Gesundheit im Fokus

Leistungen, Preise und Konditionen auf einen Blick

Maßnahme	Massage am Arbeitsplatz	Ergonomie-Inspektion	Gesundheits-App
Darum geht es	Erleben Sie nachhaltige Gesundheitsförderung direkt am Arbeitsplatz. Unsere spezialisierten Therapeuten kombinieren gezielte Massagetechniken mit Selbstmassage- und Bewegungsübungen, um langjährige Beschwerden Ihrer Mitarbeitenden zu verringern und deren Leistungsfähigkeit zu erhalten.	Optimieren Sie die Arbeitsbedingungen mit einer praktischen Analyse pro Arbeitsbereich. Wir bieten konkrete Handlungsempfehlungen, die Ergonomie und Arbeitsabläufe verbessern und Arbeitsbedingungen ganzheitlich betrachten.	Unsere Gesundheits-App unterstützt Mitarbeitende dabei, Beschwerden durch langes Sitzen zu vermeiden, indem sie tägliche Lockerungsübungen und Erinnerungen anbietet. Optional erfasst sie den Gesundheitszustand, um die Maßnahmen individuell anzupassen. So fördern wir Gesundheit, reduzieren Fehltage und steigern die Produktivität – mit geringem Aufwand.
Primäre Zielgruppe	Alle Tätigkeitsbereiche	Alle Tätigkeitsbereiche	Alle Tätigkeitsbereiche
Was erwartet die Teilnehmenden?	Massage verspannter Muskelpartien • Verweis auf digitales Präventionsprogramm mit Lockerungsübungen • optional: Vermittlung von Lockerungsübungen • optional: Selbstmassagetechniken mit Faszienball • optional: Faszienball zum Mitnehmen	ganzheitliche Betrachtungsweise: Erfassung weiterer Belastungen wie Psyche, Kognition, Schlaf & Pausen • ggf. Fotodokumentation, falls gewünscht & erlaubt • ggf. Verweis auf digitales Präventionsprogramm mit Lockerungsübungen • schriftliche Auswertung mit Handlungsempfehlungen	moderne, performante WebApp • keine App-Installation nötig • Mehrsprachigkeit • lauffähig auf allen Desktops, Laptops, Tablets & Smartphones • niedrigschwellige Nutzung (E-Mail genügt, kein Passwort nötig)
Dauer	ca. 20 Minuten pro Person	bis zu 90 Minuten	durchschnittlich 3 Minuten pro Tag
Anzahl Teilnehmende	jeweils eine Person also ca. 2-3 Behandlungen pro Stunde	abhängig von Arbeitsbereich(en) unabhängig von Anzahl der Beschäftigten	beliebig, üblicherweise ein Account pro Person
Empfohlene Häufigkeit	nach Bedarf alle 1-3 Monate pro Person	1x pro Einrichtung / Abteilung, jährlich wiederholt	täglich
Preis	100 € pro Stunde	450 € pro Inspektion	→ siehe **Seite 5** dieses Dokuments
Remote durchführbar?	Nein	Ja → Interview per Videocall	Ja → digitale WebApp
Konditionen	mind. 3 zusammenhängende Stunden	-	-
Darum kümmern wir uns	Massageliege • Türschilder • Faszienball zum Mitnehmen • Flyer für Gesundheits-App	Checkliste • Kamera für ggf. Foto- / Videodokumentation • Evaluation • schriftliche Auswertung • Handlungsempfehlungen	Intuitive Plattform • ganzheitliche Gesundheitsinhalte • Erinnerungsfunktion per E-Mail • Support • regelmäßige, kostenfreie Erweiterungen • für BGM-Beauftragte: Zugang zu Administrationsbereich inkl. Dokumentenvorlagen, Kommunikationsbausteinen und weiteren Funktionen
Das müssen Sie organisieren	Einzelsitzungen vor Ort • diskreter Raum vor Ort notwendig, mit Platz für Massageliege (2m x 1m) • Slots müssen intern vergeben werden	Arbeitsplatzbegehung vor Ort • exemplarische Befragung & Beratung von 3-5 Beschäftigten vor Ort (wenn möglich) • optional: dauerhafte Begleitung durch eine Ansprechperson während der Arbeitsplatzbegehung	Erlaubnis für die Mitarbeitenden, die Applikation während ihrer Arbeitszeit nutzen zu dürfen • optional: interne Kommunikation der Infos zur Anmeldung zur Gesundheits-App → z.B. im Rahmen der Verteilung von Flyern, dem Versand eines Newsletters oder Anbringung eines Aushangs am Schwarzen Brett
Hinweis zu Ausfallkosten	Bei Absagen weniger als sieben Tage vor einer vereinbarten Maßnahme wird eine Ausfallgebühr in Höhe von 150 € (netto) berechnet.		

