

Kompetent. Persönlich. Umfassend.

WiederFit® zur Fehlzeitensenkung

Stand 2026

Anmelden

Bitte geben Sie ihre Anmeldedaten ein.

[Passwort vergessen?](#)

Anmelden

[Neu auf dieser Plattform?](#)

Registration

Verwenden Sie nachfolgend den offenen Registrationscode Ihres Unternehmens.

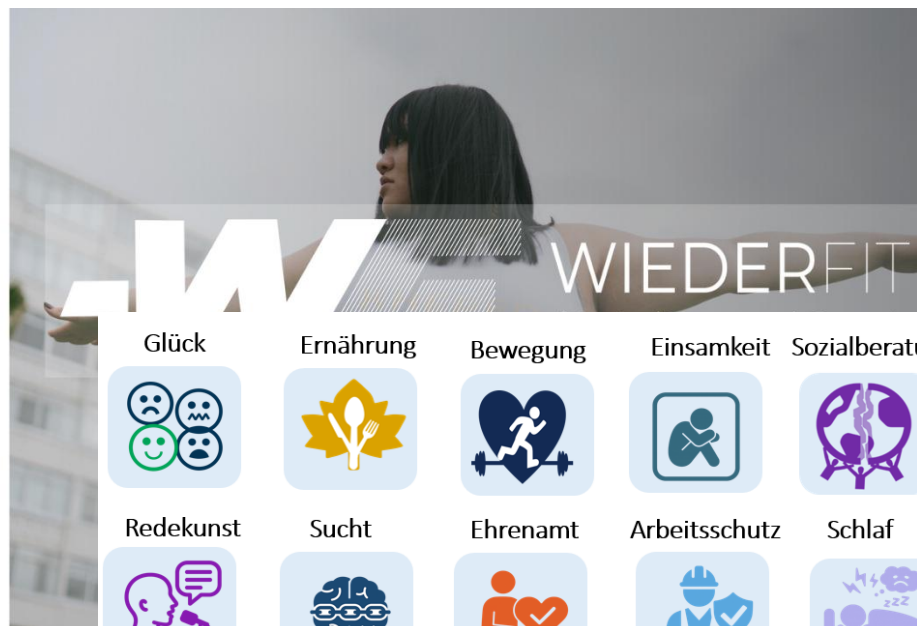
Alternativ können Sie Ihren Administrator um eine direkte Einladung per E-Mail bitten.

Registrieren

[Impressum](#)

[AGBs](#)

[Datenschutz](#)



Glück



Ernährung



Bewegung



Einsamkeit



Sozialberatung



Redekunst



Sucht



Ehrenamt



Arbeitsschutz



Schlaf



Deeskalation



Selbstschutz



Mobbing



Trauer



Körperliche Beschwerden



SCAN ME



Weitere Informationen zu **WiederFit®** erhalten Sie auf unsere Webseite:

<https://uve-beratung.de/wiederfit-fuer-leben-und-sport>

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	Handlungsfelder.....	2
3	Methodik und Inhalte	4
4	Ablauf.....	5
5	Preise und Konditionen.....	5
6	Vertraulichkeitsklausel	6

1 Worum geht es?

Fehlzeiten durch stress- oder verhaltensbedingte Ursachen stellen für Unternehmen einen der bedeutendsten Kostenfaktoren im Personalmanagement dar. Um dieser Entwicklung wirksam zu begegnen, gewinnen präventive, digitale Gesundheitslösungen zunehmend an Relevanz.

WiederFit® ist ein wissenschaftlich fundiertes, digitales Präventions- und Gesundheitsförderungssystem, das Mitarbeitende niedrigschwellig, personalisiert und nachhaltig bei der Stärkung ihrer Gesundheitskompetenz unterstützt. Das System kombiniert interaktive Module, evidenzbasierte Empfehlungen und kontinuierliches Feedback, um gesundheitsrelevante Verhaltensweisen – etwa Bewegung, mentale Balance, Ernährung und Stressbewältigung – gezielt zu fördern.

Durch den Einsatz von WiederFit® schaffen Unternehmen eine effektive Grundlage zur nachhaltigen Senkung von Krankheits- und Abwesenheitszeiten. Gleichzeitig werden Motivation, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung der Mitarbeitenden gestärkt.

Das Konzept orientiert sich an dem Leitfaden Prävention des GKV-Spitzenverbands und entspricht den Qualitätskriterien des §20b SGB V hinsichtlich Zielgruppenorientierung, Wirksamkeit, Nachhaltigkeit und Integration in betriebliche Präventionsstrukturen.

