

## Mit „Fit at Work“ ganz einfach fit!

### Einfache und effektive Anleitungen zum Gesundbleiben!

Ein **guter Mitarbeiter** muss **flexibel** und **dynamisch** sein, soll u. a. Anpassungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Engagement und Konzentrationsfähigkeit mitbringen. Neben den **permanent wachsenden Anforderungen** an Mitarbeiter, schnell leider auch die **Zahl der Krankenstände** in die Höhe ...

Ursachen dafür sind nicht zuletzt **Rückenbeschwerden** und **Hals-Nackenverspannungen**, die wiederum durch langes Sitzen und **generelle Bewegungsarmut** ausgelöst werden. Nicht nur auf physische Faktoren, sondern insbesondere auch auf den im Büroalltag zunehmenden Stress lassen sich viele Krankheiten der Gegenwart zurückführen.

### Bewegung hilft!

## Das „Fit at Work“ Service speziell für Unternehmen

Unser **Modulkonzept** bietet Firmen die Möglichkeit sich rasch einen Überblick über unsere Angebote zu verschaffen. Umfang, Ziel, Kosten und Abwicklung werden dadurch transparenter.

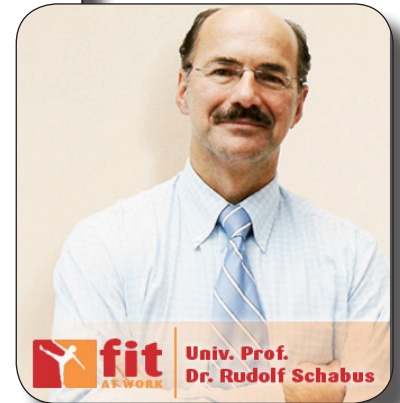
Eine Kombination mehrerer Module erhöht die Effizienz und die Wirksamkeit der gesundheitspräventiven Maßnahmen.

**A** | GRUNDMODUL / Fit-at-Work Office CD-ROM

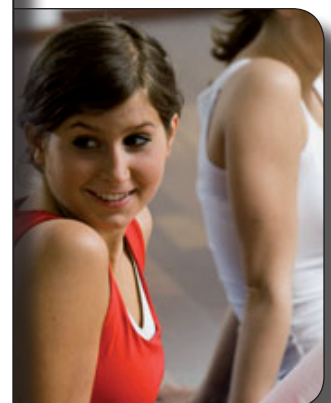
**B** | MODUL-JOB IN MOTION

- Rückengymnastik
- Aerobic / Gymnastik
- Pilates
- Energiepause uvm.

**C** | MODUL FlexyFIT.com



**fit** AT-WORK  
Univ. Prof.  
Dr. Rudolf Schabus



**FIT AT WORK**  
Austria

[www.fit-at-work.info](http://www.fit-at-work.info)  
[office@fit-at-work.info](mailto:office@fit-at-work.info)

## A | GRUNDMODUL Fit-at-Work Office CD-ROM

### Maßgeschneidert für Ihr Unternehmen!!

Wenn der Rückenschmerz die Arbeitsleistung beeinträchtigt. Ein alltägliches Bild in Österreich: Sie sind unkonzentriert und unproduktiv, Stress und falsche Haltung am Computer verursachen heftige Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen.