Stand: 24.04.2025

WiederFit.biz • Ole Sprengeler & Christian Bode GbR • Schenkendorfstr. 18 • 28211 Bremen • USt-ID: DE326107297 • Telefon: +49 (0)152 54 24 95 37 • E-Mail: kontakt@wiederfit.biz • Website: www.wiederfit.biz

Gesundheit im Fokus

Leistungen, Preise und Konditionen auf einen Blick

Maßnahme	Workshop "Faszien lösen, Beschwerden lindern"	Workshop "Ergonomie für harte Jobs"	Workshop "Schmerzfrei im Alltag"	Workshop "Beschwerdefrei im Büro"
Darum geht es	Fördern Sie die Gesundheit Ihrer Beschäftigten durch unseren Faszienkurs, der über punktuelle Selbstmassagen hinausgeht. In kleinen Gruppen lernen die Teilnehmer, effektiv mit Faszienutensilien umzugehen und Beschwerden selbstständig zu reduzieren.	Unterstützen Sie Ihre Beschäftigten dabei, ergonomisches Arbeiten effektiv in den Alltag zu integrieren. Neben den Grundlagen und praktischen Tipps zu ergonomischen Haltungen und Arbeitsweisen stehen präventive Lockerungsübungen sowie die Berücksichtigung individueller Beschwerden im Fokus. Ergänzt durch Verweise auf ein digitales Präventionsprogramm mit Lockerungsübungen bietet der Workshop eine perfekte Kombination aus Theorie und Praxis für ein gesünderes Arbeiten.	Viele Menschen leiden unter Schmerzen in bestimmten Gelenken oder Körperbereichen, ohne die eigentliche Ursache zu kennen. In diesem Workshop betrachten wir den Körper ganzheitlich – Muskeln, Gelenke und Nerven im Zusammenspiel – und analysieren individuelle Beschwerden unter Einbezug der gesamten Körperstatik.	Bieten Sie Ihren Beschäftigten die Gelegenheit, täglich Mini-Bewegungspause durchzuführen, um montone Arbeits- und Haltungsmuster zu unterbrechen. Wir sensibilisieren die Belegschaft dafür, warum kurze Unterbrechungen wirksam sind und wie die Folgen von "zu viel Sitzen" vorgebeugt werden können. Einprägsame Beispiele und die Berücksichtigung individueller Fragen sind dabei unser Erfolgskonzept.
Primäre Zielgruppe	Alle Tätigkeitsbereiche	Körperlich anstrengende / anspruchsvolle Tätigkeitsbereiche	Alle Tätigkeitsbereiche	Verwaltung / PC-Arbeitsplätze
Was erwartet die Teilnehmenden?	Hintergründe Faszienmassage & Verspannungen • ganzheitliche Vermittlung der Faszienmassage •. Selbstmassagetechniken für den Alltag • Berücksichtigung individueller Beschwerden • Verweis auf digitales Präventionsprogramm mit Lockerungsübungen • Faszienball zum Mitnehmen	Hintergründe ergonomisches Arbeiten • theoretische und praktische Vermittlung von ergonomischen Haltungen und Arbeitsweisen • Berücksichtigung individueller Beschwerden • Vermittlung von präventiven Lockerungsübungen • Verweis auf digitales Präventionsprogramm mit Lockerungsübungen	Theoretische und praktische Vermittlung von anatomischen Zusammenhängen • Berücksichtigung individueller Beschwerden • Analyse der Körperstatik • Vermittlung von Faszien-Selbstmassagetechniken • Vermittlung individueller Lösungshilfen	Hintergründe von Verspannungen im Arbeitsalltag • Berücksichtigung individueller Beschwerden • Sensibilisierung & Motivation zur Eigenverantwortung • Vermittlung von präventiven Lockerungsübungen
Dauer	bis zu 90 Minuten	90 - 120 Minuten	90 - 120 Minuten	bis zu 60 Minuten
Anzahl Teilnehmende	bis zu 12 Teilnehmende	bis zu 15 Teilnehmende	bis zu 12 Teilnehmende	Empfohlen 15 MA vor Ort, bis zu 50 möglich
Empfohlene Häufigkeit	einmalig pro Person	einmalig pro Person	einmalig pro Person	einmalig pro Person
Preis	350 € pro Workshop	350 € pro Workshop	350 € pro Workshop	200 € pro Workshop
Remote durchführbar?	Nein	Ja → z.B. in Webinar-Form	Nein	Ja → z.B. in Webinar-Form
Darum kümmern wir uns	Flip-Chart • Trainingsmatten • Faszienball zum Mitnehmen • Flyer für Gesundheits-App	Flip-Chart • Skelett für Veranschaulichung • Faszienball zum Mitnehmen • Flyer für Gesundheits-App	Massageliege • Flip-Chart • Trainingsmatten • Skelett für Veranschaulichung • Faszienball zum Mitnehmen • Flyer für Gesundheits-App	Laptop • Präsentation • Adapter (für z.B. Display/Beamer) • Flyer für Gesundheits-App
Das müssen Sie organisieren	"Gruppen-Workshop vor Ort • Raum vor Ort notwendig, mit Platz für die Anzahl von Matten (2m x 1m) entsprechend der Teilnehmeranzahl • bequeme (Sport-)Kleidung empfohlen, aber nicht zwingend erforderlich • Slots müssen intern vergeben werden	Gruppen-Workshop vor Ort • Raum vor Ort notwendig, mit Platz entsprechend der Teilnehmeranzahl	Gruppen-Workshop vor Ort • Raum vor Ort notwendig, mit Platz für die Anzahl von Matten (2m x 1m) entsprechend der Teilnehmeranzahl	Gruppen-Workshop vor Ort • Raum vor Ort notwendig, mit Platz entsprechend der Teilnehmeranzahl
Hinweis zu Ausfallkosten	Bei Absagen weniger als sieben Tage vor einer vereinbarten Maßnahme wird eine Ausfallgebühr in Höhe von 150 € (netto) berechnet.			

