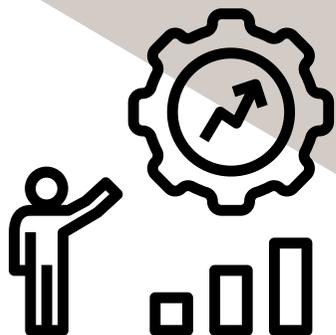




Gesunde
Unternehmen
fördern
gesunde
Mitarbeiter.



MYTIMEOUT

HEALTH | RELAX | BEAUTY



Gruppenkurse

Physiotherapie/
Massagen



SMART GYM

AQUA Fitness



Betriebliche
Gesundheitsförderung



www.mytimeout.info

Über Uns

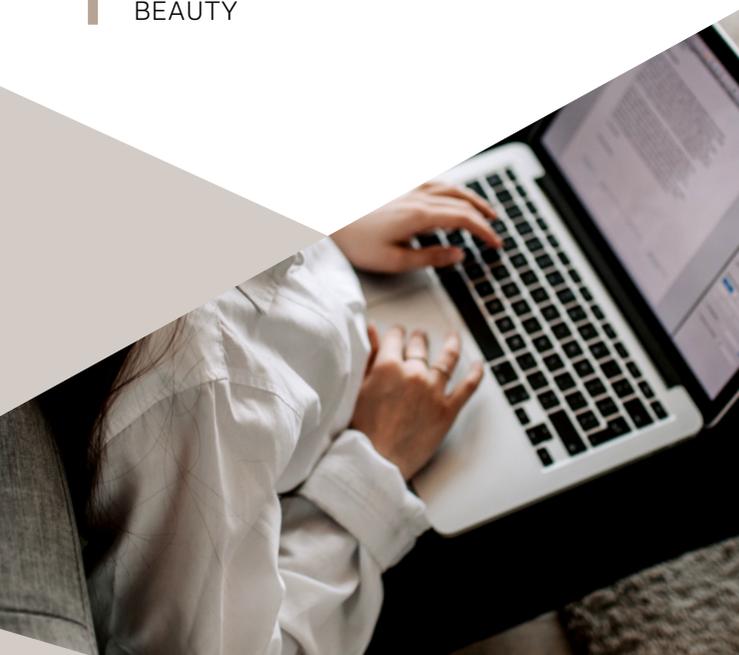
MyTimeout ist eine schöne Oase direkt am Zeuthener See. Bei uns gibt es Fitness, Wellness und Gesundheit unter einem Dach. Wir bieten ein vielfältiges Angebot mit Flexibilität.

Eine gezielte Gesundheitsförderung stellt die Grundlage für erfolgreiche und zufriedene Mitarbeiter und damit für ein produktives Unternehmen dar. Wir helfen Ihnen dabei!

HEALTH

RELAX

BEAUTY



Gesunde Mitarbeiter.
Gesunde Unternehmen.
Ein Team mit Power braucht Training.

Kontakt



01515 2000 600



Fontaneallee 27
15738 Zeuthen



mail@mytimeout.info



mytimeout



MYTIMEOUT

HEALTH | RELAX | BEAUTY



www.mytimeout.info

Effizienz trifft auf Passion

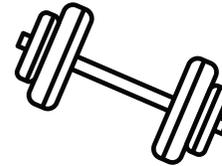


MYTIMEOUT

HEALTH | RELAX | BEAUTY

Was wir anbieten

- Personal Training
- Gruppentraining
- Smart Gym
- EMS
- Ernährungsberatung
- Massagen
- Physiotherapie
- AQUA Fitness



Warum wir?

MyTimeout ist mehr als nur körperliche Fitness – es geht um das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Deshalb bieten wir bei MyTimeout eine Vielzahl von Angeboten und Dienstleistungen, die die körperliche und mentale Gesundheit fördern.

01

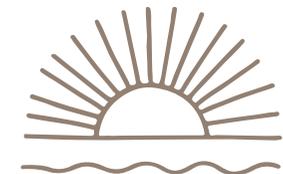
Der große Baustein ist bei uns, sich selbst und seine Gesundheit in den Fokus zu stellen, um aktiv sein Wohlbefinden zu steigern.

02

Ein kompetentes Team mit spezialisiertem akademischen Hintergrund steht Ihnen zur Seite. Mit großer Leidenschaft wird Ihren Mitarbeitern zu einem gesünderen Lebensstil verholfen.

03

MyTimeout ist ein kleiner exklusiver Wohlfühl-Ort mit einer schönen Atmosphäre und modernster Ausstattung.



Steuerliche Vorteile

- Nach § 3 Nr. 34 EStG können Unternehmen Maßnahmen der Gesundheitsförderung bis zu einem Freibetrag von 500 Euro pro Jahr lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei pro Mitarbeiter ausgeben.
- Die Förderung gilt für Maßnahmen, die den Anforderungen der §§ 20, 20a SGB V entsprechen.
- Nach § 8 Abs. 2 Satz 9 EStG kann der Beitrag für unsere Leistungen als Sachbezug steuerfrei abgerechnet werden.

Arbeitnehmer Vorteile

- Verbesserte Gesundheit und Fitness
- Stärkung der Teamdynamik
- Stressabbau
- Höhere Produktivität
- Gesteigerte Belastbarkeit
- Finanzielle Vorteile
- Förderung der mentalen Stärke und Konzentrationsfähigkeit

Arbeitgeber Vorteile

- Geringere Fehlzeiten
- Niedrigere Fluktuation
- Ausgeglichene und produktive Mitarbeiter
- Aufwertung des Arbeitsplatzes
- Höhere Mitarbeitermotivation
- Verbessertes Unternehmensimage
- Stärkere Unternehmensbindung der Mitarbeiter



Gruppenkurse

MyTimeout

- Yoga
- Rückenschule
- Indoor-und Outdoor Kurse
- Für Anfänger und Fortgeschrittene
- Professionelle Trainer/in
- Motivierende Gruppendynamik
- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung

Smart Gym

MyTimeout

- 11 Stationen und Kurzhanteln
- Kraftgeräte mit moderner Technologie
- Smart Assist und Krafttest
- Stufenlose Sitzhöhenverstellung
- Medizinproduktklasse
- Cardiogeräte mit Full HD-Bildschirm für virtuelle Landschaften, Netflix, YouTube und viele weitere Apps

AQUA Fitness

MyTimeout

- Geringes Verletzungsrisiko
- Geringe Gelenkbelastung
- Hoher Anteil innervierter Skelettmuskulatur
- Individuelle Belastungssteuerung
- Förderung der Atmungsfunktion
- Fördert das Herz-Kreislauf-System
- keine muskuläre Überlastung (kein Muskelkater)



Physiotherapie

MyTimeout

- Individuelle Behandlung
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik
- Rückentherapie
- Passive Muskeldehnung
- Kopfschmerztherapie
- Kurzmassagen: Rücken, Schulter, Nacken, Hände, Füße und Beine



Massagen

MyTimeout

- Aroma-Wohlfühl-Massage
- Fußreflexzonen-Massage
- Sport-Massage
- Klassische Massagetherapie
- Schröpfkopf-Massage
- EMS Massageliege
- Schmerzpunkt-Massage
- Anti-Migräne-Massage

Nicht warten

Jetzt starten

