

**WIE
DER
FIT** .BIZ



In Kooperation mit der
AOK Bremen/Bremerhaven



Verspannungen sind schlimmer als Sie denken...

Fehlhaltungen im Arbeitsalltag

Branchenunabhängig sind Muskel-Gelenk-Beschwerden die häufigste Ursache für Arbeitsunfähigkeiten, bedingt durch einseitige oder ungünstige Arbeitshaltungen. Die Folgen für Betrieb und Mitarbeiter: verminderte Produktivität durch schlechte Konzentrationsfähigkeit und ein Verlust an Lebensqualität.

Unreflektierter Aktivismus

Oftmals folgt daraus in Betrieben eine gut gemeinte, aber vorschnelle Reaktion: Es werden teure Büromöbel angeschafft oder Mitgliedschaften in Fitnessstudios subventioniert.

Was viele dabei vergessen: Weder mehr Muskeln noch ein besserer Bürostuhl allein beheben die physiologische Ursache von Muskel-Gelenk-Beschwerden im Arbeitsalltag.

Ursachen von Muskelverspannungen

Damit wir uns aufrecht halten können, müssen unsere Muskeln permanent arbeiten, wodurch sie zwangsläufig anspannen. Bei einseitigen oder ungünstigen Arbeitshaltungen wird dieser Effekt um ein Vielfaches verstärkt. Dies führt zu verminderter Lebensqualität oder sogar zu Schmerzen.

Ohne dass wir es bewusst wahrnehmen, verspannen unsere Muskeln dabei sukzessive im Tagesverlauf. Dies bemerken wir im Regelfall erst dann, wenn unser Körper im Alltag durch Schonhaltungen beeinträchtigt ist. Das Zeitfenster für präventive Maßnahmen ist dann jedoch bereits verpasst!

Optimaler Schutz – bei minimalem Zeitaufwand

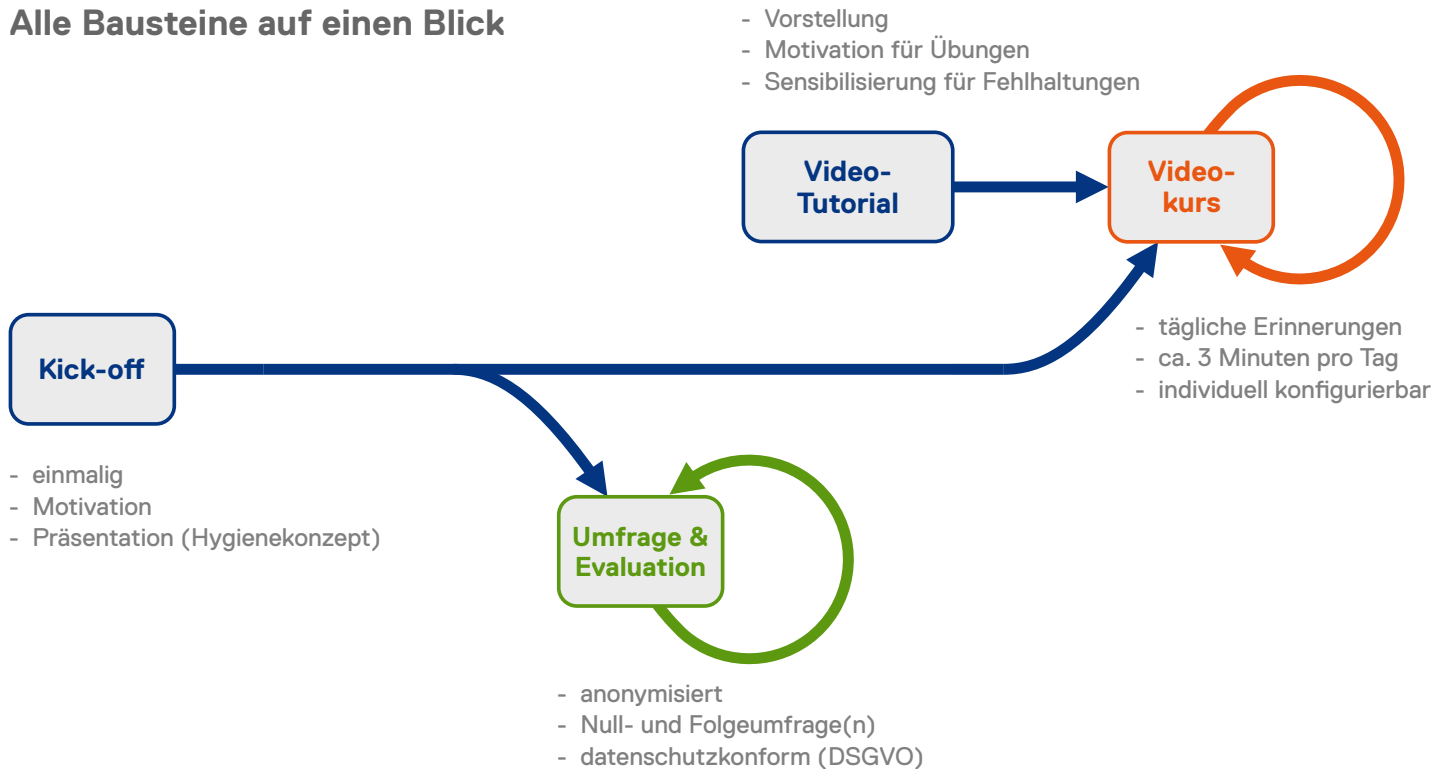
Wir bieten eine primärpräventive Lösung, zugeschnitten auf die Herausforderungen der heutigen Arbeitswelt. Dabei vereint unser Programm Kick-off-Veranstaltungen direkt im Unternehmen mit einem webbasierten Videokurs und wissenschaftlicher Evaluation.

