

GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN IHREM UNTERNEHMEN



short - simple - effective





be:vit Ihr Ansprechpartner in Sachen Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wir sorgen mit unserem jungen und dynamischen Team dafür, dass Ihre individuellen Wünsche zeitnah umgesetzt werden.

Unser speziell entwickeltes high end Personal Training bildet die optimale Kombination aus Effektivität und Zeit – direkt am Arbeitsplatz oder in unserem Trainings-Center.

Und möchten Sie und Ihr Team zur Abwechslung Natur pur erleben? Wir haben die Lösung. Nach Ihren Wünschen planen wir Ihre Events oder Teambuilding-Maßnahmen – individuell und maßgeschneidert.

Nachhaltig investieren





Betriebliches Gesundheitsmanagement

Nie zuvor war das Thema Gesundheit in der öffentlichen Diskussion so präsent wie heute. Durch den vorherrschenden Konkurrenzdruck müssen sich Unternehmen überlegen, wie sich Wettbewerbsvorteile erreichen lassen, die Nachhaltigkeit und Existenzsicherung versprechen.

Die Ressource Mensch trägt dazu einen erheblichen Teil bei. Ein gut funktionierendes betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein Instrument zur wirtschaftlichen und personalgerechten Betriebsführung und kann demnach sowohl zur Erreichung der Unternehmensziele als auch zur Erreichung der individuellen gesundheitlichen Ziele der Mitarbeiter im Unternehmen beitragen.

Vorteile durch BGM:

- Reduzierung der Krankheitsfehlzeiten
- Höhere Motivation
- Loyalitätsgewinn
- Weniger Arbeitsunfälle
- Mehr Innovation
- Reduzierung der Personalfuktuation
- Höhere Arbeitszufriedenheit
- Erhöhung der Leistungsbereitschaft
- Verbesserung des Betriebsklimas



Zeit zu handeln





Return on prevention

Betriebswirtschaftlicher Nutzen von Präventionsmaßnahmen.

300 Unternehmen in 16 Ländern wurden zu ihrer Einschätzung zu betriebswirtschaftlichen Vor- und Nachteilen von Ausgaben für Sicherheit und Gesundheit im Betrieb befragt.

Jeder Euro, den ein Unternehmen in betriebliche Präventionsarbeit investiert, zahlt sich in einem ökonomischen Erfolgspotenzial von 3,80 Euro aus (vgl. DGUV, Zeitschrift, 02/2012).

Egal in welchem untersuchten Land: Wer erfolgreich sein und bleiben will, sollte in Prävention investieren.

Stress am Arbeitsplatz

53 % der Deutschen leiden unter beruflichem Stress und wünschen sich entsprechende Vorsorge- und Gesundheitsprogramme (vgl. BKK FAKTEN-SPIEGEL 10/2009, S. 21).

46 % nehmen schmerzhafte oder ermüdende Körperhaltungen ein,
35 % tragen oder bewegen schwere Lasten
(vgl. EASGA, 2012, S. 112)

Die Bausteine für Ihren Erfolg





be:vit @ work

Zufriedene, gesunde Mitarbeiter sind die Basis für den Erfolg eines Unternehmens. Die Ressource Mensch ist immer noch das wichtigste Gut eines jeden Unternehmens. Eine individuelle Betreuung holt Ihre Mitarbeiter dort ab, wo sie jetzt stehen.

Modernste Trainingstechnologien, speziell abgestimmte Trainingsprogramme in Verbindung mit top ausgebildeten Coaches – das ist unser Schlüssel für Ihren Erfolg.

Zusätzlich bieten wir Ihnen über Gesundheitstage und Gesundheitschecks auch in Form von Körperanalyseverfahren eine gute Möglichkeit Ihre Mitarbeiter über spezielle Präventionsthemen und ihren derzeitigen Gesundheitszustand aufzuklären.

Unsere Bausteine:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- EMS-Training
- Funktionelles Training (z.B. Suspensions-Training)
- Präventionskurse (z.B. Rückenschule, Triggerkurse, Laufkurse)
- Incentive Maßnahmen und Events
- Personal Training
- Ernährungsberatung
- Fachvorträge

Das EMS-Training

Das zeitsparende Training der Zukunft

Die Effektivität des EMS-Ganzkörpertrainings wurde in wissenschaftlichen Studien und Untersuchungen nachgewiesen. U.a. Universität Bayreuth, Sporthochschule Köln, Universität Erlangen-Nürnberg, Herzzentrum Bad Oeynhausen.