Stand: 24.04.2025

WiederFit.biz • Ole Sprengeler & Christian Bode GbR • Schenkendorfstr. 18 • 28211 Bremen • USt-ID: DE326107297 • Telefon: +49 (0)152 54 24 95 37 • E-Mail: kontakt@wiederfit.biz • Website: www.wiederfit.biz

WIE DER FIT .BIZ

Massage am Arbeitsplatz

Erleben Sie nachhaltige Gesundheitsförderung für Ihr Unternehmen mit unserem innovativen Service zur Beschwerdereduktion direkt am Arbeitsplatz.

Statt kurzfristiger Wellness-Massagen bieten wir spezialisierte Therapeuten, die gezielt auf Ihre Beschäftigten eingehen. Unsere Sessions vereinen effektive Massagetechniken zur Ursachenbekämpfung mit der Vermittlung von Selbstmassagetechniken und individuell empfohlenen Bewegungsübungen. Diese nachhaltige Methode ist besonders vorteilhaft für Mitarbeiter mit langjährigen Beschwerden und für jene, die im Arbeitsalltag körperlich stark belastet werden. Es bietet die optimale Lösung, um die Beschwerden Ihrer Mitarbeitenden zu verringern und deren Leistungsfähigkeit zu erhalten. Ihr Unternehmen profitiert von gesteigertem Wohlbefinden im Team, höherer Arbeitszufriedenheit und reduzierten Ausfallzeiten.

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Belegschaft und erzielen Sie langfristige Kostenersparnisse durch eine produktivere und gesündere Arbeitsumgebung.

