



## Liebe Geschäftsfreunde,

herzlich willkommen zu unserer neuen Ausgabe über WiederFit<sup>(R)</sup>. Unsere digitale Webplattform integriert Gesundheit, Glück und Motivation flexibel in den Arbeitsalltag zu jeder Zeit.

### Gesundheit – Dein Weg, Dein Tempo

Die Plattform WiederFit bündelt alle gesundheitsfördernden Maßnahmen und Informationen zentral an einem Ort. Sie ist nicht nur ein digitales Tool, sondern ein lebendiger Marktplatz für Gesundheit im Unternehmen – individuell auf die Nutzer zugeschnitten, interaktiv und mit direktem Feedback. So können die Betriebe gezielt auf die gesundheitlichen Bedarfe eingehen und Gesundheit auf einer persönlichen Ebene näherbringen.

### Unser Portal ist ein zeitgemäßes Verständnis von Gesundheit

WiederFit<sup>(R)</sup> funktioniert ohne Installation, ohne kostspieligen Aufwand und kann direkt mit wenigen Klicks in Anspruch genommen werden.

### 3 Schritte bis zur Nutzung

1. Paket wählen o. eigenes Angebot anfordern
2. Zugangsdaten für den Betrieb erhalten
3. Mitarbeitende über QR-Code, Email einladen oder direkt im System registrieren - loslegen

WiederFit ist jederzeit über Smartphone oder PC zugänglich, ohne eigenen Bildschirmarbeitsplatz.

### Auf einen Blick

- **Vielfältige Inhalte:** von Coachingplänen, Tutorials bis hin zu Tipps und Übungen – für alle ist etwas dabei.
- **Individuelle Gesundheitsförderung:** Personalisierte Trainingspläne und Präventionsangebote passen sich Ihren Bedürfnissen und Zielen an.
- **Einfacher Zugang:** Die Plattform ist benutzerfreundlich, benötigt keine aufwändige IT-Integration und ist sofort einsatzbereit.
- **Niedrigschwellige Angebote:** Auch Beschäftigte in operativen Fachbereichen oder mit flexiblen Arbeitszeiten werden erreicht – alle profitieren gleichermaßen.
- **Zeit- und ortsunabhängiger Zugang:** Beschäftigte können alle Angebote zu jederzeit und überall nutzen – ob im Büro, Homeoffice oder unterwegs.
- **Mehr Motivation durch Gamification:** Regelmäßige Impulse sorgen für Freude und Ansporn dranzubleiben.
- **Eigenes BGM in WiederFit abbilden:** Termine, betriebliche Angebote, Ansprechpartner\*innen und Kontakte kann der Betrieb selbständig auf die Plattform stellen.

## Was bietet WiederFit?

WiederFit stellt eine Vielzahl von Informationskacheln zu Themen rund um die Gesundheit bereit. Diese decken sämtliche Bereiche ab, die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden bei der Arbeit sowie im Privaten beeinflussen.

Neben den Kacheln Bewegung und Ernährung gibt es auch die Kachel Glück, die sich ausführlich mit Resilienz befasst. Hier lernt der Beschäftigte mehr über seine Fähigkeit zur Widerstandskraft und Motivation im Alltag kennen.

Die gesellschaftliche Teilhabe fokussiert sich auf das Phänomen der Einsamkeit, während der Bereich Soziales wertvolle Tipps zur Kommunikation und zum zwischenmenschlichen Umgang bietet. Die Kachel Selbstverteidigung behandelt Strategien zur Deeskalation bis hin zum Selbstschutz.

Ein weiterer wichtiger Bereich befasst sich mit dem Arbeitsschutz. So kommt der Betrieb seiner Verantwortung nach und stellt Informationen zum Arbeits- und Gesundheitsschutz bereit. Gleichzeitig können die Beschäftigten hier auf wesentliche Vorschriften und Richtlinien des betrieblichen Arbeitsschutzes zugreifen.

Hinter jeder Kachel verbergen sich kurze und prägnante Fragen. Abhängig von den Antworten werden individuelle Coachingpläne mit Anleitungen, Übungen und Informationen erstellt, um die persönlichen Fähigkeiten der Beschäftigten zu stärken, unabhängig von Arbeitszeit und Tempo.

**[Erfahren Sie mehr zu WiederFit hier.](#)**

## Mein Status Quo

Beantworte unsere kurzen Fragen, um mehr über Wohlbefinden und deine Gesundheit zu erfahren und personalisierte Empfehlungen zu erhalten.

### Wer bist Du?

Wir möchten mehr wissen, damit wir Dir einen passenden Coaching-Plan erstellen können.

### Gesellschaftliche Teilhabe

Wer sich eingebunden fühlt, erlebt Unterstützung, Anerkennung, Zugehörigkeit.

### Gesellschaftsthemen

Hier findest du für dich relevante Gesellschaftsthemen. Sei gespannt!

### Ernährung

Möchtest Du mehr über Lebensmittel und das drumherum erfahren? Leg hier los.

### Körperliche Beschwerden

hast du körperliche Beschwerden oder Einschränkungen wir erstellen einen sicheren Trainingsplan für dich.

### Bewegung

Bei der Arbeit oder in der Freizeit -bitte erzähle uns wie viel Bewegung du am Tag hast.

### Glück

Du hast ein Recht darauf, glücklich zu sein. Beantworte die Fragen und hole Dir dein Glück.

### Soziales

Entdecke Fertigkeiten, die dir helfen ein aktiver Mitredner zu werden. Knüpfe Kontakte und teile Gedanken. Sei dabei.

### Spezielle Mobilität

Hier erhältst du dein Trainingsplan für spezielle Mobilität. Wir freuen uns auf dich

### Sicheres Arbeiten

bald findest du hier deinen Zugang zur Arbeitssicherheit. Freu dich darauf

### Selbstverteidigung

Hier lernst du demnächst dich selbst zu verteidigen. Sei bereit dafür.

**Entdecken Sie ihre maßgeschneiderten Coachingpläne, die Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil unterstützen. Erreichen Sie ihre Ziele mit individuell angepassten Empfehlungen und einem persönlichen Betreuungsplan.**

kostenlose  
WiederFit-Infostunde  
Mittwoch, 25.06.2025  
9.00 bis 10.00 Uhr

Anmeldung:  
[kontakt@wiederfit.eu](mailto:kontakt@wiederfit.eu)

## Kontakt

Dr. Hamid Saberi  
Geschäftsführer  
030 31582 486  
[h.saberi@WiederFit.eu](mailto:h.saberi@WiederFit.eu)



Anika Klug-Winter  
Projektleiterin  
030 31582 464  
[a.klug@WiederFit.eu](mailto:a.klug@WiederFit.eu)



uve GmbH für  
Managementberatung  
Kalkreuthstraße 4  
10777 Berlin  
V.i.S.d.P.:  
Dr. Hamid Saberi  
[www.uve-beratung.de](http://www.uve-beratung.de)