



WiederFit® - Gesundheit! - Danke.



Liebe Geschäftsfreunde,

herzlich willkommen zu unserem neuesten Infobrief, der sich ganz den Themen Gesundheit, Bewegung, Glück und Ernährung widmet! In einer Welt, die oft von schnellen Lösungen und strengen Regeln geprägt ist, möchten wir einen anderen Weg aufzeigen – einen ganzheitlichen Ansatz, der Raum für Individualität und persönliche Entwicklung lässt.

Gesundheit – Dein Weg, Dein Tempo

Gesundheit ist ein sehr persönliches Thema. Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse, Vorlieben und Lebensumstände. Deshalb ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um herauszufinden, was für einen selbst am besten funktioniert. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – nur den eigenen Weg.

Unser Portal WiederFit zeigt ein zeitgemäßes Verständnis vom BGM

Unser Ansatz ist vielfältig, denn das ist genau das, was Gesundheit ausmacht. Sie basiert auf zahlreichen Aspekten, wie unserem emotionalen Wohlbefinden oder der sozialen Betätigung. Schlanke Personen oder solche mit dicken Muskeln sind noch lange nicht glücklich. Eine gesunde Ernährung allein bedeutet nicht, dass man auch gesund lebt.

WiederFit ermöglicht es jedem Unternehmen, sein internes BGM abzubilden. Über das firmeneigene WiederFit können die Beschäftigten Termine, Neuigkeiten und Angebote zum BGM einsehen und nutzen.

Bewegung – Freude an der Aktivität

Bewegung muss nicht immer mit intensiven Workouts verbunden sein. Es geht darum, Freude an der Aktivität zu finden! Auch wenn man sich mehr oder weniger am Tag bewegt, ist es sinnvoll den Körper durch Kraft und Ausdauer lange gesund zu erhalten. Denn wer rastet, der rostet.



Glück – Die innere Einstellung

Glück ist kein Ziel, sondern eine Reise. Es ist wichtig, die kleinen Dinge im Leben zu schätzen und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Finde heraus, was dich wirklich glücklich macht. WiederFit gibt dir Anregungen, um dein Herz zu erfreuen.



Ernährung – Genuss und Balance

Ernährung ist ein wichtiger Aspekt deiner Gesundheit. Anstatt strenge Diäten anzubieten, vermitteln wir Wissen für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung. Höre auf deinen Körper und achte darauf, was dir gut tut. Experimentiere mit verschiedenen Lebensmitteln und finde heraus, welche Nahrungsmittel dir Energie geben und dich zufriedenstellen. Es geht nicht nur um das, was du isst, sondern auch um das, wie du isst – genieße jede Mahlzeit in vollen Zügen!



Soziales - Gemeinsam, statt einsam

Gemeinschaften bieten uns nicht nur Unterstützung, sondern auch ein Gefühl der Zugehörigkeit. Ob in der Nachbarschaft, im Freundeskreis oder in Vereinen – soziale Kontakte sind essenziell für unser Wohlbefinden.



“Du musst nicht wie ein Champion aussehen, um wie ein Champion zu leben.”

WIEDERFIT

Ohne Gesundheit keine Energie, kein Glück, kein klares Denken, keinen tiefen Schlaf, keine Erholung, sondern Schmerzen und täglicher Kampf. Wir lernen häufig die Gesundheit erst zu schätzen, wenn wir sie verloren haben. Und bevor der Kampf zu groß wird, bewahren wir in machbaren Schritten lieber unsere Gesundheit – das Wichtigste im Leben.

Die Möglichkeiten und die Reichweite Ihres Betriebes sind auf die Verhältnisprävention beschränkt. Die Einflussmöglichkeiten im positiven aber auch negativen Sinne sind auf die knappe Arbeitszeit begrenzt. Die wesentlich wirksamere und länger wirkende Prävention ist jene der **eigenen Verhaltensänderung**.

WiederFit® bietet deshalb eine umfassende, auf Motivation und Dauer angelegte und individuelle Betreuung in wesentlichen Aspekten einer gesunden Lebensführung. Betriebe können in WiederFit® ihre eigenen BGM-Angebote, Infos und Veranstaltungen für die gesamte Belegschaft zugänglich machen.

Mein Status-Quo

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

Ernährung

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

ERLEDIGT

Körperliche Beschwerden

Hast du körperliche Beschwerden oder Einschränkungen? Wir erstellen eine sicheren Trainingsplan für dich.

ERLEDIGT

Glück

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

Soziales

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

11 Fragebögen

< 2 > >>

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

**KÖRPERLICHE
BESCHWERDEN**

Beschwerden mit Nacken und Rücken >

ERNÄHRUNG

Nachhaltige und bewusste Ernährung (Experten) >

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


WIEDERFIT
für Leben und Sport

zugeschnittene Coachingpläne für Bewegung, Ernährung, Glück, Arbeitssicherheit, Gesellschaftsthemen, Selbstverteidigung

Tutorials (Kurzfilme) mit passenden Anregungen, Hinweisen und Infos

News zu Themen, die einen interessieren (betriebliche News sowie WiederFit News)

Webinare, die Spaß bringen, sich um die eigene Gesundheit zu kümmern

WIEDERFIT
TERMIN
Vorstellung von WiederFit
Datum: Fr. 28. März 2025

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: online (kostenlos)

Erfahren Sie mehr zu WiederFit und melden Sie sich an.

[Anmeldung](#)

Kontakt

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



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



uve GmbH für
Managementberatung
Kalkreuthstraße 4
10777 Berlin
V.i.S.d.P.:
Dr. Hamid Saberi
www.uve-beratung.de