

Kompetent. Persönlich. Umfassend.

WiederFit® - digitale Verhältnisprävention

Stand 2026

Anmelden

Bitte geben Sie ihre Anmeldeinformationen ein.

[Passwort vergessen?](#)

Anmelden

[Neu auf dieser Plattform?](#)

Registration

Verwenden Sie nachfolgend den offenen Registrationscode Ihres Unternehmens.

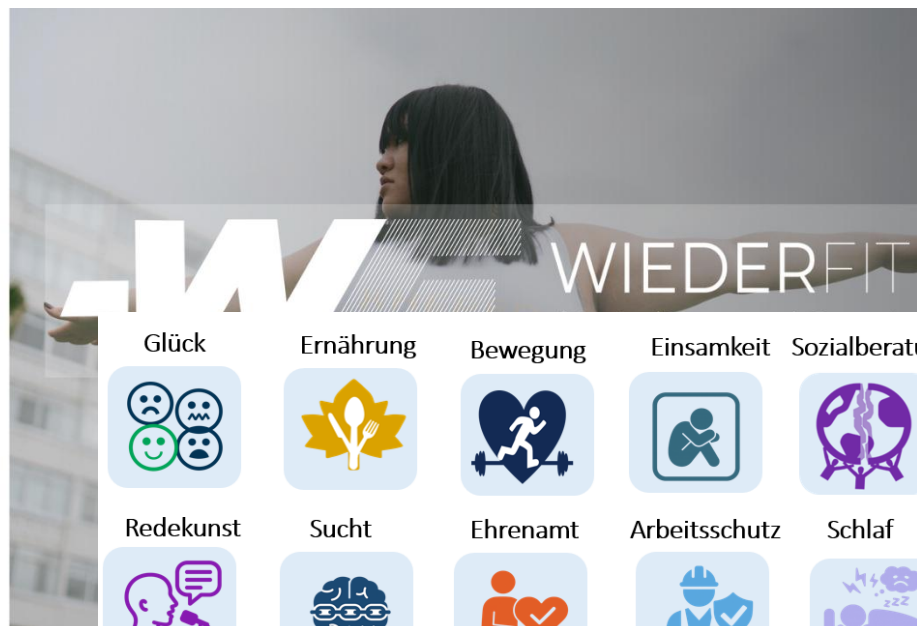
Alternativ können Sie Ihren Administrator um eine direkte Einladung per E-Mail bitten.

Registrieren

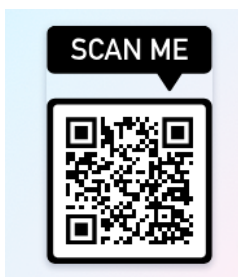
[Impressum](#)

[AGBs](#)

[Datenschutz](#)



Glück 	Ernährung 	Bewegung 	Einsamkeit 	Sozialberatung
Redekunst 	Sucht 	Ehrenamt 	Arbeitsschutz 	Schlaf
Deeskalation 	Selbstschutz 	Mobbing 	Trauer 	Körperliche Beschwerden



Weitere Informationen zu **WiederFit®** erhalten Sie auf unsere Webseite:
<https://uve-beratung.de/wiederfit>

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.....	6
6	Vertraulichkeitsklausel	7

1 Worum geht es?

Fehlzeiten durch stress- und verhaltensbedingte Ursachen gehören zu den teuersten, aber gleichzeitig am wenigsten systematisch adressierten Kostenfaktoren im Personalmanagement. Sie entstehen schleichend, sind schwer messbar und führen dennoch zu erheblichen Produktivitätsverlusten, steigenden Lohnfortzahlungskosten und wachsendem Druck auf verbleibende Teams. Fehlzeiten sind eben kein Randthema. Sie sind ein stiller „Ergebnis-Killer“.

Klassische Maßnahmen greifen oft zu spät, bleiben punktuell oder erreichen die Mitarbeitenden im Alltag nicht nachhaltig. Genau hier entsteht eine kritische Lücke zwischen Gesundheitsstrategie und tatsächlichem Verhalten im Arbeitsalltag.

