

Videofitness - nachhaltige Bewegungskultur für Unternehmen

Ihr eigener Fitnesskanal für Ihr Unternehmen

„**Business in Bestform**“ ist ein Computerprogramm, das Ihren Mitarbeitern täglich zwei Übungsvideos direkt auf den Bildschirm liefert. Ihre Mitarbeiter wählen den Zeitpunkt für die Übungen selbst. Zum gewählten Zeitpunkt erhalten sie dann eine freundliche E-Mail-Erinnerung.

Ziel:

Durch kurze aber regelmäßige Bewegungseinheiten wird das Wohlbefinden am Arbeitsplatz gesteigert. Durch die Regelmäßigkeit bleibt das Thema Rückengesundheit präsent. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihren Mitarbeitern zweimal täglich (*light*-Version: einmal wöchentlich) auf die Schulter tippen und sagen: *„Achte auf Deine Haltung und tu etwas für Deinen Rücken.“* - "Business in Bestform" macht genau das.

Zielgruppe:

Der Videofitnesskanal wurde für Menschen entwickelt, die bisher wenig oder gar keinen Bezug zu Bewegung hatten und für andere BGF-Maßnahmen wie Kurse in der Gruppe oder vergünstigte Besuche im Fitnesscenter nur schwer zu begeistern sind.

Auswahl der Übungen:

Alle Übungen wurden so ausgewählt, dass sie für alle Altersgruppen geeignet sind. Es wurde darauf geachtet, dass sie tatsächlich am Arbeitsplatz ausführbar sind. Es sind keine peinlichen Verrenkungen notwendig.

Der Schwierigkeitsgrad der Übung wurde bewusst niedrig gehalten. Business in Bestform möchte zeigen, dass jede und jeder diese Übungen schaffen kann, dass sie allen gut tun und dass Bewegung tatsächlich Freude bereiten kann.

Dauerhafter Nutzen:

Anders als alle anderen vergleichbaren Produkte liefert "Business in Bestform" Ihren Mitarbeitern regelmäßig neue Videos. Der Look der Videos verändert sich im Jahresverlauf. So schaffen wir das Gefühl von Nähe, Aktualität und Veränderung und bleiben für Ihre Mitarbeiter dauerhaft attraktiv.

Ihr Unternehmen erhält seinen eigenen Fitness-Kanal.

Ergebnis:

Wir bringen Menschen in Bewegung, die ein besonders hohes Risiko tragen an Muskel- und Skeletterkrankungen zu erkranken.

Wir beraten und unterstützen Sie sehr gerne.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Mathias Wengert