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

01 | Wenn Sie bereits 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,
- 👍 ist per Login am Desktop wie auch am Smartphone nutzbar,
- 👍 unabhängig von Arbeitszeit, Arbeitsort oder Endgerät.

2 Handlungsfelder

Während klassische BGM-Angebote einzelne Aspekte behandeln, bietet **WiederFit®** ein zentrales und vielseitiges Portal, das Inhalte zusammenführt und in einer leicht verständlichen Form verfügbar macht.

Handlungsfelder	Inhalt	Verantwortlichkeit für Thema
Bewegung/ Mobilität Körperliche Beschwerden Selbstschutz	12 Wochen Trainingsplan als Gym-/ Heimversion Trainingspläne bestehen aus Übungen und Anzahl an Sätzen und Wiederholungen. Wir haben hinter den Übungen einen QR-Code für die Lernvideos hinterlegt. Gezielter Trainingsplan für körperliche Beschwerden und Einschränkungen entsprechend den Angaben der Beschäftigten. (Hals/ Nacken/ Schulter/ Rücken/ Knie) Das Angebot stärkt die persönliche Sicherheit und Konfliktkompetenz im Alltag. Beschäftigte lernen Strategien zur Stressreduktion, Grenzsetzung und gewaltfreien Kommunikation. Übungen vermitteln praxisnahe Strategien zur Stärkung der psychischen Gesundheit und des Selbstbewusstseins im Umgang mit stress- oder konfliktbelasteten Situationen.	Herr Dr. Hamid Saberi • Trainer A und B Lizenz (Kenntnisse (z.B. in Rehabilitation, Functional Training, Ernährung)) • Personaltrainer • Kampfsport Krav Maga & Muay Thai
Ernährung	Das Präventionsangebot Ernährung vermittelt praxisnahes Wissen über eine ausgewogene Ernährung, Nährstoffzufuhr, gesundes Trinkverhalten und eine bewusste Lebensmittelauswahl. Besonderer Fokus liegt auf der Umsetzung gesunder Ernährungsgewohnheiten im Arbeitsalltag zur Förderung von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.	Frau Sara Pineda • Lebensmitteltechnologin Frau Stefanie Thor geb. Kitzke • Köchin (IHK Abschluss)
Glück	Tools für Resilienz und Stressmanagement Es geht um persönliche Befindlichkeiten, Energielevel, persönliche Motivation. Beschäftigte lernen, eigene Stressauslöser zu erkennen, Energiequellen zu aktivieren und individuelle Handlungsmöglichkeiten zur positiven Veränderung zu entwickeln. Durch praxisnahe Übungen werden Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Motivation gezielt gefördert, um langfristig Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten.	Frau Anika Klug-Winter • Diplom Betriebswirtin, Schwerpunkt Personal und Unternehmensführung • Zertifikat Wirtschaftspsychologie Herr Vincent Herzog • Psychologie