- Linderung der Rückenschmerzen
- 6-mal effektiver als herkömmliches Fitnessstraining
- rascher Muskelaufbau
- schneller Abnehmen
- Training der Tiefenmuskulatur
- gelenkschonend
- Gewebestraffung (Anti Cellulite)

Natürlich schlank und straff mit EMS Ganzkörpertraining

Gewicht und Fett werden reduziert und der Stoffwechsel angeregt. Der Energieumsatz wird langfristig gesteigert. Fettpölsterchen an Taille und Hüfte werden effektiv bekämpft. Muskeln zeichnen sich sichtbar straffer und definierter ab. Anregung der Kollagen-Produktion und der Haut-Durchblutung, Cellulite kann vorgebeugt oder bekämpft werden.

Der ideale Weg zu einem gesunden, starken Rücken

Gezieltes, individuell steuerbares Rückentraining. Mühelose Aktivierung tiefliegender Muskelgruppen. Dysbalancen werden ausgeglichen und die Rumpfmuskulatur gestärkt. Die Wirbelsäule gewinnt an Stabilität, der Rücken wird spürbar entlastet. Gelenkschonendes Training ohne Gewichte.





Der angenehme Trainingsreiz

Eine Funktionsweste stimuliert über angenehme, elektrische Signale die Bereiche oberer und unterer Rücken, Bauch, Brust und Gesäß, sowie Arme und Beine gleichzeitig und hoch effizient! Anziehen und loslegen.

Die Steuereinheit von miha bodytec

Beim Workout mit miha bodytec wird natürliche Muskelaktivität mit Impulsen von außen intensiviert - Plug and Play. Alle Muskelgruppen werden von Kopf bis Fuß zeitgleich, individuell aktiviert und trainiert.

Höher, schneller, weiter

EMS-Ganzkörpertraining setzt dort an, wo herkömmliche Trainingsmethoden versagen. Performance-Steigerung durch mehr Rumpfspannung. Leistungsgewinn durch mehr Bewegungsgeschwindigkeit und Explosivkraft. Verbesserte Kraftausdauer und höhere Ausdauerleistung.





Das Suspensions-Training

Das Suspension Training ermöglicht ein komplettes Ganzkörper Workout und verbessert sowohl die allgemeine als auch sportspezifische Leistungsfähigkeit. Dabei arbeitet man nur mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft – und das fühlt sich bei manchen Bewegungen unerwartet schwer an.

Da sich der Körper in einer freien und instabilen Lage befindet, werden auf diese Weise Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer gleichzeitig trainiert.

Die Vorteile:

- Unterstützung der Körperfettreduktion
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Aufbau und Stabilisierung der Rücken- und Tiefenmuskulatur
- Straffung und Formung des ganzen Körpers
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen

Die Präventionskurse

Mit unseren Präventionskursen können Sie Ihre Haltung verbessern, Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken und alltagsrelevante Bewegungsabläufe erlernen, um langfristig Zivilisationserkrankungen entgegenwirken zu können.

Unser Angebot:

- Rückenschule
- Triggerpunktkurse
- Laufkurse
- Walking-Kurse



Die Ernährung

„Du bist was du isst“

Gesundheit ist ein vielseitiges Thema. Neben körperlicher Aktivität und dem bewussten Abschalten spielt die Ernährung eine entscheidende Rolle.

Unser Angebot:

- Gesunde Kantine
- Fachvorträge
- Individuelle Ernährungsberatung
- InBody-Körperanalyse
- Eat and move

Das Personal Training

Um noch intensiver auf persönliche Wünsche eingehen zu können, gibt es die Möglichkeit unsere spezialisierten Personal Trainer zu buchen. Personal Training ist die bestmögliche Betreuung für den Einzelnen und damit der sicherste Weg, schnell und gezielt seine Ziele zu erreichen.

Unser Angebot:

- Funktionelles Training
- Gewichtsreduktion
- Medizinisches Fitnessstraining
- Sportartspezifische Vorbereitung
- Gesundheits- und Leistungsdiagnosen
- Stressbewältigung
- Wettkampfvorbereitung

exklusiv - unvergesslich





Incentive Maßnahmen und Events

Outdoor Erlebnisse sind unsere Leidenschaft – Individualität unsere Stärke

Speziell auf Ihre Wünsche und Anforderungen abgestimmte Events garantieren einzigartige Impressionen.

Unsere Outdoor-Aktivitäten sorgen für mehr Kommunikation und Teamspirit innerhalb jeder Gruppe. Durch die zeitnahe und professionelle Planung sowie Durchführung wird jedes Event zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Unser Angebot:

- Incentives für Ihre Mitarbeiter
- Teamevents (outdoor und indoor)
- Betriebsfeiern
- Seminarbegleitung

Christian Danner (26 Jahre) Projektleiter

„Einfach genial!

