



## Liebe Geschäftsfreunde,

es ist ein offenes Geheimnis für uns alle: Wer gesund sein will, muss sich bewegen und auf seine Ernährung achten. Aber ist das schon alles? Wir sagen nein. Fitness und Gesundheit ist mehr als das und WiederFit® möchte es Ihnen beweisen.

Mit unserem Portal haben wir den Versuch gewagt, ein modernes Verständnis von Gesundheit abzubilden. Es geht heute nicht mehr darum, den Salat aufzuessen oder genügend Schritte am Tag zu machen. Die Menschen wissen das mittlerweile und deshalb bietet WiederFit® auch einiges mehr als das.

Unser Ansatz ist vielseitig, denn genau das zeichnet Gesundheit aus. Sie beruht auf vielen Faktoren, wie unserem emotionalen Wohlbefinden oder der sozialen Aktivität. Wer schlank ist oder dicke Muskeln hat, ist noch lang nicht glücklich. Wer sich gesund ernährt, muss nicht automatisch gesund leben.

Bei WiederFit® bekommen Sie von allem das Richtige. Konkrete Trainingspläne, Wissen über die für Sie passende Ernährungsform, psychologische Tipps und Techniken für ein glücklicheres Leben und ergänzend Angebote im sozialen, ehrenamtlichen Bereich.

Sie können dabei frei entscheiden, welchen Themen Sie sich gerne widmen möchten und WiederFit® stellt Ihnen die passenden Informationen bereit.



Beweg Dich!



Iss gut!



Triff neue Freunde!



Sei glücklich!

### Mein Status-Quo

Beantworte unsere kurzen Fragebögen, um mehr über dein 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.

**Glück**

Du hast ein Recht darauf, glücklich zu sein. Beantworte die Fragen und hol dir dein Glück!

**Ernährung**

Was gab es heute zu essen? Birsuchst du neue Rezepte oder willst du deine Ernährung sogar umstellen? Versuch...

**Soziales**

Und? Hast du schon jemand neues kennengelernt? Wenn du neue Kontakte suchst, helfen wir dir mit...

8 Fragebögen

### Meine Coaching-Pläne

Entdecke unsere maßgeschneiderten Coaching-Pläne, die dich auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil unterstützen. Erreiche deine Ziele mit individuell angepassten Empfehlungen und einem persönlichen Betreuungsplan.

[Alle Pläne ansehen](#)

SCHWERPUNKT	DETAILINFORMATIONEN
GLÜCK	Fokustraining
ERNÄHRUNG	Feinabstimmung und spezielle Ernährungsziele (Fortgeschritten)

Beantworte weitere Fragebögen zu verschiedenen Gesundheitsschwerpunkten, um zusätzliche Coaching-Pläne zu erhalten, die speziell auf deine Bedürfnisse zugeschnitten sind.

### Bevorstehende Veranstaltungen

[Alle Beiträge ansehen](#)

## Wie funktioniert WiederFit®?

Zu Beginn haben unsere User die Möglichkeit, Fragen zu beantworten.

Wer sich ausschließlich mit Themen der Bewegung beschäftigen möchte, kann direkt die Fragen zum Bereich „Bewegung“ beantworten und die anderen Themen zunächst ignorieren. Wer sich mehrere Bereiche anschauen möchte, kann natürlich auch die Fragen der anderen Bereiche beantworten.

Nach Beantwortung der Fragen gibt ihnen WiederFit® als Antwort auf ihre Anliegen einen Coachingplan. In diesem finden die User dann nützliches Wissen in Tutorials, Videos, Trainingsplänen, Infotexten und Webinaren.

## Für wen ist WiederFit® gedacht?

Natürlich für alle. Gleichzeitig möchten wir den Fokus aber besonders auf die Menschen setzen, die viel und hart arbeiten, ohne dabei auf ihre Gesundheit zu achten.

Jeder Job kann Beanspruchungen mit sich bringen - im Kopf oder in den Muskeln. Daher dient WiederFit® auch als physiologische und psychologische Entlastungsmaßnahme im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

## Wie finden Sie uns?

Ganz einfach, folgen Sie dem [Link](#) oder **QR-Code**:



## Kontakt



Dr. Hamid Saberi  
Geschäftsführer  
030 31582 486  
h.saberi@WiederFit.eu



Anika Klug-Winter  
Projektleiterin  
030 31582 464  
a.klug@WiederFit.eu