

DER DIGITALE HEALTH COACH FÜR UNTERNEHMEN UND IHRE MITARBEITENDEN

FITMIT5

SCHLUSS MIT ALIBI

Über 1.000.000 individuelle Bewegungs- und
Entspannungspausen als Videos in Echtzeit –
jeweils nur 5 Minuten!

#fitmit5wirkt #bgmistsexy

Von Deutschlands führenden Fitnesscoaches entwickelt

empfohlen von:





GESUNDE MITARBEITENDE! GESUNDES UNTERNEHMEN!

Der moderne Mensch und seine Herausforderungen:



Bewegungsmangel

- ⊗ Muskelverspannungen
- ⊗ Rückenschmerzen
- ⊗ Kopfschmerzen
- ⊗ Übergewicht
- ⊗ Herz-Kreislauf-Erkrankungen



Stress

- ⊗ Konzentrationsschwäche
- ⊗ Bluthochdruck
- ⊗ Infektanfälligkeit
- ⊗ Burnout
- ⊗ Magen-Darm-Beschwerden



Unbewusste Ernährung

- ⊗ Übergewicht
- ⊗ Magen-Darm-Beschwerden
- ⊗ Krebserkrankungen
- ⊗ Diabetes mellitus
- ⊗ Herz-Kreislauf-Erkrankungen

DIE HERAUS- FORDERUNGEN FÜR UNTERNEHMEN IN ZAHLEN:

12 bis 19 FEHLTAGE*

DURCHSCHNITTLICHE FEHLTAGE DURCH
KRANKHEIT PRO MA PRO JAHR

5.398€*

KOSTEN PRO MA UND JAHR DURCH
PRÄSENTISMUS UND ABSENTISMUS

21,7%

ERKRANKUNGEN DES MUSKEL-SKELETT-SYSTEMS ALS
AUSLÖSER VON FEHLTAGEN AUF PLATZ 1

15,2%*

PSYCHISCHE URSACHEN UND IHRE FOLGEN -
DRITTHÄUFIGSTER GRUND FÜR FEHLTAGE
(DOPPELT SO VIEL WIE VOR ZEHN JAHREN)

WIR BIETEN LÖSUNGEN, KEINE VERSPRECHEN.

FITMIT5® wirkt auf jeden
Einzelnen und auf die ganze
Unternehmenskultur:

Messbare Wirkung

85 - 100% Aktivierungsquote nach
Kick-Off-Veranstaltung

Bis zu 98% Teilnahmequote bei der
Corporate-Team-Challenge®

Nach nur 3 Wochen
Nutzung von **FITMIT5®**

SCHMERZFREI-INDEX

▶ 20% weniger
Rückenprobleme

▶ 11% weniger
Nackenschmerzen

STRESSFREI-INDEX

▶ 26% verringertes
Stressempfinden

LIFESTYLE-INDEX

▶ 42% mehr Zufriedenheit
mit Bewegungsumfang
im Alltag

▶ 18% Steigerung des
Energielevels am
Morgen

„DIE QUALITÄT UNSERER GEWOHNHEITEN BESTIMMT DIE QUALITÄT UNSERER GESUNDHEIT.“

Chris Bell

DAS INTELLIGENTE PAUSEN-MANAGEMENT FÜR GESUNDHEIT UND PERFORMANCESTEIGERUNG

FITMITS® ist die perfekte Lösung für alle, die durch gezielte Gesundheitspausen einen schmerzfreien, entspannten und produktiven Arbeitsalltag genießen wollen.

digital

- 5-minütige Trainingsvideos in Echtzeit
- über 1.000.000 unterschiedliche Trainingsprogramme
- Browser App, webbasiert, responsive
- ohne Softwareinstallation 24/7 nutzbar

individuell

- intelligenter Algorithmus in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Weiß (Uni Maastricht)
- Workouts nach Schwerpunkten (Rücken, Nacken, Stoffwechsellkick, innere Ruhe, Konzentration uvm.)
- Übungsfavoriten

wirksam

- mitreißende CORPORATE-TEAM-CHALLENGE®
- hoher Grad der Umsetzung (niederschwellig)
- motivierendes Punkte- und Belohnungssystem

