



Vortrag zu Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung

## Robert Pfund von f+p referiert vor Mitarbeitern der Sparkasse Allgäu

Kempton. Bewegungsexperte und f+p Geschäftsführer Robert Pfund sprach vor Mitarbeitern der Sparkasse Allgäu über die positive Wirkung von Bewegung. Die Verantwortliche für das betriebliche Gesundheitsmanagement des Unternehmens, Claudia Irimia, lud ihn als Referenten zum Infoabend für Mitarbeiter zum Thema „Rückengesundheit“ ein.

Rund viermal pro Jahr kommen interessierte Mitarbeiter der Sparkasse Allgäu im Rahmen der Vortragsreihe zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen zusammen. Das Unternehmen hat schon vor Jahren die Aktivitäten zur betrieblichen Gesundheitsförderung eingeführt.

Der Infoabend mit Bewegungsexperte Robert Pfund zum Thema „Rückengesundheit“ schloss die diesjährige Reihe am Standort Kempton ab. Als erfahrener Unternehmer in der Gesundheitsbranche zeigte er die zahlreichen Einflüsse auf die Gesundheit des Rückens. Er berichtete über zunehmendes Arbeitspensum in sitzender Haltung und dessen negative Auswirkung auf den Körper in Verbindung mit Anspannung durch Zeitdruck und unausgewogener Ernährung. Sein Patentrezept, gesund zu bleiben, lautet: Bewegung. Bewegung. Bewegung.

Die positiven und präventiven Effekte, die durch regelmäßige Bewegung erzielt werden können, seien seiner Erfahrung nach enorm. Durch die körperliche Aktivität käme die menschliche „chemische Fabrik“, die Muskulatur, in Gang. Seine zahlreichen Beispiele während des professionellen Vortrags machten die Mitarbeiter der Sparkasse nachdenklich und ließen sie ihre eigene Herangehensweise reflektieren. Robert Pfund untermauerte seine Philosophie durch die Ergebnisse zahlreicher Studien, u. a. zur Frage, welche Auswirkung Bewegung auch auf die Gehirnleistung hat. Abschließend gab er den Teilnehmern den Tipp mit auf den Weg, bei ihrem künftigen Bewegungsprogramm auf das ganzheitliche Zusammenspiel von Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining zu achten.

Weitere Informationen zu Bewegung, Gesundheitsmanagement und Betrieblicher Gesundheitsförderung gibt es bei [www.fp-kempton.de](http://www.fp-kempton.de)

---

Fließtext ca. 1.900 Zeichen. Zur honorarfreien Veröffentlichung. (Weitere) Bildmotive oder Firmenlogo bitte bei Bedarf beim Pressekontakt anfragen. Über die Veröffentlichung in Ihrem Medium würden wir uns sehr freuen.

## Bildmaterial



f+p Bewegungsexperte Robert Pfund war bei den Mitarbeitern der Sparkasse Allgäu zu Gast, um sie über die Möglichkeiten einer betrieblichen Gesundheitsförderung zu informieren. (Foto: Greiter & Cie.)



## Über f+p

f+p wurde im Jahr 1995 von den Inhabern Ralf Fetzer und Robert Pfund gegründet und beschäftigt heute rund 100 Mitarbeiter an den Standorten Kempten, Bad Grönenbach und Memmingen.

Die Philosophie der beiden Gründer „*gesund bewegen*“ bringt es auf den Punkt: In allen fünf Geschäftsbereichen bei f+p geht es darum, die Gesundheit proaktiv zu erhalten oder sie in Verbindung mit der richtigen Bewegung wieder zu steigern, sei es im Fitness Club, in der Ambulanten Rehabilitation, in der Physio- und Ergotherapie, Diagnostik sowie im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF).

Bei f+p arbeiten Bewegungsexperten unter einem Dach mit einem gemeinsamen Ziel: durch Bewegung fit, gesund bzw. noch gesünder zu machen.

## f+p Kempten

Lindauer Straße 112

87439 Kempten

Fitness Club | Ambulante Reha | Therapie | Diagnostik | BGF

[www.fp-kempten.de](http://www.fp-kempten.de)

## Ansprechpartner für die Presse

Nicole Miltenberger

Greiter & Cie. Unternehmenskommunikation GmbH

Telefon: 0831 6 97 24 69 72

E-Mail: [presse@fpgb.de](mailto:presse@fpgb.de)