



**BUSINESS &
BICEPS**

, fitter Geist, fittes Unternehmen: 360 Grad Corporate Fitness mit
„Business & Biceps“ BILD

ID: LCG23081 | 16.03.2023 | Kunde: Business & Biceps | Ressort:
Chronik Österreich | Medieninformation

Die moderne Arbeitswelt fordert die Mitarbeiter zunehmend. Damit gewinnt auch die betriebliche Gesundheitsförderung weiter an Bedeutung. „Business & Biceps“ hat deshalb Angebote für Unternehmen entwickelt, die Mitarbeitern helfen, ihre körperliche und geistige Fitness zu verbessern und damit ihre Leistung zu steigern.

Bilder zur Meldung in der [Mediendatenbank](#)

Wien (LCG) – Speziell vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie, des demografischen Wandels und der sich stetig wandelnden Arbeitswelt wird Corporate Fitness zunehmend wichtiger. Nachhaltige Strategien für die mentale und körperliche Fitness von Mitarbeitern machen Unternehmen nicht nur resilienter und stärker in Krisenzeiten, sondern bieten zudem die Möglichkeit, sich positiv am Markt zu positionieren. Diese „Fitte Transformation“ begrüßend, gründeten **Beniamino Grossrubatscher** und **Patrick Taschner** vor Kurzem das Corporate-Fitness-Unternehmen „Business & Biceps“. Mit der Vision, Kunden zukunftsfit zu machen, wird ein ganzheitlicher Ansatz forciert, welcher die Bedeutung von körperlicher Fitness, geistiger Gesundheit und beruflichem Wachstum anerkennt – für eine langfristige Förderung der Produktivität, Moral und Arbeitszufriedenheit.

„Es ist uns eine große Freude, mit ‚Business & Biceps‘ zukünftig die körperliche und mentale Gesundheit von österreichischen Betrieben unterstützen zu dürfen. Gerade in Zeiten mit hohem Druck, in denen chronische und mentale Krankheiten zunehmen und auf steigende Anforderungen unklare Erfolgsfaktoren treffen, wird ein betriebliches Fitnessmanagement unverzichtbar. Individuell abgestimmt, nutzen wir daher verschiedenste Strategien, um für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Unternehmen zu sorgen.“, so die „Business & Biceps“-Gründer **Beniamino Grossrubatscher** und **Patrick Taschner**.

Mit modularen Workshops zur persönlichen Topform

Basierend auf den vier Säulen der körperlichen und geistigen Fitness – funktionalem Krafttraining, Mobilität und Ausdauer, Ernährung und Lifestyle, Stressabbau und Mentaltraining – stehen bei „Business & Biceps“ verschiedene Workshops zur Auswahl. So kann unter anderem zwischen Ein-Tages-Workshops, bestehend aus vier Modulen mit jeweils einer Keynote und praktischen Übungen, Zwei-Tages-Workshops, bestehend aus vier Modulen sowie vertiefenden Kleingruppenworkshops oder Schwerpunkt-Workshops mit individuell zusammenstellbarem Tagesablauf gewählt werden. Im Zentrum der Workshops stehen Themen wie Burnout-Prävention, Resilienz, Rückengesundheit und Mobilität sowie Trainings- und Ernährungsplanung. Die Kombination von Schulungen und Trainings zielt darauf ab, die Unternehmen sowie die Mitarbeiter dabei zu unterstützen und zu motivieren, einen Nährboden für die „Fitte Transformation“ auch im betrieblichen Alltag zu schaffen.

„Dank den Trainingskonzepten von ‚Business & Biceps‘, die individuell an die branchenspezifischen Herausforderungen angepasst wurden, konnten wir das Thema der körperlichen, aber auch mentalen Fitness und Leistungsfähigkeit endlich gut in unseren fordernden Arbeitsalltag unseres Dachdeckereibetriebs integrieren“, so **Thomas Posch**, Geschäftsführer Dachdeckerei Posch.

„Durch die langjährige Erfahrung der beiden Gründer sowohl im Leistungssport als auch in verschiedenen Branchen und Managementfunktionen verstanden sie die Anforderungen an den Alltag als leitende Führungskraft und Unternehmer perfekt. So konnten sie maßgeschneiderte Konzepte sowohl für mich als auch meine Mitarbeiter entwickeln“, ergänzt **Manuel Fraller**, Geschäftsführer Modeno Immobilien Management.

Persönliche Beratung für jede Anforderung

Von Fitness-Quick-Checks und Problemanalysen über personalisierte Trainingspläne bis hin zu Executive Trainings für Führungskräfte werden bei „Business & Biceps“ über Gruppen-Workshops hinaus auch persönliche Fitnesskonzepte erstellt und Kunden individuell beraten. Im Online-Membership-Bereich haben Mitglieder rund um die Uhr Zugang zu vertiefenden Trainingsinhalten, Konzepten, Podcasts sowie zu Live-Chats mit Experten wie dem Mediziner und Stress- und Mentaltrainer **Thorsten Ullmann**, dem Neurologen **Christian Bancher** und der Executive Coachin **Monika Picker**.

Weitere Informationen auf [https:// business-biceps.com](https://business-biceps.com)

+++ BILDMATERIAL +++

Das Bildmaterial steht zur honorarfreien Veröffentlichung im

Rahmen der redaktionellen Berichterstattung zur Verfügung.
Weiteres Bild-und Informationsmaterial im Pressebereich auf
[https:// www.leisure.at](https://www.leisure.at) (Schluss)