Ich trainiere seit ca. einem Jahr mit dem Miha Bodytec System und bin immer noch super begeistert. Meine Rückenschmerzen sind dank der ganz individuellen Betreuung von **be:vit** deutlich weniger geworden. Es macht einfach jede Woche aufs Neue Spaß. Danke an das ganze Team.“

Martina Stotz (53 Jahre) head of sales

„Seit fünf Monaten trainiere ich regelmäßig bei **be:vit** und bin sowohl vom Training als auch von meinen Trainern begeistert. Meine Skepsis hat sich schnell durch sichtbare Erfolge gewandelt. Meine Körperhaltung ist wesentlich besser und ich fühle mich viel wohler. DANKE an **be:vit**“

Bea Hofmeister (31 Jahre) Vertrieb

„**be:vit** macht's möglich. Ich trainiere nun fast ein Jahr mit der effektiven EMS-Methode direkt am Arbeitsplatz. Rückenschmerzen vom Büroalltag waren bereits nach den ersten Trainingseinheiten wie weggeblasen! Mittlerweile habe ich einen strafferen und besser durchtrainierten Körper. Ich möchte das Training nicht mehr missen!“

Marcel Sittner (34 Jahre) CEO

„Zuerst war ich sehr skeptisch, als ich von dieser mir neuen Trainingsart erfahren habe. Aber nach einem Probetraining war ich so begeistert, dass ich nun dauerhaft das EMS-Training absolviere. Nach kurzer Zeit schon kann ich sagen, dass sich das EMS Training deutlich bemerkbar macht. Top Empfehlung, auch aufgrund der individuellen und persönlichen Betreuung meines Trainers.“

Unsere
Kunden



cādence™



Marc O'Polo



Vertrauen in Qualität - Das sagen unsere Kunden



Ludwig Fuchs, Vorstand von RTT und Teilnehmer am be:vit Programm

Wie wichtig ist es für Unternehmen, sich mit dem Thema Firmenfitness auseinanderzusetzen?

Sehr wichtig. Die Mitarbeiter sind das Wichtigste. Es kann für uns nur von großem Interesse sein, dass die Kolleginnen und Kollegen gesund bleiben, fit sind und Spaß an der Arbeit haben. Hierbei geht es nicht nur um den Spaßfaktor allein. Hier zählt auch die Kultur: „Ein gesunder Geist im gesunden Körper“.

Was hat RTT bisher in Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement investiert?

Wir beziehen Bio-Obst und gesunde Getränke. Der Besuch eines nahegelegenen Fitnesscenters wird subventioniert. Des Weiteren kommt eine Ärztin regelmäßig vorbei und bietet verschiedene Impfungen und Checks, wie z.B. Sehkraft oder Blutdruck an. Und wenn es passt, gehen wir im Winter gemeinsam Skifahren.

Was hat RTT dazu bewegt, speziell der Firma **be:vit** das Thema Firmenfitness anzuvertrauen?

be:vit ist eine spezielle Firma – jung und dynamisch. Gleichzeitig ist sie als solche hochprofessionell und kompetent. Beides passt zu uns. Das ist ein Partner, so wie wir ihn uns wünschen und deswegen arbeiten wir gerne mit der Firma **be:vit**.

Wo sieht RTT den größten Nutzen für seine Mitarbeiter durch die **be:vit**-Dienstleistung?

Es ist zum einen der Aspekt der körperlichen, physischen Gesundheit, aber es ist auch der mentale Aspekt der Freude und des Spaßes, der sich mit Bewegung und Fitness verbindet.

Wo sieht RTT den Vorteil durch die InHouse-Dienstleistung?

Speziell das Thema EMS hat die Attraktivität einer Neuheit und ist obendrein extrem effizient, was den Zeitbedarf anbelangt. Es lässt sich perfekt in den Arbeitsalltag integrieren – es ist on site zu erledigen und zeitlich sehr flexibel arrangierbar. Das sind sehr konkrete Vorzüge in einem Unternehmenskontext.

Was sind mögliche Hemmschwellen für Unternehmen, EMS-Training durchzuführen?

Die Hemmschwellen liegen ganz praktisch in der Logistik und in den Raumerfordernissen. Das nächste sind Hemmnisse im psychologischen Bereich, sprich: „Will jemand Strom durch seinen Körper leiten lassen?“ Hier kann durch praktisches Erfahren sehr schnell Abhilfe geleistet werden. Alles in allem ist es eine Abwägung des Aufwandes und des Benefits, welche wir klar mit „Ja“ für uns beschieden haben.

 Microsoft

 NetApp
Alliance Partner

 3DEXCITE

 P+P

 Telefonica

 SportScheck Allwetter
die Sportanlage



Philosophie

Wenig Zeit und trotzdem vital – wie passt das zusammen?