WiederFit® reduziert vermeidbare Fehlzeiten messbar, indem es Mitarbeitende genau dort erreicht, wo Verhalten entsteht: im Alltag. Statt fragmentierter Einzellösungen bietet WiederFit® eine zentrale, evidenzbasierte Plattform, die Gesundheitskompetenz stärkt, Eigenverantwortung aktiviert und nachhaltige Verhaltensänderung ermöglicht. Das Portal ist einfach zugänglich, sofort einsetzbar und ohne zusätzliche Belastung für Personalabteilung und oder IT.

Die Plattform bündelt gesundheitsrelevante Verhaltensweisen, wie z.B. Bewegung, mentale Balance, Ernährung und Stressbewältigung in einer einzigen digitalen Lösung. Das erhöht Zugänglichkeit, Nutzbarkeit und die Chance auf nachhaltige Verhaltensänderung.

WiederFit® ist kein zusätzliches Programm, sondern ein leicht zugänglicher Begleiter, der sich nahtlos in den Arbeitsalltag integriert.

Übrigens: Machen Sie WiederFit® als digitale Präventionsmaßnahme mit bis zu 600 € pro Mitarbeiter und Jahr steuerlich geltend. (§ 3 Nr. 34 EStG) Erkundigen Sie sich dazu bei der Anrufungsauskunft beim Betriebsstätten-Finanzamt.

Vorteile einer einheitlichen Plattform gegenüber App-Sammlungen:

- 👉 **Funktionsbündelung:** Keine App-Flut - alle relevanten Gesundheitsfunktionen sind auf einer intuitiven, digitalen Oberfläche gebündelt.
- 👉 **Kein Produktverkauf:** ohne Verkaufsinteresse oder versteckte Abo-Modelle, keine Premiumwerbung, keine kostenpflichtigen Upgrades
- 👉 **Ideologiefrei:** keine anekdotischen Erlebnisse, die als allgemeingültig dargestellt werden, keine Produkt- oder Lifestyle-Propaganda, propagiert keine Supplements

- 👉 **Evidenzbasiert:** WiederFit® verwendet geprüfte Daten, keine unvalidierten KI-Bewertungen.
- 👉 **Nahtlose Integrationen:** sofort einsatzbereit, erfordert keine Installation, ist per Login am Desktop wie auch am Smartphone nutzbar, Verknüpfung mit Mitarbeiter-App über eigenes Icon, unabhängig von Arbeitszeit, Arbeitsort oder Endgerät,
- 👉 **Intuitive Bedienung:** einheitliche, benutzerfreundliche Oberflächen mit klarer Struktur reduzieren Einarbeitungszeiten, besonders für Menschen, die technisch wenig affin sind

Wir verzichten auf allgemeine Standardlösungen oder App-Sammlungen und erstellen stattdessen maßgeschneiderte Handlungspläne, die die individuellen Anforderungen berücksichtigen und passende Hilfsangebote integrieren. Eine Plattform bündelt alle Informationen und Prozesse an einem Ort und reduziert so das ständige Wechseln zwischen mehreren Apps und Tools, was Zeit kostet und frustriert.

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.

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.

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.

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.

Kachel	Inhalt
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.
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.
Glück Mentale Gesundheit	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 langfristige Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten.
Redekunst Deeskalation/ Mobbing	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, erfolgreiches Diskutieren, Fehlschlüsse vermeiden, Gaslighting, usw. Beschäftigte lernen, Eskalationssignale frühzeitig zu erkennen, kommunikativ gegenzusteuern und eigene emotionale Reaktionen zu regulieren. Ziel ist die Förderung sozialer Kompetenz, Resilienz und psychischer Gesundheit.
Sozialberatung/ Teilhabe Einsamkeit	Anlaufstellen, Kontaktstellen, Hinweise zur Stärkung persönlicher Ressourcen, sozialer Teilhabe und Gesundheitskompetenz gemäß § 20b PrävG zur Förderung gesundheitsbezogener Lebenswelten. Kontaktstellen und Aufklärung über Einsamkeit, durch praktische Übungen werden Wahrnehmung, Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenzen gestärkt. Ziel ist es, Einsamkeit frühzeitig zu

Trauer	erkennen, ihr entgegenzuwirken und das seelische Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Aufklärung über Trauer, Umgang mit Trauer, Zusammenarbeit mit trauernden Kollegen
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
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

