-therme.de)  
[www.hufeland-therme.de](http://www.hufeland-therme.de)



**Wellplus**  
Stadtlandfert 5  
33106 Paderborn  
Tel.: 052 51 71 26 2  
E-Mail: [info@wellplus-paderborn.de](mailto:info@wellplus-paderborn.de)  
[www.wellplus-paderborn.de](http://www.wellplus-paderborn.de)