

Piyoma: Innovatives Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung in Österreich etabliert

Körperliche und mentale Gesundheit des Teams noch stärker mit gezielten Maßnahmen zu unterstützen, sehen immer mehr Betriebe heute als wichtigen Teil der Unternehmensphilosophie. Wellbeing, Motivation und Teamwork sind bedeutende Faktoren für den Gesamterfolg und festigen die Bindung zum Unternehmen. Piyoma, kürzlich vom Österreichischen Franchise-Verband zum „Besten Franchise-System Newcomer 2022“ ausgezeichnet, setzt mit seinem innovativen Fitnesskonzept speziell für Unternehmen genau dort an.

Piyoma ist in der DACH-Region auf dem Weg, einer der führenden Innovatoren in der betrieblichen Gesundheitsförderung zu werden. Ziel von Gründerin Margit Haslinger war es, ein Konzept für Unternehmen zu entwickeln, das Fitness, Wellness, Gesundheit und Mentaltraining in ein wirkungsvolles und leicht umzusetzendes Angebot vereint. Elemente aus Pilates und Yoga dienen hier als Basis. Mit einem klugen Franchise-System unterstützt Piyoma so Betriebe vom Bodensee bis zum Neusiedlersee.

„Das Besondere an Piyoma ist, dass Musik mit all ihrer positiven Wirkung wie ein Fitnessgerät fungiert. Die Bewegungsabläufe, in der die verschiedenen Muskelgruppen trainiert werden, die durch langes Sitzen, Bildschirmarbeit und auch durch Stress besonders leiden, sind ganz präzise auf die Musik, den Takt und sogar auf den Songtext abgestimmt. Die Musik ist also Teil des Ganzen und läuft nicht nur im Hintergrund mit. Das bewirkt, dass sämtliche Fähigkeiten, die in jedem Menschen stecken und für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit wichtig sind, trainiert werden. Neben dem Effekt auf die Muskulatur und die allgemeine Kondition wird so Balance, Koordinationsfähigkeit, Motorik, aber auch Entspannung und Regeneration in einer Trainingseinheit miteinander verbunden. Der Körper erhält mit Piyoma gezielt verschiedene Impulse, die ganzheitlich wirken können. Die Teilnehmer profitieren bis hin zu verbesserter Entspannungsfähigkeit und Stressmanagement“, erklärt Haslinger.

Ein Fitnesskonzept für Jeden – am Büroalltag orientiert

Das Konzept eignet sich für Betriebe auch deshalb besonders gut, weil jeder Teilnehmer gezielt bei seinem individuellen Fitness-Level abgeholt werden kann. Es gibt kein „besser sein“ – sondern jeder profitiert und kann mitmachen. Die spezielle Auswahl der Musik nimmt die Mitarbeiter sofort mit auf eine emotionale, positive „Reise“, weg vom Firmenalltag hinein in die Bewegung. Piyoma bringt somit ein besonderes Fitnesserlebnis, das nicht nur positive Effekte auf die Gesundheit hat, sondern vor allem durch die Harmonie mit der Musik großen Spaß macht und nicht zuletzt die Teampower stärkt.

„Damit wir als Unternehmen erfolgreich sind, brauchen wir kompetente und gut geschulte Teams, die mit Freude und Motivation an die Projekte und täglichen Herausforderungen herangehen. Wir unterstützen das mit dem aktiven Gesundheitsangebot Piyoma, das unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter körperlich und mental dort abholt, wo sie stehen und individuell fördert“, sagt Mag. Klaus Fetka, Personalleiter Österreich, Porsche Holding GmbH.

Qualität und Kompetenz

Durch sozial kompetente und fachlich qualifizierte Piyoma Health Trainer wird auch besonderes Augenmerk auf das physische sowie psychische Wohlbefinden der Teilnehmer gelegt. Für das Unternehmen ist die Umsetzung besonders einfach gestaltet. Nach Abstimmung der bestpassenden Uhrzeit kommt der Piyoma Health Trainer „ins Haus“, führt das Training vor Ort durch und hat alles für Piyoma Notwendige mit dabei. Das Unternehmen stellt lediglich die Räumlichkeit zur Verfügung. Mit einem speziell ausgearbeitetem Covid-19 Sicherheitskonzept können Piyoma Einheiten im Betrieb auch in Zeiten wie diesen jederzeit durchgeführt werden. Für alle Mitarbeiter im Homeoffice gibt es mit Piyoma@home ein qualifiziertes Online Training.

Margit Haslinger über die Entwicklung von Piyoma:

„Der Zusammenhang von Körper und Psyche zieht sich wie ein roter Faden durch mein gesamtes Berufsleben: zuerst mit dem Diplom zur psychiatrischen Gesundheits- und Krankenschwester, dann mit dem Studium zum Master of Health Professional Education bis hin zur Tätigkeit als sportpsychologische Trainerin und Fitnesscoach. Vor allem aus den Erfahrungen als psychiatrische Krankenschwester weiß ich, dass die Zahlen an

Überlastungs- und Erschöpfungszuständen durch Druck und Stress in der Arbeitswelt stetig steigen. Mir war es ein Anliegen dem entgegen zu wirken und ein Zeichen in der Gesundheitsprävention zu setzen. So fließt mein gesamter Erfahrungsschatz aus Fitness, Wellness, Gesundheit und Mentaltraining in ein Konzept ein, das all diese Bereiche vereint und an den Arbeitsplatz bringt: Piyoma“.

Kontakt Daten: Margit Haslinger:

Margit.haslinger@piyoma.at, Tel.: +43 664 790 62 85