



Kompetent. Persönlich. Umfassend.

WiederFit®

Methode für gesunde und glückliche Beschäftigte

Stand 2025

vorgelegt von:

uve GmbH für
Managementberatung
Kalckreuthstraße 4
10777 Berlin

Ihre Ansprechpartner

Dr. Hamid Saberi

Geschäftsführer
030/ 315 82 486
h.saberi@uve.de

Anika Klug-Winter

Projektleiterin
030/ 315 82 464
a.klug@uve.de

INHALT

1	Worum geht es?	1
2	Ziele.....	2
3	Methode	3
4	Leistungen.....	4
5	Preise und Konditionen.....	4
6	Vertraulichkeitsklausel	5

1 Worum geht es?

Gesundheit, Wohlbefinden und Glück bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit: Sie umfassen körperliches Wohlbefinden, mentale Stärke, emotionale Balance sowie soziale Einbindung. Gut gemeinte Gesundheitsangebote scheitern häufig an einer Kombination struktureller, kultureller und ressourcenbezogener Faktoren.

Unsere Plattform **WiederFit®** lässt sich flexibel in bestehende Strukturen einbinden und schließt die Lücke zwischen betrieblichen Angeboten und Hemmnissen, diese gemeinschaftlich mit dem Kollegium zu nutzen. Sie motiviert Mitarbeitende dazu, eigenständig aktiv zu werden und ihr Glück und Wohlbefinden in den Fokus zu stellen.

Anstatt standardisierter Lösungen bieten wir individuell zugeschnittene Handlungspläne, die auf die spezifischen Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen und passende Angebote bereitstellen.

01 | Wenn Sie bereits BGM-Angebote etabliert haben, versteht sich **WiederFit®** nicht als Wettstreit. WiederFit® ist:

- **keine Konkurrenz zu bestehenden BGM-Maßnahmen,**
- **keine Ausschlussmaßnahme, die andere Angebote ersetzt,**
- **kein „Entweder-oder“, sondern stets eine Ergänzung.**

02 | Und wenn Sie bislang noch keine Erfahrungen mit BGM gesammelt haben, ist **WiederFit®** gleichzeitig der einfachste Einstieg.

03 | **WiederFit®** ist

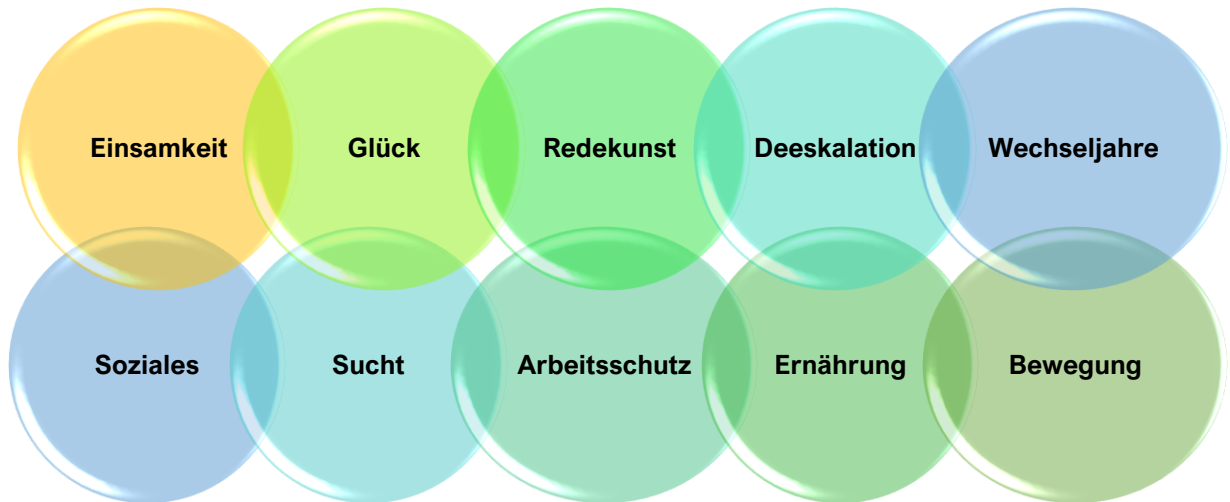
- 👍 sofort einsatzbereit,
- 👍 erfordert keine Installation und
- 👍 ist per Login am Desktop wie auch am Smartphone nutzbar.

