

fit im job[®]

pedometer.ch



let's change – for good



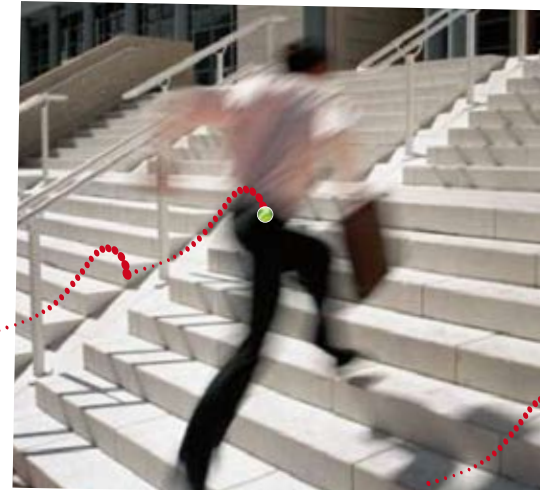
let's change – for good



Der Schrittzähler (Pedometer) – ein einfaches und erprobtes Tool zur Gesundheitsförderung



Einfache Befestigung und Handhabung des Schrittzählers



Starten Sie durch mit einem der **effektivsten** Bereichen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Pedometer-Expeditionen bringen Erfolge



n Programme im



Profitieren Sie von begeisterten Mitarbeitenden!

Mehr Gesundheit – mehr Begeisterung

Bewegung zählt neben einer ausgewogenen Ernährung zu den **besten Schutzfaktoren** für unsere Gesundheit.

Steigern Sie und Ihre Mitarbeitenden die Alltagsbewegung und damit Ihre Energie und Ihr Wohlbefinden. Die fit im job AG hat verschiedene herausfordernde **Szenarien** entwickelt, die alle Teilnehmenden dazu animieren, Veränderungen zu wagen und **Höchstleistungen** zu erreichen.



let's change – for good

Nur die Besten schaffen es zum Gipfel!

Setting

Vom Basecamp bis zum Gipfel sind 270 000 Schritte zu machen. Wer als Erster den Gipfel erklimmt, dem winken Ruhm und Ehre und ein Expedition-«everbest»-Zertifikat.

Atemberaubend (!)

– ist es auf 8848 m ü.M. Und auch eisig kalt, steil, gefährlich und unendlich schön. Das Szenarium Expedition «everbest» besticht durch das einfache Konzept und die kompetitive Stimmung, die sich innerhalb der Unternehmung ausbreitet.

Jeder Schritt zählt!

expedition
«everbest»

expedition «everbest»

in
40
Tagen
zum Gipfel



Du hast
«**Camp IV**»
erreicht!
Noch 60 000 Schritte bis zum Gipfel.
» zur Karte

expedition
«everbest»

40
in 40 Tagen zum Gipfel

Jeder Schritt zählt!

» zur Karte

Facebook mitmachen

pedimeter.at

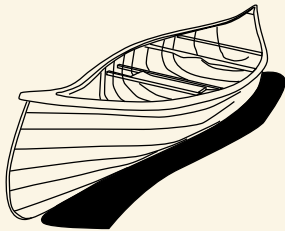
Das Projekt der Expedition ist kostenlos. Die Kosten für den Transport der Ausrüstung, die Unterkunft und die Verpflegung werden von den Expeditionsteilnehmern getragen. Die Expedition ist ein Projekt der Pedimeter.at, das die Expeditionsteilnehmer unterstützt.



let's change – for good

THE AMAZON - RACE

Engagieren Sie Ihr Team
für Gesundheit und Nachhaltigkeit



Team Zeit & Umwelt!



Retten Sie den Regenwald im Amazonas!
Pro 10 000 Schritte Ihrer Mitarbeitenden
spendet Ihr Unternehmen CHF 1.— an
den WWF. Verbinden Sie somit Gesundheits-
und Umweltförderung!

Setting

Der Amazonas ist der grösste und wasserreichste Fluss der Erde. Als «grüne Lunge» spielt er eine wichtige Rolle im Klimahaushalt der Erde. Finden Sie die Quelle des Amazonas als Erster und errichten Sie ein Naturschutzgebiet. Retten Sie zusammen mit dem WWF ein Stück Regenwald.