In den Kick-off-Veranstaltungen klären wir Ihre Mitarbeiter über die individuellen Ursachen von Muskel-Gelenk-Beschwerden auf und vermitteln effektive Übungen gegen Verspannungen. Diese einminütigen Übungen stellen wir anschließend in Form von Videos allen Mitarbeitern zur Verfügung. Der Clou: Es gibt tägliche Übungserinnerungen per E-Mail – natürlich individuell konfigurierbar.

So werden ungesunde Arbeitshaltungen täglich für wenige Minuten unterbrochen und Verspannungen nachhaltig vorgebeugt.



Alle Bausteine auf einen Blick



Kick-off

Wir führen Kick-off-Veranstaltungen direkt in Ihrem Unternehmen durch (auf Wunsch remote möglich). Diese Kick-offs sensibilisieren Ihre Mitarbeiter für gesunde Arbeitshaltungen. Dabei gehen wir auf individuelle Beschwerden ein und zeigen dazu passende Lösungswege auf.

Ziel der Kick-offs ist es, die teilnehmenden Mitarbeiter für die täglichen Übungen zu motivieren. Erfahrungsgemäß wird diese Motivation auch an andere Kollegen übertragen.

Auch Einrichtung und Bedienung des Programms finden Platz.

Umfrage & Evaluation

Wir bewerten die Auswirkungen des Programms speziell in Ihrem Unternehmen – auf Wunsch pro Standort oder Abteilung. Dazu wird das Programm von kurzen Online-Umfragen begleitet, idealerweise vor Beginn und regelmäßig, mindestens ein Mal nach erfolgtem Start der Maßnahmen.

Ziel der Evaluation ist die zeitliche Entwicklung ergonomisch relevanter Parameter (z.B. Arbeitshaltung, Verspannungen) im Unternehmen. Die Umfragen erfolgen anonymisiert, sind datenschutzkonform und dauern jeweils 3-7 Minuten.

Video-Tutorial

In Ergänzung zu den Kick-off-Veranstaltungen werden die wichtigsten Hintergründe zum Programm in Form eines Video-Tutorials noch einmal zusammengefasst. Dies ermöglicht die individuelle Nachbetrachtung und bietet auch Mitarbeitern, die nicht an den Kick-offs teilnehmen konnten, eine komprimierte, motivierende Anleitung.

Neben physiologischen Hintergründen wird auch im Video-Tutorial auf die Einrichtung und Nutzung des Videokurses eingegangen.

Videokurs

Wir stellen allen Mitarbeitern einen Online-Videokurs mit ca. einminütigen Übungen zur Verfügung. Diese wurden zuvor im Kick-off sowie im Video-Tutorial vermittelt und decken alle potentiell von Verspannungen betroffenen Körperpartien ab.

