

Fit am
Arbeitsplatz
2.0

Betriebliche Gesundheitsförderung Online

 **KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!

Was ist fitbase?

fitbase ist ein Online-Coaching der betrieblichen Gesundheitsförderung. Es hilft Ihnen dabei, fit und aktiv zu werden, und unterstützt Sie bei diesen Themen: Rückengesundheit, Ernährung und Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz, Augen, gesunder Schlaf, Mausarm-Prävention

- Interaktiv: Vermittlung der Inhalte durch Texte, Grafiken, mp3 und Videos
- Effektiv: Verhaltensänderung durch Mini Interventionen (5 Min/Tag)
- Unabhängig: online oder mobil
- Individuell: passende Inhalte durch Bedarfsanalyse
- Nachhaltig: langfristige Verhaltensänderung statt Einmal-Aktion



Wie funktioniert fitbase?

Zu Beginn steht eine Analyse, die Ihren individuellen Bedarf an Gesundheitsförderung überprüft. So wird für Sie ein passgenaues Online-Coaching erstellt. Für jede Übung, die Sie machen, sammeln Sie Fitness-Punkte in Form von „Blättern“ für Ihren Gesundheitsbaum. So wird Ihr Fortschritt mess- und darstellbar.

Blätter gibt es übrigens nicht nur für die Aktivitäten am Arbeitsplatz, sondern auch für sportliche Betätigungen in Ihrer Freizeit (zum Beispiel im Fitnessstudio).

WIE NUTZE ICH FITBASE?

1. Sie sprechen Ihren Arbeitgeber auf fitbase an und bekommen einen Code.
2. Melden Sie sich mit diesem Code auf <https://knappschaft.fitbase.de> an und führen die Anmeldung durch. Nun haben Sie zwölf Monate Zugriff auf alle Inhalte.
3. Legen Sie einen Avatar an und starten Sie direkt mit Ihrer ersten Übung.

Welche Vorteile haben Sie durch die betriebliche Gesundheitsförderung?

- Sie steigern Ihr Wohlbefinden
- Sie erwerben mehr Gesundheitskompetenz und entwickeln ein verbessertes Gesundheitsbewusstsein.
- Sie erhalten Zugang zum Thema Gesundheit über moderne, vielfältige Angebote

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14–28, 44789 Bochum

www.knappschaft.de
krankenversicherung@knappschaft.de

Bildnachweise:
© GettyImages-915448488-AndreyPopov

Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Stand: Januar 2022