

NETZWERK

Office Fit

Die Plattform fördert den Informationsaustausch zum Schwerpunkt Arbeitsplatzgesundheit. Zentrale Themen sind Bewegung, Ernährung, Motivation und Produktivitätssteigerung im Job.

Zielsetzung

Das digitale Bewegungsprogramm Office Fit wurde von Sportwissenschaftlern mit dem Ziel entwickelt, Berufstätige, die den Großteil des Tages sitzend im Büro verbringen, zu einem selbstverantwortlichen Gesundheitsverhalten anzuleiten und zu motivieren.

Mittels eines digitalen Exercise Books im eBook-Format werden Übungen für eine aktive Bewegungspause zu den vier Säulen Mobilisation, Dehnung, Kräftigung und Entspannung vermittelt, die unmittelbar am Schreibtisch durchgeführt werden können und sich leicht in den Arbeitsalltag im Büro integrieren lassen.

Umsetzung

Das digitale Exercise Book führt die Teilnehmer/innen des Programms durch ihre aktive Bewegungspause, die sich aus Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung zusammensetzt. Ausführliche und gleichzeitig kurz gehaltene Bild- und Textbeschreibungen stellen sicher, dass die einzelnen Übungen der insgesamt fünf verschiedenen Trainingseinheiten korrekt ausgeführt werden.

Der digitale Ansatz bietet den Vorteil, dass die Teilnehmer/innen selbst darüber entscheiden können, wann und wo die aktive Bewegungspause durchgeführt wird. Die Übungen zeichnen sich dadurch aus, dass sie ohne jegliche Hilfsmittel sowie unmittelbar am Schreibtisch und auf dem Bürostuhl durchgeführt werden können.



KONTAKT

Office Fit
Krumme Straße 33
10627 Berlin
E-Mail:
info@officefitcoach.de

Ansprechpartner:
Christian Janzen,
M.Sc.
Tel.: 030 286 569 88
Mobil: 0173 6192859

LINKS

Zugang zum "Exercise Book" und weitere Informationen befinden sich auf der Internetseite:
www.officefitcoach.de
Facebook: **Office Fit**
Instagram:
@officefitcoach

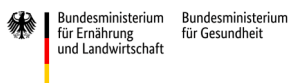
Über die Webseite

relevanter Informationen zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz an. Im Fokus stehen die Themen Bewegung, Ernährung, Motivation und Produktivitätssteigerung am Arbeitsplatz. Die Inhalte werden durch informative und kurze Blog-Posts vermittelt, um mit einem geringen Zeitaufwand seitens der Besucher einen maximalen Effekt der Wissensvermittlung zu erzielen.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/office-fit/>