Redekunst	Das Angebot stärkt soziale und kommunikative Kompetenzen . Teilnehmende lernen, Gedanken klar zu äußern, zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu entwickeln. Stärkung der sozialen Fähigkeiten, Formulierungen bei Kritik ohne Vorwurf, Schlagfertigkeit, erfolgreiches Diskutieren, Fehlschlüsse vermeiden, Gaslighting, usw.	Herr Dr. Hamid Saberi Zertifikat Kommunikationstraining Herr Vincent Herzog • Psychologie
Deeskalation/ Mobbing	Beschäftigte lernen, Eskalationssignale frühzeitig zu erkennen, kommunikativ gegenzusteuern und eigene emotionale Reaktionen zu regulieren. Ziel ist die Förderung sozialer Kompetenz, Resilienz und psychischer Gesundheit.	Frau Anika Klug-Winter • Diplom Betriebswirtin, Schwerpunkt Personal und Unternehmensführung • Zertifikat Wirtschaftspsychologie
Sozialberatung/ Teilhabe	Anlaufstellen, Kontaktstellen, Hinweise zur Stärkung persönlicher Ressourcen, sozialer Teilhabe und Gesundheitskompetenz gemäß § 20b PräVG zur Förderung gesundheitsbezogener Lebenswelten.	Frau Yaren Cengiz • Bachelor of Art (Betriebswirtschaftslehre-Dual)
Einsamkeit Trauer	Aufklärung über Einsamkeit, durch praktische Übungen werden Wahrnehmung, Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenzen gestärkt. Ziel ist es, Einsamkeit frühzeitig zu erkennen, ihr entgegenzuwirken und das seelische Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Aufklärung über Trauer, Umgang mit Trauer, Zusammenarbeit mit trauernden Kollegen	Herr Vincent Herzog • Psychologie Frau Anika Klug-Winter • Diplom Betriebswirtin, Schwerpunkt Personal und Unternehmensführung • Zertifikat Wirtschaftspsychologie
Sucht	Das Angebot umfasst niedrigschwellige Informations- und Sensibilisierungsmodule zu riskantem Konsum (Alkohol, Nikotin, Medikamente, illegale Drogen, Glücksspiel, Medien), welches Wissen vermitteln, Konsumreflexion anregen und Gesundheitskompetenz stärken. Beschäftigte erhalten strukturierte Hinweise zu kommunalen Suchtberatungsstellen, digitalen Beratungsplattformen wie der bundesweiten Online-Suchtberatung sowie telefonischen Hilfeangeboten	Frau Anika Klug-Winter • Diplom Betriebswirtin, Schwerpunkt Personal und Unternehmensführung • Zertifikat Wirtschaftspsychologie
Arbeitsschutz	Wissen vertiefen rund um die Arbeitssicherheit . Durch den Einsatz von Lehrfilmen werden Beschäftigten zentrale Inhalte des Arbeitsschutzes anschaulich und praxisnah vermittelt. Ziel ist die Förderung sicherheitsbewussten Verhaltens, die Reduzierung arbeitsbedingter Gesundheitsrisiken sowie die Stärkung der Eigenverantwortung für Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz	Frau Pauline Stadler • Fachkraft zur Arbeitssicherheit • Moderatorin Frau Josefine Scheibke • Fachkraft zur Arbeitssicherheit • Moderatorin

Im **Ergebnis** haben Sie eine niederschwellige digitale Lösung 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. Ein Ort, an dem Mitarbeitende ihre persönlichen Bedürfnisse eingeben, passende Inhalte sowie konkrete Schrittanleitungen zur Verbesserung ihrer Gesundheitskompetenz erhalten.



Ein weiterer **Pluspunkt**: Unternehmen können nun eine individuelle Auswahl an Themenkacheln definieren und eigene Inhalte sowie betriebliche Angebote für ein noch passgenaueres BGM sichtbar einbinden. Auch wenn Sie schon andere Möglichkeiten nutzen, ist WiederFit® die ideale Ergänzung, weil sie die Kacheln individuell zusammenstellen können.

Übrigens: Machen Sie WiederFit® als digitale Präventionsmaßnahme mit bis zu 600 € pro Mitarbeiter und Jahr steuerlich geltend.

3 Methodik und Inhalte

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. Die Plattform bündelt alle relevanten gesundheitsfördernden Maßnahmen und Informationen zentral an einem Ort und ermöglicht die Einbindung bestehender betrieblicher Angebote wie Kurse, Coachings oder Beratungen.

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

- ⇒ Praxisnahe Leitfäden,
- ⇒ Schritt für Schritt-Anleitungen,
- ⇒ Mediathek mit gezielten Übungsvideos
- ⇒ Personalisierte Ernährungspläne, tägliche Rezeptempfehlungen,
- ⇒ ZPP-zertifiziertes Ernährungsprogramm nach §20 SGB V,
- ⇒ Vielfältige Achtsamkeitsübungen, Videos zur Stressbewältigung,
- ⇒ Tutorials bzw. Kurzfilme,
- ⇒ 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.

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.

4 Ablauf

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.

	Einzelzugang	50 Ma.	100 Ma	250 Ma	350 Ma	500 Ma
Nutzungsentgeld/ Klient/ Monat	15,00 €	-	-	-	-	-
Nutzungsentgeld/Monat		663,00 €	825,00 €	1.175,00 €	1.498,00 €	2.045,00 €
Nutzungsentgeld/Jahr		7.956,00 €	9.900,00 €	14.100,00 €	17.976,00 €	24.540,00 €

Darin enthalten sind:

- Zugänge frei kombinierbar
- Flexible Modulauswahl: alle Kacheln oder individuell kombinierbar inklusive Kilos ade
- 1 bis 3 Administratorzugänge



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

Mindestlaufzeit und Kündigungsfrist:

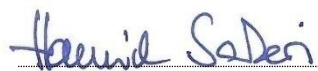
Die Mindestlaufzeit beträgt für jeden Zugang 6 Kalendermonate ab Buchung.

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.



Dr. Hamid Saberi
Geschäftsführer



Anika Klug-Winter
Projektleiterin