### Das Workout für's Büro!

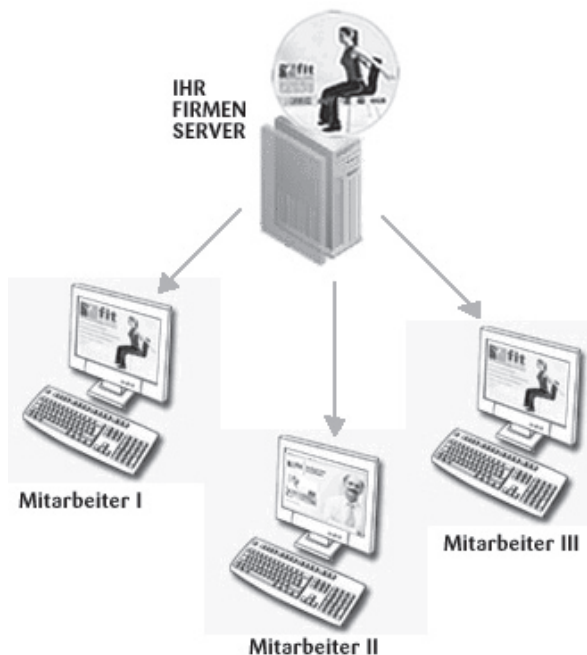
Genau hier schafft die interaktive CD-ROM „Fit at Work“ Abhilfe: über 30 Fitnessübungen für den Büroalltag – jede Übung zwischen 30 Sekunden und zwei Minuten – bringen die körperliche Bewegung genau dorthin zurück, wo sie am dringendsten nötig ist: direkt an Ihren PC-Arbeitsplatz.

### SYSTEMVORAUSSETZUNG

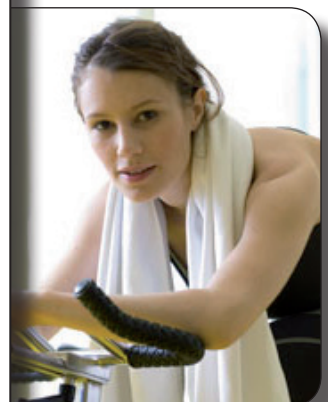
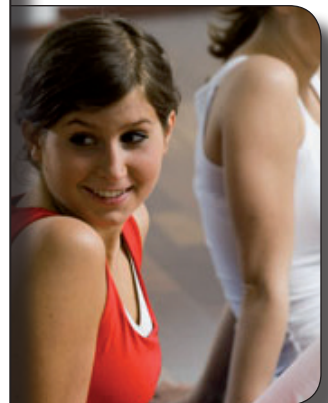
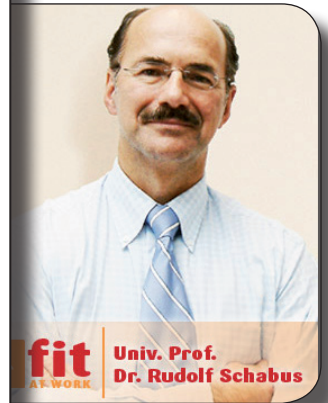
FIT AT WORK-Office Version

- Apache Webserver
- ca. 60MB Webspace
- Javascript bei den Usern aktiviert
- Windows Media Player ab Version 7

Webbrowser mit aktiviertem JavaScript, sowie Windows MediaPlayer-Plugin Version 6.4 oder höher mit installierten Windows Media Audio 9 und Windows Media Video 9 Codecs.



**Kostenrechner:** <http://kostenrechner.fit-at-work.info>



**FIT AT WORK**  
Austria

[www.fit-at-work.info](http://www.fit-at-work.info)  
[office@fit-at-work.info](mailto:office@fit-at-work.info)

## B | MODUL-JOB IN MOTION

### Erhalten Sie mit Fit at Work einen leistungsfähigen und gesunden Körper!

Unsere Stärke stellt unser **umfangreiches Angebot** dar. Wir bieten Ihnen die **Rund-Um-Betreuung** in Sachen Firmenfitness. In allem, was „Bewegter Leben“ und „**Bewegter Arbeiten**“ betrifft, geht unser Team kompetent und flexibel auf ihre Bedürfnisse ein.

Mit unserem Konzept „**Job in Motion**“ können wir Ihnen eine Vielfalt an Bewegungstunden anbieten (Rückenfit, Yoga, Pilates,...).