Ziel des Videokurses ist es, dass die Übungen korrekt und langfristig durchgeführt werden. Dafür erhält jeder Mitarbeiter täglich bis zu drei Erinnerungse-Mails. Dies kann jederzeit vom Mitarbeiter selbst angepasst werden.

Vorteile für Ihr Unternehmen

Ohne Zweifel ist erwiesen: Gesundere und glücklichere Mitarbeiter sind produktiver!

Durch den primärpräventiven Ansatz unseres Konzeptes profitieren Sie von höherer Konzentration, gesteigerter Produktivität und weniger Arbeitsausfällen Ihrer Mitarbeiter. Zudem werden Sie als Arbeitgeber attraktiver, da Sie sich überdurchschnittlich und proaktiv für die Gesundheit Ihrer Belegschaft einsetzen.

Neben der Aufwertung Ihres Unternehmensimages erreichen Sie eine starke Mitarbeiterbindung und erhöhte Wettbewerbsfähigkeit.

Vorteile für Ihre Mitarbeiter

Wer dauerhaft verspannt ist, leidet unter verminderter Lebensqualität im Beruflichen und im Privaten!

Daher werden Ihre Mitarbeiter Ihnen besonders für zwei Bausteine dankbar sein:

- 1 Die Kick-offs, in denen effektive Selbsthilfe gegen individuelle Muskel-Gelenk-Beschwerden vermittelt wird.
- 2 Der Videokurs, der Gesundheit direkt am Arbeitsplatz fördert und mit regelmäßigen Erinnerungen die Nachhaltigkeit gewährleistet.



WiederFit.biz – Auf einen Blick



Die Gesundheitslösung für Ihr Unternehmen

Mit **WiederFit.biz** schützen Sie Ihre Mitarbeiter dauerhaft vor muskulären Verspannungen – bei minimalem Zeitaufwand und direkt am Arbeitsplatz:

- ✓ Ergonomische **Sensibilisierung** aller Mitarbeiter
- ✓ Tägliche **Erinnerungsfunktion** nach individuellem Bedarf
- ✓ **Übungsanleitung** durch kurze Videos
- ✓ Datenschutzkonforme **Erfolgskontrolle**



Datenschutz

Wir sind überzeugt, dass Datenschutz einen sehr hohen Stellenwert hat – vor allem im Gesundheitsbereich. Daher versichern wir, dass weder Gesundheitsdaten mit Personenbezug erhoben noch ein Nutzer-Tracking stattfindet, z.B. die Aufzeichnung dessen, wie oft ein bestimmtes Video pro Nutzer aufgerufen wird. Folglich sind auch Videokurs und Umfragen bewusst auf getrennten Systemen realisiert und schließen einen Bezug zueinander aus.

Unser umfassendes und DSGVO-konformes Datenschutzkonzept können Sie auf unserer Website einsehen. Alternativ klicken Sie bitte auf folgenden Link:

<https://wiederfit.biz/de/datenschutz>



Steuerliche Vorteile

WiederFit.biz ist eine Gesundheitsförderungsmaßnahme für Mitarbeiter, die als Betriebsausgabe abgesetzt werden kann, da sie im betrieblichen Interesse erfolgt. So kann unser Angebot gem. § 8 Abs. 2 S.11 EStG lohnsteuer- und sozialversicherungsfrei an Ihre Mitarbeiter erbracht werden. Details besprechen Sie bitte mit Ihrem Steuerberater.



Kosten des Programms

Die Kosten des **WiederFit.biz** Programms ergeben sich u.a. aus der konkreten Anzahl der Mitarbeiter Ihres Unternehmens sowie dem Umfang der durchgeführten Maßnahmen (Kick-offs). Gerne schicken wir Ihnen ein unverbindliches Angebot zu.



Interesse am Programm?

Gerne stellen wir Ihnen unser Programm persönlich und unverbindlich vor – auf Wunsch auch online oder bei Ihnen im Unternehmen. Rufen Sie uns bitte direkt an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Telefon: +49 152 54 24 95 37

E-Mail: interesse@wiederfit.biz



WiederFit.biz

Ole Sprengeler & Christian Bode GbR
Schenkendorfstraße 18
28211 Bremen

Telefon: +49 152 54 24 95 37
E-Mail: interesse@wiederfit.biz

www.wiederfit.biz

