



Die Gesundheitliche Zukunft Ihrer Mitarbeiter, zusammen mit Pre-U schützen

**Prävention, Rehabilitation, Du - kurz Pre-U**

Mehr bedarf es auch nicht wenn es um die gesundheitliche Versorgung geht.

Pre-U arbeitet mit einem ganz eigenem, innovativen Verfahren um Ihren Mitarbeitern das best mögliche Angebot zu bieten.



Ganz egal wo, wie und wann - wir sind für Sie da und betreuen, beraten und begleiten Sie.

Da sich in weniger als einem Jahr eine ganze Menge für den Menschen geändert hat und das Ändern noch lange nicht abgeschlossen ist, möchten wir Ihnen unsere Leitungen vorstellen um für Themen wie Home Office, Work-Life Balance und Sport die passende Lösung zu bieten.

---

---

## PRE-U

- E-Training ( Yoga, Kraft und Funktionalität )
- Beratung zur Gestaltung des Arbeitsplatzes zuhause sowie in der Firma
- Food knowledge ( Ernährungsberatung mit dem vermitteln von Wissen )
- One PT ( Personaltraining 1 zu 1)
- Group PT ( Kleinstgruppentraining für maximale Performance und höchste Sicherheit )
- Training vor Ort oder in unserem Partnerstudio
- **Pre-U Myofascia Methode**



Grundlage unserer Arbeit ist das Myo-fascia Arbeiten. Was kurz zusammengefasst soviel wie die Arbeiten mit Muskeln und Bindegewebe beschreibt. Denn der Muskel bewegt, der Knochen stützt und das Bindegewebe... verbindet all das. Es vermittelt und ist bestrebt darin eine Harmonie herzustellen und diese aufrecht zu erhalten. Ganz ähnlich wie es in einem Unternehmen, hier das Unternehmen Körper, schnell zu Schwierigkeiten kommen kann wenn gewissen Prozesse ins stocken geraten, so ist es beim Körper ganz ähnlich. Und jede Abteilung hat ihre ganz Individuelle Vorgehensweise verdient um das best mögliche an Leistung zu bringen und in Harmonie mit dem Rest zu stehen.

Das ist die Philosophie von Pre-U. Alle Bereiche durchleuchten und das beste herausholen.

---

## Die Myofascia Methode



**Sie gliedert sich in drei Bausteine auf, die in einer Reihenfolge angewandt werden und einem ganz logischem Ziel folgen.**

**Dem nachhaltigen zurück. Und zurück bedeutet in diesem Fall nach vorn.**

Mit **Myofascia Balance** wird der Körper zu aller erst durchgecheckt und der oder die Patientin ausgiebig nach dem Befinden gefragt. Informationen die zum Teil Jahre zurück reichen können wertvoll sein um ein Bild vom ganzen zu bekommen. So kann ein umgeknickter Fuß ihre später Kopfschmerzen bereiten - **Myofascia Balance** ist zum einen das Kommunikative und das zusammenfinden von Patient und Therapeut um dann an Bereichen zu arbeiten, die aus der Balance geraten sind.

Anschließend geht es mit **Myofascia Movement** weiter. Hier, nachdem die Balance wieder hergestellt ist, wird daran gearbeitet, dass diese Balance auch eine Möglichkeit zum Fortbestehen hat. Häufig schleichen sich über Jahre Bewegungsmuster ein, die zeitweise zwar funktionieren, aber eben nicht von Dauer sind. Hier setzen wir an, erkennen diese Muster und arbeiten an der Korrektur, einfach, verständlich und alltäglich reproduzierbar.

Zum Schluss wird das ganze Verfahren mit **Myofascia Strength** abgerundet. Erst wenn der Körper und übrigens auch der Geist ausbalanciert sind, kann man von Stärke und auch Gesundheit sprechen und diese systematisch erhöhen.

Egal ob Büro, Fabrik, Werkstatt, Klinik oder irgendwo dazwischen.

---

---

## Ablauf von Pre-U

Wir sind da wo Sie uns brauchen, ob Büro, Baustelle, Unterwegs oder Zuhause. Überall finden sich Themen an denen man gemeinsam arbeiten kann und es Ihnen und Ihren Kolleginnen und Kollegen einfacher und vor allem gesundheitsorientierter zu gestalten.

Individuelle Betreuung ist das Zauberwort. Denn selbst bei gleicher Arbeit sind die Ansprüche verschieden. So bekommt jeder Kunde seine individuelle, auf die Bedürfnisse zurechtgeschnittenen Maßnahmen.

Informieren Sie sich jetzt

[Pre-U.de](http://Pre-U.de)

Henryk Vogler - 015233589047

kontak@pre-u.de

---