Eine IT-Installation ist nicht notwendig, da WiederFit® über ein Login jederzeit per Browser und Smartphone überall verfügbar ist. Beschäftigte können die Inhalte flexibel in ihren Alltag integrieren, unabhängig von Arbeitszeit, Arbeitsort oder Endgerät.

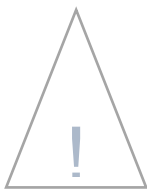
Die Plattform unterstützt Beschäftigte dabei, eigenverantwortlich und in kleinen Schritten ihren Lebenswandel zu verbessern.

2 Ziele

Während klassische BGM-Angebote einzelne Aspekte behandeln, bietet **WiederFit®** ein zentrales und vielseitiges Portal, das Inhalte, wie



usw. zusammenführt und in einer leicht verständlichen Form verfügbar macht.



Im **Ergebnis** haben Sie eine niederschwellige digitale Gesundheitslösung für Ihre Beschäftigten, die alle relevanten Themen der Gesunderhaltung und für das Wohlbefinden bündelt und Mitarbeitende dort abholt, wo sie aktuell stehen, unabhängig von Arbeitszeit, Arbeitsort oder Endgerät.

Die Plattform ist interaktiv, individuell zugeschnitten und gibt den Beschäftigten direktes Feedback. Damit wird sie zu einem lebendigen Marktplatz für Glück und Wohlbefinden im Unternehmen. Ein Ort, an dem Mitarbeitende ihre persönlichen Bedürfnisse eingeben, passende Inhalte sowie konkrete Schrittanleitungen zur Verbesserung ihrer Gesundheit erhalten

WiederFit® kann gleichzeitig als betrieblicher Kommunikationskanal genutzt werden. Sie haben die Möglichkeit, eigene Informationen, Termine, News, Ansprechpersonen auf die Plattform zu stellen, dies ist optional und kein Muss.

Sie profitieren von einer Lösung, die niedrigschwellig, flexibel und nachhaltig wirksam ist. Das Ziel ist, Beschäftigte zu motivieren, Verantwortung für die eigene Gesundheit und für das eigene Glück zu übernehmen und dabei ihr eigenes Tempo zu wählen.

3 Methode

WiederFit® basiert auf einem klaren Prinzip: Gesundheit ist alltagstauglich und für all Ihre Beschäftigten leicht zugänglich. Je nach Bedarf erstellt die Plattform für jeden Beschäftigten einen individuellen Fahrplan, um die eigene Leistungsfähigkeit im Sinne der Prävention und Förderung zu erhalten.

Dieser Plan beinhaltet u.a.:

- ⇒ Praxisnahe Leitfäden,
- ⇒ Schritt für Schritt-Anleitungen,
- ⇒ Tutorials bzw. Kurzfilme,
- ⇒ Praxisbezogene Tipps
- ⇒ Kontaktadressen und Anlaufstellen
- ⇒ Psychologische Impulse sowie
- ⇒ Trainingspläne, die zu einem gesünderen Lebensstil führen.



Anders als bei Standardlösungen berücksichtigt **WiederFit®** die persönlichen Voraussetzungen und Ziele jedes Einzelnen und sorgt so für realistische und dauerhaft wirksame Veränderungen.

Das **inhaltliche Spektrum** ist bewusst breit, z.B.:

Vermittlung von Wissen zur Gesundheit und zum Wohlbefinden,

Praxisanleitungen zur Resilienz und Vermeidung von Einsamkeit,

Leitfäden zur Kommunikation und Deeskalation,

Tutorials und Lehrfilme zum Arbeitsschutz,

Übungen für den Alltag,

News, Termine, Webinare sowie

Kontaktadressen zu Sucht und Sozialberatungen, wenn es bspw. um Familie, Finanzen, Pflege oder Rente geht.