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

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,
- ⇒ Krankenkassen zertifiziertes erstattungsfähiges Ernährungsprogramm nach §20 SGB V,
- ⇒ Vielfältige Achtsamkeitsübungen, Videos zur Stressbewältigung,
- ⇒ Tutorials bzw. Kurzfilme,
- ⇒ Kontaktadressen und Anlaufstellen,
- ⇒ Psychologische Impulse sowie

Problembewältigung

Kurzfilm: Probleme zu haben ist schlecht, oder? Ein resilienter Mensch liebt es, seinen Problemen ins Gesicht zu schauen und eine passende Lösung zu finden. Oft vergessen wir, dass uns das Lösen von Problemen ein unglaublich gutes Gefühl gibt. Wir merken, dass wir etwas verändern können und das stärkt unser Selbstbewusstsein. Je häufiger wir es schaffen, ein Problem in den Griff zu kriegen, desto leichter fällt es uns, eine Angelegenheit direkt anzugehen. Wir zeigen Dir, wie es geht.



Beispiele für Tutorials

Ernährung und Stress

Ernährung und Stress sind eng miteinander verbunden. In stressigen Zeiten neigen viele Menschen dazu, ungesunde Lebensmittel zu wählen, was den Körper zusätzlich belastet. Dabei spielt eine ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle, um den negativen Auswirkungen von Stress entgegenzuwirken. Nährstoffreiche Lebensmittel stärken das Immunsystem, regulieren die Produktion von Stresshormonen und steigern das Wohlbefinden. Eine bewusste Ernährung ist ein wichtiger Faktor, um Stress besser zu bewältigen und langfristig gesund zu bleiben.



Redekunst

Hilfreiche Sätze für Konfliktlösung

„Ich möchte Ihre Anliegen besser verstehen.“
zeigt Offenheit und Interesse am Standpunkt des Anderen.

„Lasst uns vereinbaren, einander ohne Unterbrechungen zuzuhören.“
fördert aktives Zuhören ohne Unterbrechungen.

„Können wir in dieser Frage einen gemeinsamen Nenner finden?“
öffnet den Raum für Kompromiss und Zusammenarbeit.

„Ich respektiere Ihren Standpunkt. Können wir einige Möglichkeiten erkunden?“
signalisiert Respekt und Lösungsorientierung.

„Es ist mir wichtig, dass wir das einvernehmlich lösen.“
stellt die gemeinsame Lösung in den Vordergrund.

Beispiel für Leitfaden

Erst im Zusammenspiel dieser Angebote entsteht Lebensqualität, die Basis für Freude an der Arbeit, Belastbarkeit und langfristige Leistungsfähigkeit ist. 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 niedrighschwellig gestaltet – per QR-Code oder E-Mail-Einladung. 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 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

Die Nutzung von WiederFit® (kein Download, direktes Login) ist auf Dauer angelegt, da sich die Inhalte ergänzen und aktualisieren. Eine Kündigungsfrist von drei Monaten zum Quartalsende ist jedoch möglich. Wir bieten Ihnen eine quartalsmäßige Abrechnung an.

Bei einer Mitarbeiterzahl von z.B. 200 Beschäftigten beträgt der monatliche Preis

1.058,00 € netto zzgl. MwSt.

Mit unserem **Preisrechner** auf unserer Webseite: <https://uve-beratung.de/wiederfit> können Sie **die exakte Anzahl der gewünschten Zugänge** berechnen.
(Scrollen Sie bis zum Preisrechner.)

Beispiele

	50 Ma.	100 Ma	250 Ma	350 Ma	500 Ma
Nutzungsentgeld/ Klient/ Monat	-	-	-	-	-
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 €

In den Preisen sind enthalten:

- Passende Anzahl an Zugängen
- Flexible Modulauswahl: alle Themenkacheln oder individuell kombinierbar inklusive zertifiziertes Ernährungsprogramm Kilos ade
- 1 bis 3 Administratorzugänge
- Eigene betriebliche Angebote und Ansprechpersonen

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

Mindestlaufzeit und Kündigungsfrist:

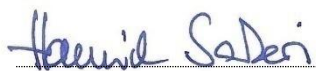
Die Mindestlaufzeit beträgt für jeden Zugang 6 Kalendermonate ab Buchung.

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