

Gesund fit & App

Beratungsgespräch, Vortrag und Newsletter
+ Humanoo-App



Betriebliche Gesundheit fördern – individuelle Gesundheitsziele erreichen

Im Rahmen von „Gesund fit & App“ bieten wir Ihnen auf Basis eines Beratungsgesprächs einen Impulsvortrag aus den Themenwelten Ernährung, Bewegung, Entspannung. Begleitet wird das Angebot durch eine 12-monatige Jahreslizenz der App Humanoo und einen vierteljährlichen Newsletter-Versand.

Ob Trainingsvideos, Achtsamkeitsübungen oder Ernährungstagebuch – Humanoo bietet Ihnen vielfältige Angebote zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens Ihrer Beschäftigten.

Neben der Integration Ihres Firmenlogos, ermöglichen Ihnen z. B. eigene Umfragen, Ankündigung von Firmenevents oder Schrittzähler-Wettbewerbe individuelle Gestaltungsmöglichkeiten innerhalb der App.



Gesund fit & App



Zielgruppe und Teilnehmer

Beschäftigte in Unternehmen



Dauer und Form

Virtuelles Beratungsgespräch,
Vortrags-/Seminarangebot,
Newsletter und eine 12-monatige
Jahreslizenz der App Humanoo



Besondere Anforderungen

Internetzugang, Smartphone,
Tablet oder PC

Inhalte

Digitales Beratungsgespräch sowie ein Seminar, Trainingseinheiten oder Impulsvortrag zu firmenindividuellen Gesundheitsthemen

Humanoo App mit über 3.000 Videos und Übungsprogrammen aus den Bereichen: Bewegung, Entspannung, Meditation und Ernährung, Achtsamkeitsübungen, Team-Wettbewerbe, Aktionswochen, Punktekonto zum Erwerb von Incentives und vielen weiteren Tools

Vierteljährlicher Newsletter zum firmenindividuellen Versand

Vorgehensweise

Virtuelle Durchführung von u.a. Gesprächen, Trainings und Vorträgen. Zustellung einer realen Humanoo-Box an die Beschäftigten. Mit dem in der Box enthaltenen Code erfolgt eine kostenfreie Anmeldung in der App. Anschließend kann die App für 12 Monate im vollen Umfang genutzt werden.

Ziele

Firmenspezifische Bedarfsanalyse, Ableitung von entsprechenden Vortrags-/Seminarangeboten

Steigerung der individuellen Mitarbeitergesundheit

App zur Sicherung der Nachhaltigkeit im Anschluss an Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

„Ob in der Mittagspause, beim Warten auf den Bus oder abends im Wohnzimmer – mit Humanoo können Beschäftigte jederzeit etwas für ihre Gesundheit tun.“