Erst im Zusammenspiel dieser Faktoren entsteht Lebensqualität, die Basis für Freude an der Arbeit, Belastbarkeit und langfristige Leistungsfähigkeit. Damit deckt **WiederFit®** sämtliche Dimensionen von Gesundheit ab und zeigt, dass Wohlbefinden nicht an der Betriebstür endet, sondern in allen Lebensbereichen verankert ist.

Das Besondere ist die einfache Nutzung: Mit nur wenigen Schritten:

- erhalten Sie Zugangsdaten,
- laden Mitarbeitende per QR-Code oder E-Mail ein,
- starten sofort.

4 Leistungen

Informationen zu WiederFit®

Zu Beginn stellen wir Ihrem Unternehmen Informationsmaterialien zur Verfügung, die digital verteilt oder über Intranet, Mitarbeiter-App oder E-Mail zugänglich gemacht werden können. Diese Unterlagen erläutern den Ablauf, die Ziele und die Vorteile von WiederFit® und erleichtern es sowohl Führungskräften als auch Beschäftigten, einen klaren Überblick zu gewinnen.

Anmeldung in WiederFit®

Der Anmeldeprozess ist bewusst einfach und niedrigschwellig gestaltet. So können sich Mitarbeitende unabhängig von Arbeitszeit, Einsatzbereich oder Bildschirmarbeitsplatz problemlos registrieren und aktiv teilnehmen.

Start mit WiederFit®

1. Um den Start bestmöglich zu gestalten, bieten wir ein Abstimmungs-Webinar an. In dieser digitalen Auftaktveranstaltung stellen wir den Ablauf detailliert vor und beantworten offene Fragen.
2. Optional kann auf Wunsch zusätzlich ein Vor-Ort-Termin erfolgen, bei dem die Beschäftigten direkt informiert werden mit dem Ziel, Hemmschwellen abzubauen, Vertrauen zu schaffen und die Motivation für den Projektstart zu erhöhen.

Für Vor-Ort-Termine berechnen wir ein Honorar von 1.200 Euro netto zuzüglich Reisekosten, ggf. Übernachtungskosten und MwSt.

5 Preise und Konditionen

Unsere Preise sind netto zuzüglich MwSt. Wir sind an unser Angebot bis 8 Wochen nach Angebotslegung gebunden.

Einmalige Einrichtungskosten:

inkl. ein Admin-Zugang: 120,00 EUR
jeder weitere Admin-Zugang: 99,00 EUR

Preis für jeden gebuchten Zugang pro Kalendermonat:

- bis 50 Nutzerzugänge 15,00 EUR
- bis 100 Nutzerzugänge 12,00 EUR
- bis 250 Nutzerzugänge 10,00 EUR
- bis 500 Nutzerzugänge 8,00 EUR

Weitere Nutzerzugänge können jederzeit hinzugebucht werden.



Darüber hinaus erstellen wir Ihnen gerne ein individuelles Angebot, wenn Sie mehr als 500 Nutzerzugänge benötigen.

Mindestlaufzeit und Kündigungsfrist:

Die Mindestlaufzeit beträgt für jeden Zugang 6 Kalendermonate ab Buchung.

Jeder Zugang kann nach Ablauf der Mindestlaufzeit mit einer Frist von 4 Wochen zum Ende des Kalendermonats gekündigt werden.

Es wird monatsgenau abgerechnet mit einer quartalsweisen Rechnungsstellung.

6 Vertraulichkeitsklausel

Unser Angebot ist vertraulich, freibleibend und nur für Sie und die verantwortlichen Mitarbeiter Ihres Hauses bestimmt. Eine Weitergabe ohne unsere Zustimmung an Dritte ist nicht vorgesehen und daher nicht statthaft.



Weitere Informationen mit dem Trailer zu **WiederFit®** erhalten Sie auf unsere Webseite: <https://uve-beratung.de/wiederfit-fuer-leben-und-sport>



Dr. Hamid Saberi
Geschäftsführer



Anika Klug-Winter
Projektleiterin