Genau diese Frage beschäftigte das **be:vit** Team und es hat sich aus diesem Grund zur Aufgabe gemacht, diese Problemstellung mit einer ganzheitlichen Lösung zu bedienen. Als Resultat wird hocheffektives und zeitsparendes Personal Training direkt am Arbeitsplatz angeboten.

Nur wer rechtzeitig die Zeichen der Zeit erkennt und vorausschauend in Prävention investiert, sorgt nachhaltig für eine gesunde Unternehmensstruktur.

Kontaktieren Sie uns zu jeglichen Fragen, was das Thema Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen betrifft.

Unser Team aus qualifizierten und topmotivierten Coaches berät Sie eingehend und sorgt für eine umfassende Trainingsbetreuung. So werden Sie im Handumdrehen Ihre Ziele erreichen – das ist unser Anspruch.



Franz Ammermüller

Geschäftsführer

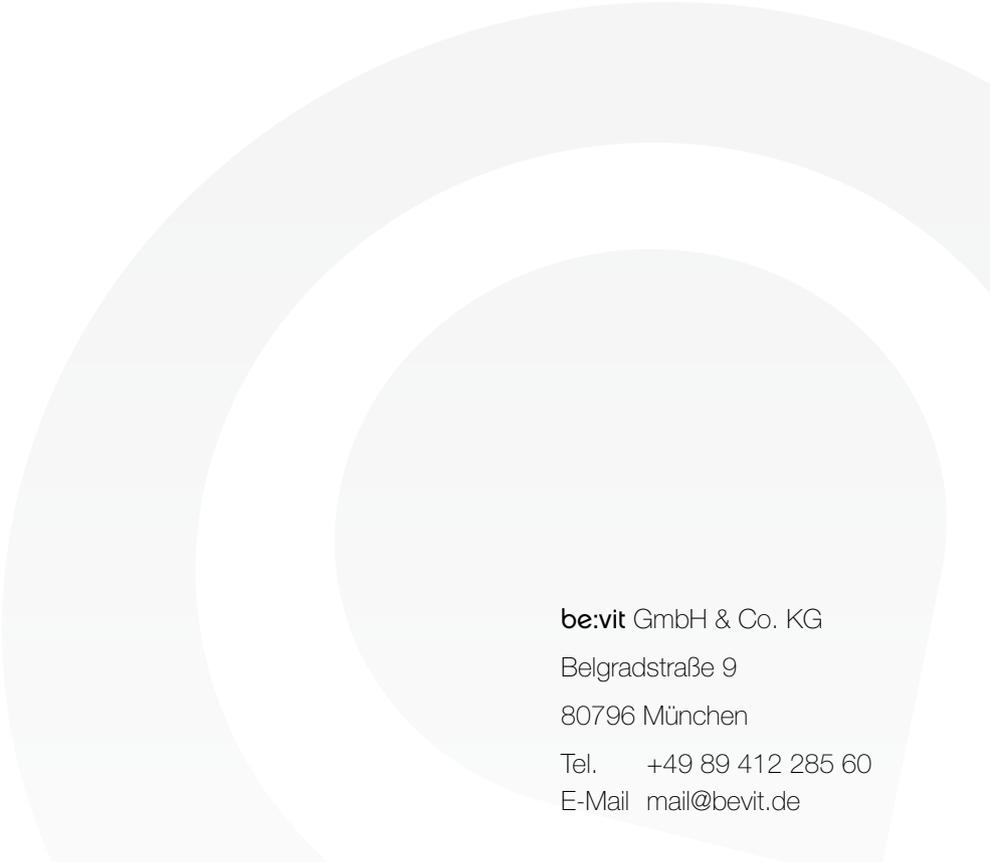
ist ausgebildeter Fachtrainer für Fitness, Gesundheit und Prävention. Der passionierte Triathlet hat bereits mehrere Ironman-Wettkämpfe gefinished. Seit Jahren ist er Personal Trainer, Kletterguide und Skitourenführer. Unternehmensführung sowie Vertrieb und Account-Management zählen zu seinen Tätigkeitsfeldern bei **be:vit**.



Thomas Urban

Geschäftsführer

hat sich in der Zeit als Manager von drei unterschiedlich ausgerichteten Sport- und Gesundheitsanlagen speziell auf die Bereiche Business Development, Personalmanagement und Strategisches Management spezialisiert. Die jahrelange berufliche Erfahrung gepaart mit universitärem Wissen ergeben eine wertvolle Mischung, die Thomas bei **be:vit** als Healthcare Manager einsetzt.



be:vit GmbH & Co. KG

Belgradstraße 9

80796 München

Tel. +49 89 412 285 60

E-Mail mail@bevit.de

 www.bevit.de