Malaria (!)

– ist der beinahe unsichtbare Feind der Abenteurer. Rasten Sie nicht zu lange, sondern setzen Sie Ihre gelaufenen Schritte sinnvoll ein, und finden Sie als Erster die Quelle des grössten Flusses der Erde.





let's change – for good

Schicken Sie Ihre Leute in die Wüste ...





THE SAHARA CHALLENGE



Setting

Als grösste Trockenwüste der Welt bedeckt die Sahara eine Fläche von neun Millionen Quadratkilometern. Gewinnen Sie das legendäre «Sahara-Challenge» und steigern Sie dabei Ihre Trinkmenge und Ihre körperliche Aktivität.

Wasser (!)

– ist ein rares Gut. Neben der Hitze und der psychischen Belastung gilt es beim «Sahara-Challenge» auch den Wasserhaushalt unter Kontrolle zu haben. Übersteigt der Verbrauch die Reserven, wird der Teilnehmer blockiert. Help-Teams stehen aber bereit ...



let's change – for good

Was Sie für eine Pedometer-Aktion erhalten

Sie erhalten die komplette Aktion mit:

- Pedometer für jeden Mitarbeitenden
- Einrichtung und Bereitstellung des Online-Portals
- Einführungsvortrag
- Promotions-Paket mit Flyern, Plakaten und Aufklebern
- Alle Szenarien sind neben Deutsch auch in Englisch, Französisch und Italienisch verfügbar.
- Alles bedruckt mit Ihrem Firmenlogo:



Facts und Erfahrungen

Peter B.

«Als ich nach der ersten Woche meine geschaffte Schrittzahl mit der durchschnittlichen verglich, fühlte ich mich herausgefordert. Von da an überlegte ich mir sehr bewusst, ob ich wirklich das Auto nehmen muss oder ob ich die Besorgung auch zu Fuss erledigen kann. Dazu machte ich regelmässige Spaziergänge und stellte bald fest, dass sie mir guttaten. Seitdem gehe ich mich mehr und fühle mich ein bisschen fitter. Ich habe fest vor, mich weiter zu bewegen auch ohne Mount.»

Stephanie K.

«Die Pedometer-Aktion motivierte mich sehr stark zu erfahren, wie viele Schritte ich täglich mache. Als ich den durchschnittlichen Wert sah, packte mich der Ehrgeiz. Von nun an ging ich, wenn immer möglich, zu Fuss. Ich wollte besser sein als die anderen, ich wollte gewinnen. Obwohl die Aktion nun beendet ist, behalte ich mein neues Bewegungsverhalten bei. Ich fühle mich einfach gut so.»

Bank besteigt das Dach der Welt

Über 300 Mitarbeitende machten mit bei der 40-tägigen Expedition «everbest» und führten sie so zum Erfolg. Der Mount Everest wurde virtuell von mehr als einem Drittel der «Bergsteiger» erfolgreich bestiegen.

Diverse Studien beweisen: Die Produktivität der Mitarbeitenden erhöht sich mit der körperlichen Aktivität. Die Ergebnisse umfassen:

- Verbesserte Fähigkeit bei komplexen Entscheidungen
- Erhöhte Konzentration und besseres Kurzzeitgedächtnis
- Erhöhte körperliche Ausdauer
- Gesteigerte Stressresistenz
- Besserer Schlaf
- Steigerung der Stoffwechselfitness

Bestellen Sie Ihren Demozugang!

pedometer.ch



1. Ausfüllen

Füllen Sie das Formular auf unserer Webseite aus.

2. Loslegen

Sie erhalten einen Benutzernamen und ein Passwort und können Ihr eigenes Pedometer-Szenario ausprobieren.

3. Umsetzen

Starten Sie eine Pedometer-Aktion und steigern Sie damit die Gesundheit und die allgemeine Performance in Ihrer Firma.

Durch pedometer.ch ...

... werden konkrete Ideen zur Verhaltensänderung im Alltag gegeben;

... wird Wissen zum Thema Bewegung und Gesundheit nachhaltig vermittelt.

Testen Sie auch unsere anderen Programme:

micropause®



trinktimer®