Auf einen Blick

Nachhaltige Gesundheitsförderung
- Wirkungsvolle Kombination aus gezielten Massagetechniken und Selbstmassage- & Bewegungsübungen
- Direkte Beschwerdereduktion am Arbeitsplatz

Spezialisierte Therapeuten
- Zielgenaue Betreuung der Mitarbeitenden

Effektive Massagetechniken
- Ursachenbekämpfung & Selbstmassage

Zielgruppe
- Mitarbeitende mit chronischen Beschwerden & hoher körperlicher Belastung

Vorteile
- Verringerung langfristiger Beschwerden & Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Wohlbefinden, Zufriedenheit, Produktivität

Dauer	**ca. 20 Minuten pro Person**
Kosten	**100 € pro Stunde** mind. 3 zusammenhängende Stunden

Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

WiederFit.biz
Ole Sprengeler & Christian Bode GbR • Schenkendorfstr. 18 • 28211 Bremen • USt-ID: DE326107297
Telefon: +49 (0)152 54 24 95 37 • E-Mail: kontakt@wiederfit.biz • Website: www.wiederfit.biz

WIE DER FIT .BIZ

Ergonomie-Inspektion

Optimieren Sie die Arbeitsbedingungen in Ihrem Unternehmen mit unserer umfassenden Beratungsdienstleistung, die einen besonderen Fokus auf Ergonomie legt.

Anstelle einer kurzfristigen, individuellen Arbeitsplatz-Begehung bieten wir eine Betrachtung ganzer Abteilungen oder Tätigkeitsbereiche, um alltagstaugliche und praktische Lösungen zu entwickeln. Nach unseren Begehungen erhalten Sie eine schriftliche Auswertung, die konkrete Handlungsempfehlungen und eine Übersicht über die festgestellten Umstände bietet. Unsere Empfehlungen gehen über Ergonomie hinaus und beinhalten eine ganzheitliche Analyse der Arbeitsabläufe, zeitlichen und kognitiven Belastungen sowie der gesamten Arbeitsbedingungen. In Einzelfällen werden auch Aspekte des Arbeitsschutzes berücksichtigt.

Unsere bisherigen Kunden loben die praktische Anwendbarkeit, die klare Kommunikation und die Nachhaltigkeit unserer Lösungen, die Ihr Engagement als Arbeitgeber für die Gesundheit der Mitarbeiter sichtbar machen.

Auf einen Blick

Praktische Analyse pro Arbeitsbereich
- Detaillierte Analyse der bestehenden Arbeitsbedingungen
- Konkrete Handlungsempfehlungen & Auswertung

Optimierte Arbeitsbedingungen
- Ganzheitliche Abteilungsbetrachtung

Detaillierte Auswertung
- Konkrete Handlungsempfehlungen

Umfassende Analysen
- Arbeitsabläufe, Belastungen, Arbeitsschutz

Zielgruppe
- Unternehmen mit Fokus auf Arbeitsplatzergonomie & Mitarbeitergesundheit

Vorteile
- Verbesserung der Ergonomie & Optimierung der Arbeitsabläufe
- Ganzheitliche Betrachtung der Arbeitsbedingungen

Dauer	**bis zu 90 Minuten**
Kosten	**450 €**

Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

WiederFit.biz
Ole Sprengeler & Christian Bode GbR • Schenkendorfstr. 18 • 28211 Bremen • USt-ID: DE326107297
Telefon: +49 (0)152 54 24 95 37 • E-Mail: kontakt@wiederfit.biz • Website: www.wiederfit.biz

WIE DER FIT .BIZ

Gesundheits-App

Viele Mitarbeitende leiden unter Muskel- und Gelenkbeschwerden, die oft durch längeres Sitzen und unergonomische Arbeitsbedingungen verursacht werden. Unser Programm "**Zähneputzen für die Gelenke**" bietet einen effektiven Ansatz zur Prävention und Selbsthilfe.

In Kick-Off-Schulungen sensibilisieren wir für die Ursachen dieser Beschwerden und präsentieren praktische Lösungen. Unser präventiver Videokurs hilft sodann, die Übungen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Eine Erinnerungsfunktion unterstützt die Mitarbeitenden dabei, die Übungen nachhaltig umzusetzen. Optional können Umfragen den Gesundheitszustand der Mitarbeitenden erfassen.