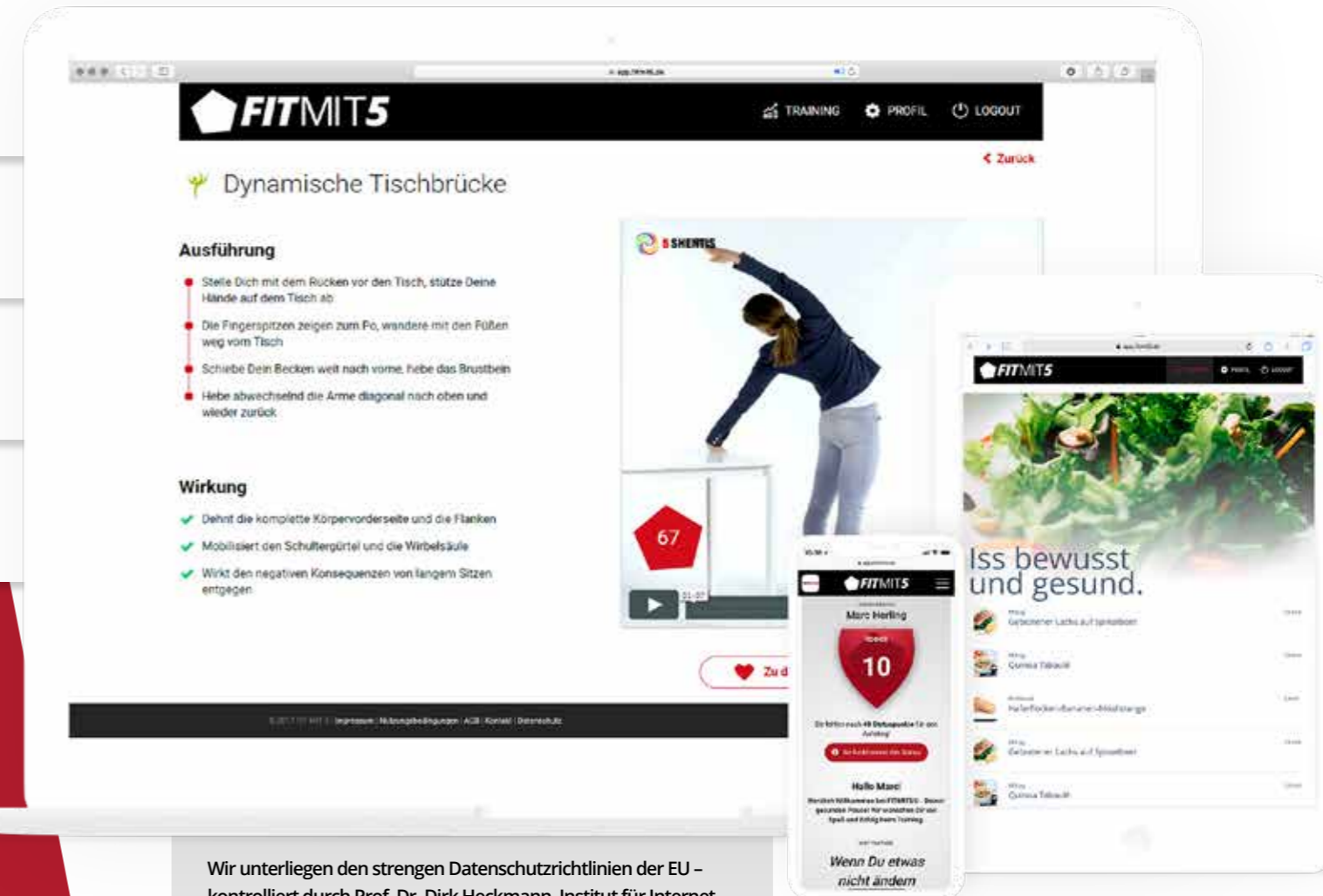
Lässt Bewegung und Entspannung zur täglichen Gewohnheit werden

Steigert die Eigenwirksamkeit der Mitarbeitenden

Erreicht eine immens hohe Teilnehmerate (niederschwellig und motivierend)

