



# Sunde præstationer

Sundhedskoncept til virksomheder

Sundhedstjek

Fysioterapi

Massage

Motion på arbejdspladsen

Idrætsevents

Sygefraværssamtaler

Kostrådgivning





## Sunde præstationer

Århus Elite er moderselskabet bag Byens Hold – blandt andet AGF, Århus GF og Bakken Bears. I Århus Elite Stadion Fysioterapi arbejder vi til daglig både med professionelle idrætsudøvere og med helt "almindelige" patienter. Vi beskæftiger os med alt fra overrevne korsbånd på fodboldbanen til massage og vejledning på arbejdspladsen.

Vores kompetence er, at vi kender sammenhængen mellem sundhed og gode præstationer. Den kompetence kan I gøre brug af på jeres arbejdsplads. Vi hjælper med at skabe basis for gode præstationer ved at gennemføre sundhedstiltag, der passer til jeres virksomhed.

**Sundhed er ikke et mål i sig selv  
– det er en forudsætning for at præstere godt**

## Sundhedstjek

Grundigt helbredstjek af virksomhedens medarbejdere:  
Blodtryk, kolesteroltal, fedtprocent, kondital og livsstilsinterview.

*Hvad får man ud af sundhedstjekket?*

Virksomheden får udarbejdet en sundhedsrapport, der kan medvirke til en kvalificeret håndtering af sygefraværet. Samtidig får hver enkelt medarbejder en sundhedssamtale med en læge.

## Fysioterapi

Behandling af fysiske gener samt forebyggende behandlinger.

*Hvad får man ud af fysioterapi?*

Formålet med fysioterapi og fysioterapeutisk tilrettelagt træning er at reducere den fysiske betingede sygefravær. Det kan dreje sig om personer, der har monotone eller særligt belastende bevægelsesmønstre på en arbejdsplads. Her kan fysioterapeuten tilrettelægge et relevant forebyggende træningsprogram for den enkelte medarbejder.

## Massage

Behandling af muskelspændinger og afspændingsmassage.

*Hvad får man ud af massage?*

Mere tilfredse medarbejdere og et instrument til at forebygge fysiske gener.

[Sundhedstjek](#)

[Fysioterapi](#)

[Massage](#)

[Motion på arbejdspladsen](#)

[Idrætsevents](#)

[Sygefraværssamtaler](#)

[Kostrådgivning](#)



### Motion på arbejdspladsen

Vi tilrettelægger træning, som passer ind i virksomhedens rytme, såsom dans, træning eller løb, hvor der endvidere kan være mulighed for at inddrage sportsprofiler fra Århus Elite.

*Hvad får man ud af motion på arbejdspladsen?*

En forbedret sundhedstilstand og en sundhedsbevidsthed i det hele taget. Medarbejderne – både de trænede og utrænede – får lejlighed til at stifte bekendtskab med øvelser og forskellige træningsformer, og samtidig er det gunstigt for det sociale sammenhold i en virksomhed.

### Idrætsevents

Sæt sundhed på dagsordenen i Atletion – byens største oplevelseskompleks.

Giv medarbejderne en hel dag med aktivitet eller kombiner det med eksempelvis et foredrag, et møde eller lignende.

*Hvad får man ud af et idrætsevent?*

Man får pulsen op og styrker sammenholdet blandt medarbejderne gennem den fælles oplevelse – eventuelt kombineret med et fagligt indlæg. Sundhed skal ikke være moraliserende og kedeligt – det skal være aktivt og sjovt.

### Sygefraværssamtaler

Vi hjælper virksomheden med at strukturere samtaler med medarbejdere der har stort sygefravær.

*Hvad får man ud af træning i at holde sygefraværssamtaler?*

Virksomheden hjælper medarbejderen med at komme tilbage på arbejde på en hensynsfuld måde.

### Kostrådgivning

Vi går skridtet videre end frugtkurven og giver et indblik i sund kost generelt.

*Hvad får man ud af kostrådgivning?*

Forhåbentlig en fornemmelse for, at det ikke behøver at være kedeligt at spise sundt og samtidig en fornemmelse for, at sund kost giver ekstra energi i det hele taget – også i arbejdssammenhænge.



Sundhedstjek

Fysioterapi

Massage

Motion på arbejdspladsen

Idrætsevents

Sygefraværssamtaler

Kostrådgivning





#### **Ledende Fysioterapeut**

Jens Bo Vestergaard Jørgensen er uddannet fra Fysioterapeut Skolen i Århus i 1991. Har siden arbejdet som privatpraktiserende fysioterapeut og sideløbende med professionel idræt - senest i AGF og Århus GF.



#### **Fysioterapeut**

Hans Henrik Gaden er uddannet fra Odense Fysioterapi Skole i 1996. Begyndte som fysioterapeut for AGF's Superligahold i 1997 og startede i 2001 sideløbende Århus Elite Stadion Fysioterapi sammen med Thomas Lund.



#### **Fysioterapeut**

Thomas Lund er uddannet fra Fysioterapeut Skolen i Næstved i 1997 og har siden været tilknyttet Skanderborg Håndboldklub og Skanderborg Håndbold Elite Akademi. Har knap 10 års erfaring med fysioterapi og ergonomisk vejledning i virksomheder. Etablerede i 2001 Århus Elite Stadion Fysioterapi sammen med Hans Henrik Gaden.



#### **Konsulent**

Morten Ballisager, cand. scient. pol, indehaver af Konsulenthuset ballisager i Århus. Har ni års erfaring med karriererådgivning og sygefraværspromatikker og blev i 2006 nomineret til årets unge leder i Børsen.

## **ÅrhusElite**

---

### **Stadion Fysioterapi**

Århus Elite Stadion Fysioterapi  
Stadion Allé 70  
DK-8000 Århus C  
t +45 89 38 60 00

fys@aarhus-elite.dk  
www.stadionfysioterapi.dk

NB Indgang ved NRGi Arena.