Unser Programm spricht nicht nur sportaffine Mitarbeitende an, sondern eine breite Zielgruppe, im Gegensatz zu herkömmlichen Gesundheitsprogrammen. Kleine Veränderungen im Alltag sind realistischer umsetzbar als große Interventionen. Durch tägliche Übungen und die Unterstützung unserer App fördern wir nachhaltig die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden, reduzieren Fehltage und steigern die Produktivität – bei minimalem Aufwand und maximaler Wirkung für Ihr Unternehmen.

Auf einen Blick

Nachhaltige Gesundheitsförderung

- Mehrteiliges Präventionsprogramm „**Zähneputzen für die Gelenke**“
  - Kick-Off Schulungen → Ursachen & Lösungen von Beschwerden
  - Videokurs → Erinnerung an tägliche Übungen, langfristige Umsetzung
  - opt. Umfragemodul → Gesundheitszustand erfassen & bewerten

Einfachheit & große Wirkung

- intuitive Bedienung & leichte Umsetzbarkeit mit positiven Gesundheitsauswirkungen

Zielgruppe

- alle Mitarbeitende → unabhängig von Fitnesslevel

Vorteile

- Schutz & Förderung der Gesundheit
- reduzierte Fehltage & höhere Produktivität

Kosten	**3 € pro Mitarbeitenden & Monat**	
Abrechnung nach Wunsch	**- 1 Jahr im Voraus** **- Quartalsweise**	→ auf Basis 1/3 der Belegschaft → auf Basis tatsächlicher Nutzung
Zusatzleistungen	**200 €** pro Kick-off Schulung / Umfrage	
Treuebonus	**Lifetime Preise**	→ garantierte Preisstabilität über die gesamte Vertragslaufzeit

Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

WiederFit.biz
Ole Sprengeler & Christian Bode GbR • Schenkendorfstr. 18 • 28211 Bremen • USt-ID: DE326107297
Telefon: +49 (0)152 54 24 95 37 • E-Mail: kontakt@wiederfit.biz • Website: www.wiederfit.biz

WIE DER FIT .BIZ

Workshop

"Faszien lösen, Beschwerden lindern"

Optimieren Sie die Gesundheit und das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden mit unserem umfassenden Faszienkurs, der über punktuelle Selbstmassagen hinausgeht.

Anstatt sich nur auf schmerzende Stellen zu konzentrieren, bietet unser Kurs eine ganzheitliche Herangehensweise, die zentrale Knotenpunkte des Körpers einbezieht. In kleinen Gruppen erlernen Ihre Mitarbeitenden, wie sie mit weitverbreiteten Faszienutensilien, die oft bereits zu Hause vorhanden sind, effektiv und selbstständig arbeiten können. Der Kurs schult die Teilnehmer darin, Beschwerden selbstständig in den Griff zu bekommen und zu reduzieren, was ihnen den Gang zum Arzt oder das Inanspruchnehmen anderer Gesundheitsmaßnahmen ersparen kann. Unser Kurs fördert nicht nur die Fähigkeit zur Selbsthilfe, sondern trägt auch langfristig zur Reduzierung von Schmerzen und Beschwerden bei.

Arbeitgeber profitieren von gesünderen, zufriedeneren Mitarbeitenden und damit von weniger Ausfallzeiten sowie einer gesteigerten Arbeitsleistung.

Auf einen Blick

Mehr als punktuelle Selbstmassagen
- Effektiver Umgang mit Faszienutensilien
- Selbstständige Reduktion von Beschwerden

Ganzheitlicher Ansatz
- Zentrale Knotenpunkte im Körper

Selbstständige Anwendungsmethoden
- Effektive Nutzung von Faszienutensilien

Schulung und Selbsthilfe
- Beschwerdereduktion & Arztbesuche vermeiden

Zielgruppe
- Mitarbeitende aller Fitnesslevel, die langfristig Beschwerden vorbeugen möchten

Vorteile
- Weniger Arztbesuche → Geringere Ausfallzeiten, höhere Leistung
- Verbesserung des Wohlbefindens der Mitarbeitenden
- Gruppenunterricht für persönlichen Austausch & Motivation