Etabliert eine dynamische Gesundheitskultur

SENKT DEN KRANKENSTAND UND DIE DARAUS RESULTIERENDEN KOSTEN



Wir unterliegen den strengen Datenschutzrichtlinien der EU – kontrolliert durch Prof. Dr. Dirk Heckmann, Institut für Internetrecht der Universität Passau



DER ERFOLGSGARANT FÜR HOHE TEILNAHMEQUOTEN SIND UNSERE TEAMWETTBEWERBE



EMPFEHLUNG FÜR DIE PERFEKTE INITIALZÜNDUNG:
KEYNOTES VON ESTHER UND CHRIS BELL – IMPULSE, DIE NACHHALTIG BEWEGEN.



DER DIGITALE HEALTH COACH BIETET DEUTLICH MEHR ALS EIN OPTIMALES PAUSEN-MANAGEMENT.



INDIVIDUELLER ERNÄHRUNGSPLANER

Der intelligente Algorithmus macht gesunde Ernährung kinderleicht. Die umfangreiche Datenbank bietet maßgeschneiderte Wochenpläne mit alltagsfreundlichen Rezepten, einfachen Zubereitungsempfehlungen und passenden Einkaufslisten.

MEDITATIONS-CHALLENGE

Coach Esther nimmt ihre Teilnehmer mit auf eine 25-tägige Reise zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe. Die täglichen Meditationseinheiten helfen dabei, gezielt Stress abzubauen und den Alltag deutlich entspannter, produktiver und konzentrierter zu gestalten.



BONUSPROGRAMME FÜR ZU HAUSE

FITMITS® belohnt gesundes Pausenmanagement. Je regelmäßiger trainiert wird, desto mehr Bonus-Highlights werden freigeschaltet:

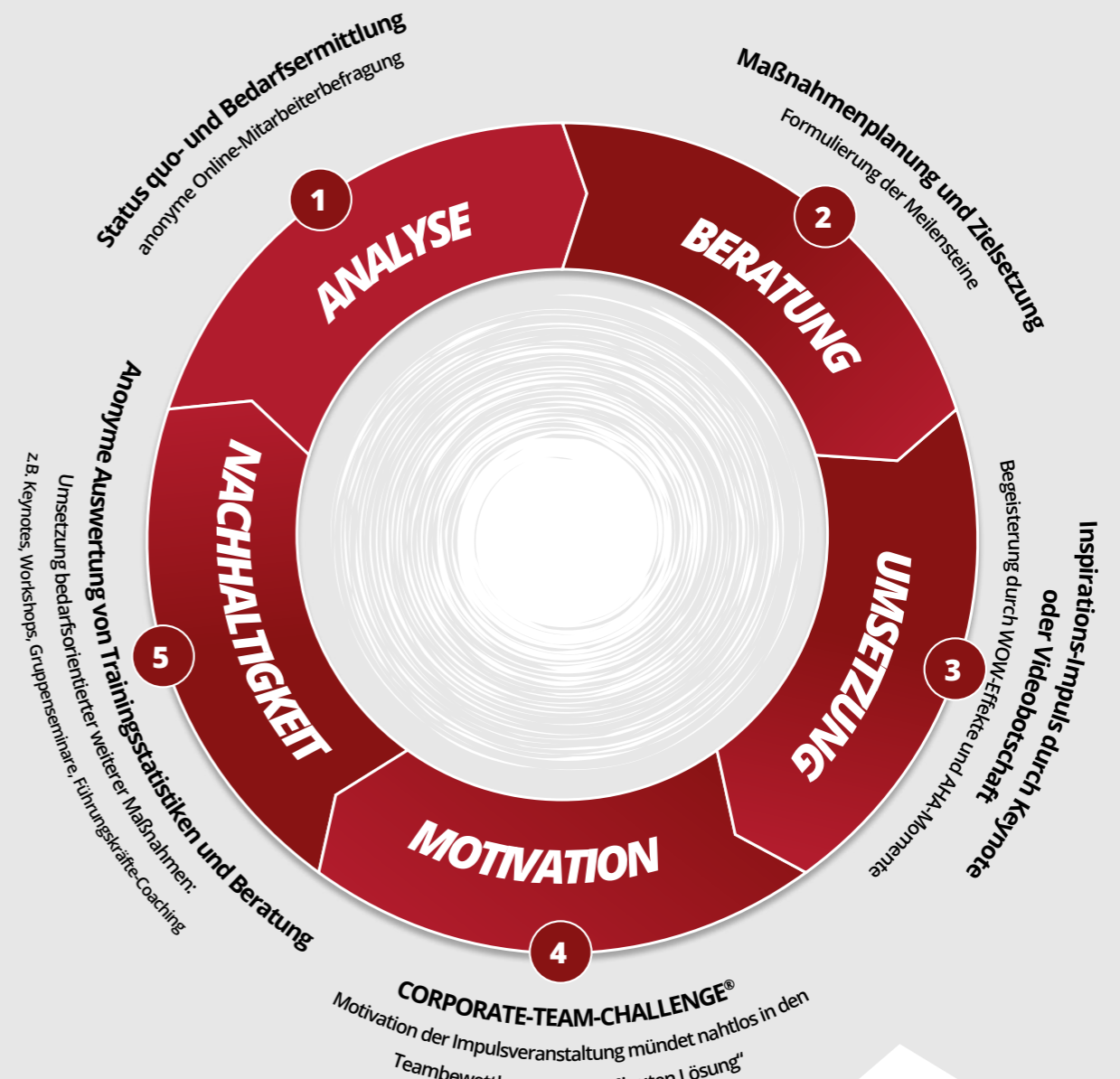
- **Morgenroutinen**
- **Abendrituale**
- **Einschlafhilfen**
- **Affirmationen / Primings am Morgen**
- **Pausen für Sportler am Arbeitsplatz** (u.a. Golfer, Tennisspieler, Fußballer, Wassersportler, Reiter)
- **Functional-Fatburner-Intervalltraining** (in drei unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen, ganz ohne Hilfsmittel)



