Multimediales Webportal für mehr Bewegung im beruflichen Alltag

MY-WALK

Nicht nur bewegt, sondern auch sicher durch den Alltag

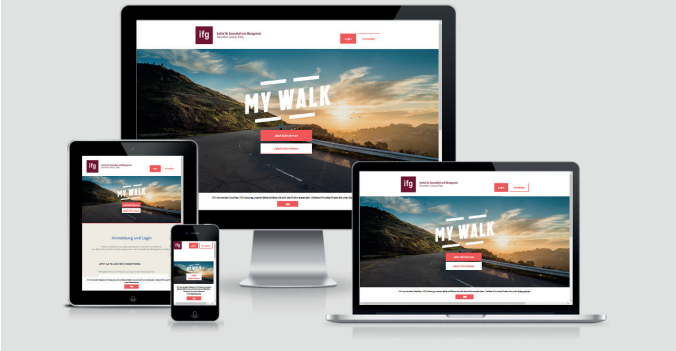
Warum MY-WALK?

Mit „My Walk“ nutzen Unternehmen das betriebliche Setting, um mehr Bewegung und auch Sicherheit in den (Arbeits-)Alltag ihrer Beschäftigten zu bekommen. Die Identifikation mit dem Unternehmen wird dabei automatisch gestärkt. Um ein Gefühl für das tägliche Bewegungsausmaß zu erhalten, hat IfG „My Walk“ entwickelt: Entweder der ganze Betrieb gemeinsam oder einzelne Teams treten gegeneinander an, um so z.B. verschiedene Unternehmensstandorte „digital abzulaufen“. Jede/r Teilnehmende bekommt einen Zugang zum Webportal und trägt mit seinen täglich ausgeführten Schritten einen Teil zum Gesamtziel bei. Um die Nachhaltigkeit zu steigern, wird „My Walk“ mit Terminen vor Ort ergänzt: Hier bekommen die Beschäftigten Tipps für mehr Bewegung im Alltag und auch die Sturzprophylaxe wird auf praktische Art und Weise thematisiert. Bei täglich ca. 1.000 Unfällen durch Stolpern, Rutschen und Stürzen in deutschen Betrieben ist es wichtig sicher durch den Alltag zu kommen.

Gehen Sie sich Gesund

Was ist MY-WALK?

- Multimediales Webportal für mehr Schritte im beruflichen Alltag
- Mit „My-Walk“ nutzen Unternehmen das betriebliche Setting, um mehr Bewegung in den (Arbeits-)Alltag ihrer Beschäftigten zu bekommen.
- My-Walk urde entwickelt, um ein Gefühl für das tägliche Bewegungsausmaß zu erhalten.
- Entweder der ganze Betrieb gemeinsam oder einzelne Teams treten gegeneinander an, um so z.B. verschiedene Orte auf der Welt „digital abzulaufen“.



10.000 Schritte am Tag lautet die Empfehlung der WHO

Wie funktioniert MY-WALK?

- jede/r Teilnehmende bekommt einen Zugang zum Webportal und trägt mit seinen ausgeführten Schritten einen Teil zum Gesamtziel bei
- Individuell auf das eigene Unternehmen abgestimmte Ziele und Meilensteine
- entweder der gesamte Betrieb oder einzelne Teams
- mit Trainer-Termin in Ihrem Unternehmen, mit Tipps und Ideen für mehr Bewegung im Alltag
- Schulung der Sturzprophylaxe durch unserer Trainer/innen

www.gesundheitsmanagement.com

IfG-Prinzip
Verstehen.
Entwickeln.
Handeln.

IfG GmbH Institut für Gesundheit und Management · Zimmerstr. 3 · 04109 Leipzig
Tel: 0341 52 11 62 0 · E-Mail: info@gesundheitsmanagement.com