- Training vor Ort in der Firma
- Laufende Motivation
- Matten werden von Fit at Work zur Verfügung gestellt

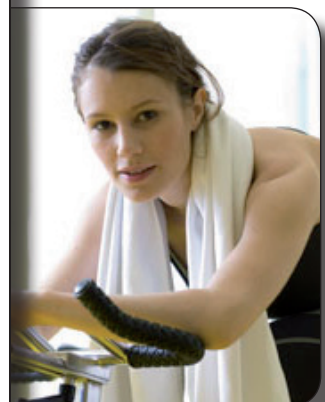
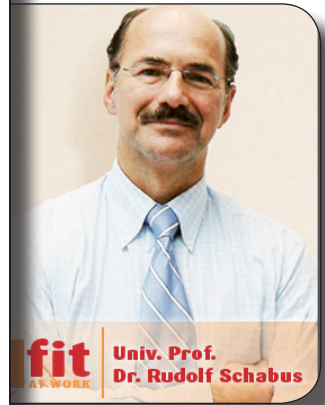
Exakte Bewegungen **fördern die Durchblutung**, verbessern die Sauerstoffaufnahme und wirken so **Müdigkeit, Verspannung** und der daraus resultierenden **Schmerzentwicklung entgegen**. Leistungsverluste und drohende Krankenstände mit langwierigen Arztbesuchen und Therapien werden dadurch ebenfalls vermieden.

**ZIELE von FIT AT WORK** sind unter anderem:

- Prävention von Haltungsschwächen (bzw. Haltungsschäden) am Bildschirmarbeitsplatz
- Erhöhung der Bereitschaft, zumeist einen gesünderen Lebensstil zu wählen
- Verbesserung der Lebensqualität der Zielgruppe



**Kostenrechner:** <http://kostenrechner.fit-at-work.info>



**FIT AT WORK**  
Austria

[www.fit-at-work.info](http://www.fit-at-work.info)  
[office@fit-at-work.info](mailto:office@fit-at-work.info)

## C | MODUL FlexyFIT.com

### Ihre Gesundheit ist unser Ziel!

FlexyFIT ist eine moderne, innovative Internetplattform, die in ganz Österreich Sport-, Wellness- und Freizeitanlagen verbindet.

Der Vorteil für Ihre Firma:

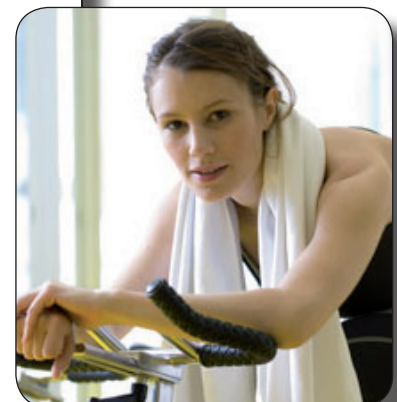
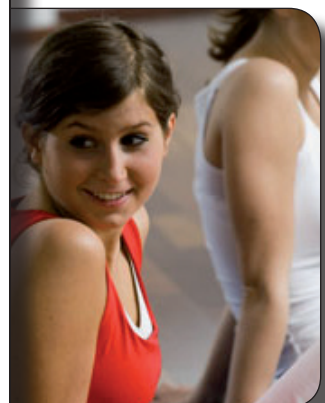
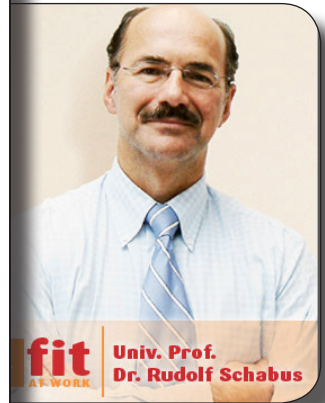
- Geringer bürokratischer Aufwand für die Firma
- Sinnvolle und überschaubare Finanzierung
- Keine örtliche und zeitliche Bindung an einen Club
- Freie und flexible Wahl der Partnerbetriebe für Ihre Mitarbeiter

### Kosten (exkl. Ust.)

Einmalige **Anmeldegebühr** pro MA | Online: 15,00 Euro  
FlexyFIT **Grundgebühr**/Monatlich: 4,15 Euro

### Weitere Informationen unter:

<http://bgf.flexyfit.com>



**FIT AT WORK**  
Austria

[www.fit-at-work.info](http://www.fit-at-work.info)  
[office@fit-at-work.info](mailto:office@fit-at-work.info)