UND SO FUNKTIONIERT ´S!

UMSETZUNG IM UNTERNEHMEN

360° LEISTUNGSFÄHIGKEITSMANAGEMENT

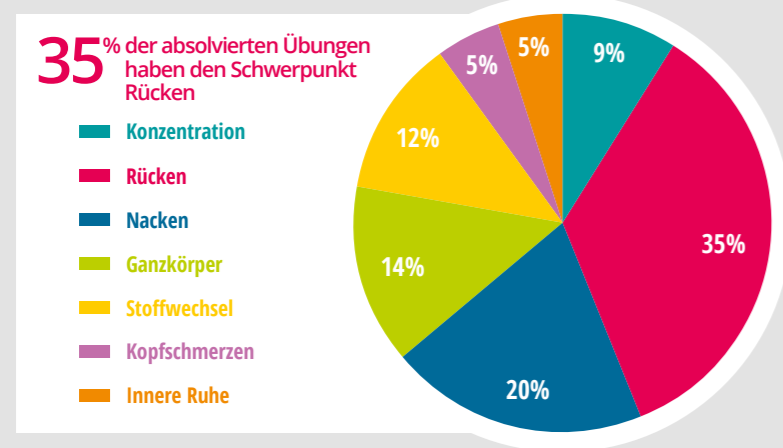


NUTZER-REPORTING UND DATENANALYSE

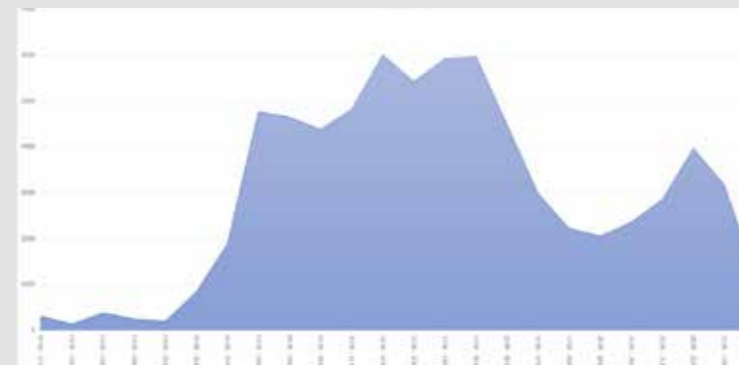
Ein umfassender, anonymisierter Unternehmensbericht gibt Auskunft über das Nutzerverhalten. Auf Basis dieser Evaluation lassen sich weiterführende bedarfsorientierte Handlungsempfehlungen formulieren.

