

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](http://www.knappschaft.de)**  
[krankenversicherung@knappschaft.de](mailto:krankenversicherung@knappschaft.de)

Bildnachweise:  
© GettyImages-915448488-AndreyPopov

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

Stand: Januar 2022