



**DI Dr. Patrick  
Taschner**

Co-Founder und  
Geschäftsführer

[office@business-biceps.com](mailto:office@business-biceps.com)



# Gesunde Leistung

Die intensive Auseinandersetzung mit gesundheits- und leistungsfördernden Programmen ist aus mehreren Gründen entscheidend. Bei „Business & Biceps“ haben wir durch unsere persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen erkannt, dass die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter:innen direkt den Unternehmenserfolg beeinflusst.

Ein beachtliches Beispiel ist unser Co-Founder Beniamino Grossrubatscher, der während seiner Berufstätigkeit im Sales & Vertrieb knapp 140 kg wog und beeindruckende 50 kg abgenommen hat. Sein persönlicher Weg zur Gewichtsreduktion und gesunden Lebensweise zeigt, wie transformative Veränderungen durch gezielte gesundheits- und leistungsorientierte Maßnahmen in Unternehmen mit einem intensiven Berufsalltag vereinbar sind.



Wir haben die klassische Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) um die wichtige Komponente der Leistungsfähigkeit erweitert. Während traditionelle Gesundheitsmaßnahmen oft auf Wohlbefinden fokussiert sind, setzen wir bei „Business & Biceps“ bewusst auf einen integrativen Ansatz. Unser Ziel ist es, nicht nur die körperliche und mentale Gesundheit zu fördern, sondern auch die Leistungsfähigkeit der Personen zu maximieren.

## **Health & Performance Maßnahmen klare Vorteile – und sind durch verschiedene Kennzahlen messbar.**

Durch diese Erweiterung schaffen wir eine Brücke zwischen Gesundheit und Leistung, wofür wir auch als Health-&-Performance-Institut stehen. Eine fundierte Performance Culture unterstützt Unternehmen dabei, ein Umfeld zu schaffen, in dem Mitarbeitende nicht nur gesund bleiben, sondern auch ihre bestmögliche Leistung abrufen können.

Unsere innovative Methode des muskulären Stresstrainings ist ein Beispiel für diesen integrativen Ansatz: Sie befähigt, Stress physisch und mental vorzubeugen bzw. zu bewältigen und somit die Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten.

Bei „Business & Biceps“ wird klassische Betriebliche Gesundheitsförderung um die Komponente der Leistungsfähigkeit erweitert. Wie das funktioniert und wie Unternehmen davon profitieren, erklärt Co-Founder und Geschäftsführer DI Dr. Patrick Taschner.



Gezielte Maßnahmen im Health-&Performance-Bereich tragen nicht nur zur Steigerung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei, sondern fördern auch die Mitarbeiterbindung und -motivation. Regelmäßige körperliche und mentale Programme sowie gezielte Coachings schaffen ein Umfeld, in dem sich Menschen stetig weiterentwickeln können, was wiederum die Motivation und das Engagement der Personen steigert. Wichtige Erfolgsindikatoren sind Teilnahmequote, Nutzungshäufigkeit, Zufriedenheit der Mitarbeiter:innen sowie die langfristige Steigerung von Leistungsfähigkeit und Produktivität.

### Tipps für die Implementierung

Organisatorische Hürden wie Zeitmanagement und Überzeugung von Führungskräften werden durch umfassende Unterstützung von der Bedarfsanalyse bis zur Umsetzung maßgeschneiderter Programme mit uns überwunden.

*Folgende Best Practices Beispiele sind für die Integration von Health & Performance Angebote zu berücksichtigen.*

#### **Motivation durch inspirierende Erfolgsgeschichten:**

Nutzen Sie authentische Erlebnisse von Menschen, die neben ihrem beruflichen Alltag beeindruckende körperliche oder mentale Höchstleistungen vollbringen. Solche Geschichten wecken weit mehr Motivation und Inspiration bei Ihren Mitarbeiter:innen als materielle Anreize oder Punktesysteme.

#### **Vor Ort und digital arbeiten:**

Bieten Sie sowohl vor Ort als auch digitale Programme an, um verschiedene Bedürfnisse und Präferenzen zu berücksichtigen.

#### **Authentizität & Praxisnähe:**

Stellen Sie sicher, dass Ihre Angebote authentisch und praxisnah sind. Es ist wichtig, praxisnahe, inspirierende sowie umsetzbare Quick-Wins zu liefern.

Durch die Berücksichtigung dieser Tipps können Sie sicherstellen, dass Ihre Health & Performance Angebote nicht nur gut angenommen werden, sondern auch eine echte, langfristige Wirkung auf die Gesundheit und Motivation Ihrer Mitarbeiter:innen haben.