Auszug möglicher Auswertungen:

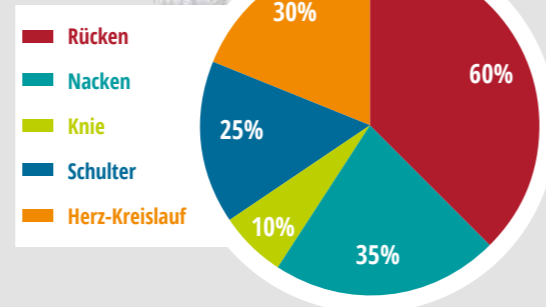
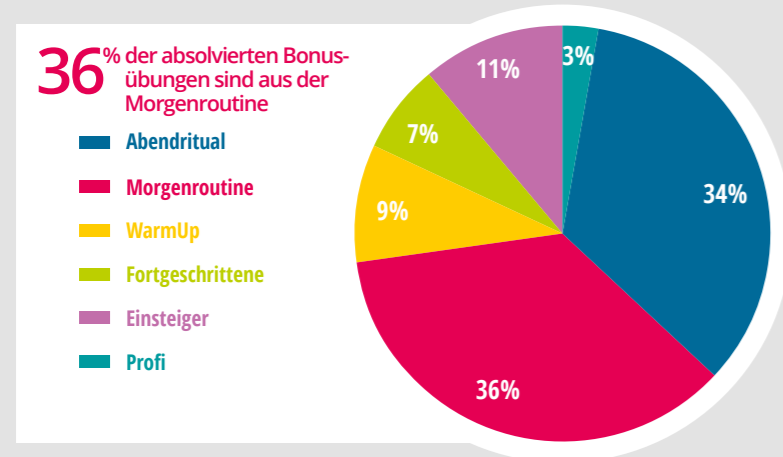
ANALYSE DER GEWÄHLTEN TRAININGSSCHWERPUNKTE



AUSWERTUNG DER TRAININGSZEITEN UND HÄUFIGKEITEN



Im den letzten 6 Monaten wurden insgesamt **11.890 Workouts** absolviert. Dies entspricht **66 Workouts je MA** und Monat und somit wurde im Durchschnitt 2x5 Minuten am Tag trainiert.



DAS SAGEN UNSERE KUNDEN



Dr. Silke Göddertz

Deutsche Telekom AG, Human Resources Business Partner

Die Effektivität und leichte Durchführbarkeit in Kombination mit der Team-Challenge haben mich und mein Team zu wahren Fans gemacht. Eine wirksame Gesundheitslösung, die selbst die Unternehmenskultur bewegt. Voll und ganz zu empfehlen.



Dr. Goldmann

ALRA · FA. für radiologische Diagnostik mit 80 Angestellten

Der erste Teamwettbewerb hat bei meinen Mitarbeitenden ein Feuer entfacht - seitdem ist das Konzept aus meinen Praxen nicht mehr wegzudenken. Die Übungen wirken sofort. Das ist die beste Motivation für mein Team und mich täglich zu trainieren.



Michael Puderbach

Betriebliches Gesundheitsmanagement - Landesbetrieb Mobilität Rheinland-Pfalz (LBM RLP)

Durch **FITMIT5®** konnten wir viele neue Mitarbeitende für unser BGM-Angebot gewinnen! Übungen, die ohne Aufwand auszuführen sind, sofort wirken und nachhaltig sind: Einfach empfehlenswert!





Baut einen schmerzfreien und belastbaren Körper auf



Steigert das Wohlbefinden, die Lebensqualität und Fitness



Baut messbar Stress ab

FITMIT5.de

FITMIT5® - Eine Marke der SHENTI SPORTS Group GmbH
Quellenstraße 12 · 53177 Bonn
0228 / 61 96 39 67 · info@fitmit5.de

Von den Machern von
SHENTI**SPORTS**