Dauer	**bis zu 90 Minuten**
Teilnehmer	**bis zu 12 Teilnehmende**
Kosten	**350 €**

Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

WiederFit.biz
Ole Sprengeler & Christian Bode GbR • Schenkendorfstr. 18 • 28211 Bremen • USt-ID: DE326107297
Telefon: +49 (0)152 54 24 95 37 • E-Mail: kontakt@wiederfit.biz • Website: www.wiederfit.biz

WIE DER FIT .BIZ

Workshop

"Ergonomie für harte Jobs"

Machen Sie ergonomisches Arbeiten nicht zur zusätzlichen Aufgabe – sondern zur spürbaren Erleichterung im Alltag!

Unser Ergonomie-Workshop richtet sich an Mitarbeitende aus verschiedenen Arbeitsbereichen und Tätigkeitsfeldern, um sie für die Bedeutung von ergonomischem Arbeiten, die Vermeidung von Überlastungen und den Umgang mit Fehlhaltungen zu sensibilisieren. Ziel des Workshops ist es, praktische und alltagstaugliche Strategien zu vermitteln, die sowohl kurzfristige als auch langfristige Entlastung bieten und die Gesundheit am Arbeitsplatz fördern.

Dabei steht ein individueller Ansatz im Vordergrund: Der Workshop berücksichtigt die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen der Teilnehmenden und bietet maßgeschneiderte Lösungen, die direkt nach dem Workshop umsetzbar sind.

Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden eine digitale Zusammenfassung aller empfohlenen Übungen, sodass sie sich während des Workshops vollständig auf die Inhalte konzentrieren können, ohne mitschreiben zu müssen. Dank dieser Ergänzung unserer digitalen Gesundheits-App bleibt das Gelernte nicht nur Theorie, sondern wird zur festen Gewohnheit – für eine nachhaltige und gesündere Arbeitsweise.

Auf einen Blick

Praxisorientierter Ansatz
- alltagstaugliche Empfehlungen
- Theorie & Praxis sinnvoll verknüpft

Zielgruppe
- Mitarbeitende, die im Arbeitsalltag körperlich beansprucht sind

Vorteile
- Berücksichtigung individueller Belastungen & Beschwerden
- Prävention von Arbeitsausfällen durch ergonomisches Arbeiten
- arbeits- und tätigkeitsbezogene Schulung

Dauer	**90 - 120 Minuten**
Teilnehmer	**bis zu 15 Teilnehmende**
Kosten	**350 €**

Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

WiederFit.biz
Ole Sprengeler & Christian Bode GbR • Schenkendorfstr. 18 • 28211 Bremen • USt-ID: DE326107297
Telefon: +49 (0)152 54 24 95 37 • E-Mail: kontakt@wiederfit.biz • Website: www.wiederfit.biz

WIE DER FIT .BIZ

Workshop

"Schmerzfrei im Alltag"

Viele Mitarbeitende verbringen täglich mehrere Stunden im Sitzen am Schreibtisch, ohne sich der Belastungen bewusst zu sein. Diese können langfristig zu Beschwerden in Rücken, Nacken, Schultern oder Gelenken führen. Oft fehlt es an Wissen, wie man dem entgegenwirken kann, ohne die Arbeit zu erschweren.

In diesem Workshop betrachten wir den Arbeitsalltag ganzheitlich – von der ergonomischen Gestaltung des Arbeitsplatzes bis zu Bewegungs- und Entspannungstechniken. Ziel ist es, praktische Strategien zu vermitteln, die sofort umsetzbar sind und helfen, Fehlhaltungen zu erkennen und zu korrigieren. Dabei legen wir Wert auf individuelle Tipps, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Im Anschluss erhalten die Teilnehmenden eine digitale Zusammenfassung aller empfohlenen Übungen, sodass sie sich während des Workshops vollständig auf die Inhalte konzentrieren können, ohne mitschreiben zu müssen. Dank dieser Ergänzung unserer digitalen Gesundheits-App bleibt das Gelernte nicht nur Theorie, sondern wird zur festen Gewohnheit – für eine nachhaltige und gesündere Arbeitsweise.

Auf einen Blick

Praxisorientierter Ansatz

- Ursachen von Schmerzen und Beschwerden erkennen
- Individuelle Analyse der Körperstatik
- Warum die Schmerzstelle oft nicht der Ursprung des Problems ist
- Praktische Übungen & kleine Veränderungen für den Alltag
- Individuelle Handlungsempfehlungen zur Reduktion von Dysbalancen

Zielgruppe

- Mitarbeitende, die im Arbeitsalltag körperlich beansprucht sind

Vorteile

- Berücksichtigung individueller Belastungen & Beschwerden
- Prävention von Arbeitsausfällen durch ergonomisches Arbeiten
- arbeits- und tätigkeitsbezogene Schulung

Dauer	**90 - 120 Minuten**
Teilnehmer	**bis zu 12 Teilnehmende**
Kosten	**350 €**

Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

WiederFit.biz
Ole Sprengeler & Christian Bode GbR · Schenkendorfstr. 18 · 28211 Bremen · USt-ID: DE326107297
Telefon: +49 (0)152 54 24 95 37 · E-Mail: kontakt@wiederfit.biz · Website: www.wiederfit.biz

WIE DER FIT .BIZ

Workshop

"Beschwerdefrei im Büro"

Geben Sie Ihren Mitarbeitenden die Chance, im Arbeitsalltag regelmäßig kurze Bewegungspausen einzulegen. Diese sogenannten Mini-Bewegungspausen helfen, monotone Arbeits- und Haltungsmuster zu durchbrechen und sind ein effektives Mittel, um die Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern. Während des Workshops vermitteln wir die Hintergründe von Verspannungen im Arbeitsalltag und zeigen, warum das lange Sitzen so gesundheitsschädlich sein kann. Dabei berücksichtigen wir individuelle Beschwerden und Anliegen, um gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen.

Wir sensibilisieren die Belegschaft dafür, warum kurze, bewusste Unterbrechungen wirkungsvoll sind, und motivieren sie zur eigenverantwortlichen Umsetzung im Alltag. Zudem vermitteln wir einfache, präventive Lockerungsübungen, die schnell und unkompliziert durchführbar sind. Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu stärken und Eigeninitiative zu fördern.

Im Anschluss an den Workshop erhalten die Teilnehmenden eine digitale Zusammenfassung aller empfohlenen Übungen. So können sie sich während der Veranstaltung vollständig auf die Inhalte konzentrieren, ohne mitschreiben zu müssen. Dank unserer digitalen Gesundheits-App bleibt das Gelernte nicht nur Theorie, sondern wird zu einer festen Gewohnheit – für eine nachhaltige und gesündere Arbeitsweise.

Auf einen Blick

Kurzbewegungspausen im Arbeitsalltag

- Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden
- Hintergründe von Verspannungen durch langes Sitzen
- Berücksichtigung individueller Beschwerden
- Motivation zur Eigenverantwortung
- Einfache Lockerungsübungen für den Alltag
- Digitale Zusammenfassung für nachhaltige Anwendung

Zielgruppe

- Mitarbeitende im sitzenden Arbeiten

Vorteile

- Prävention von körperlichen Beschwerden
- Förderung gesunder Bewegungsgewohnheiten

Dauer	**bis zu 60 Minuten**
Teilnehmer	**empfohlen bis zu 15 Teilnehmende vor Ort** **bis zu 50 möglich**
Kosten	**200 €**

Sind Sie interessiert an mehr Informationen oder einer persönlichen Vorstellung unserer innovativen Gesundheitslösungen? Kontaktieren Sie uns jetzt für einen Beratungs- oder Präsentationstermin. Lassen Sie uns gemeinsam die Gesundheit und Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden verbessern und Ihr Unternehmen auf den Weg zu nachhaltigem Erfolg führen.

WiederFit.biz
Ole Sprengeler & Christian Bode GbR · Schenkendorfstr. 18 · 28211 Bremen · USt-ID: DE326107297
Telefon: +49 (0)152 54 24 95 37 · E-Mail: kontakt@wiederfit.biz · Website: www.wiederfit.biz