



# BeMyPT

- be fit, work smart!

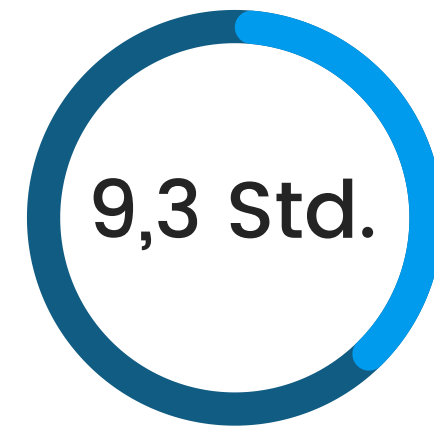
## Ihr Partner für Mitarbeitergesundheit

Innovativ - Ganzheitlich - Erfolgreich





# Unser Antrieb: Gesundheit – für alle Mitarbeiter\*innen



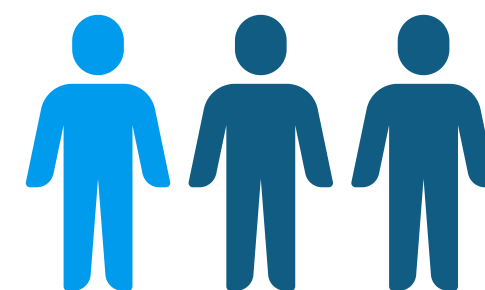
9,3 Std.

Wir sitzen im Schnitt  
9,3 Stunden am Tag.

Ab 4,5 Std. pro Tag ist  
"Dauersitzen"  
gesundheitsgefährdend.



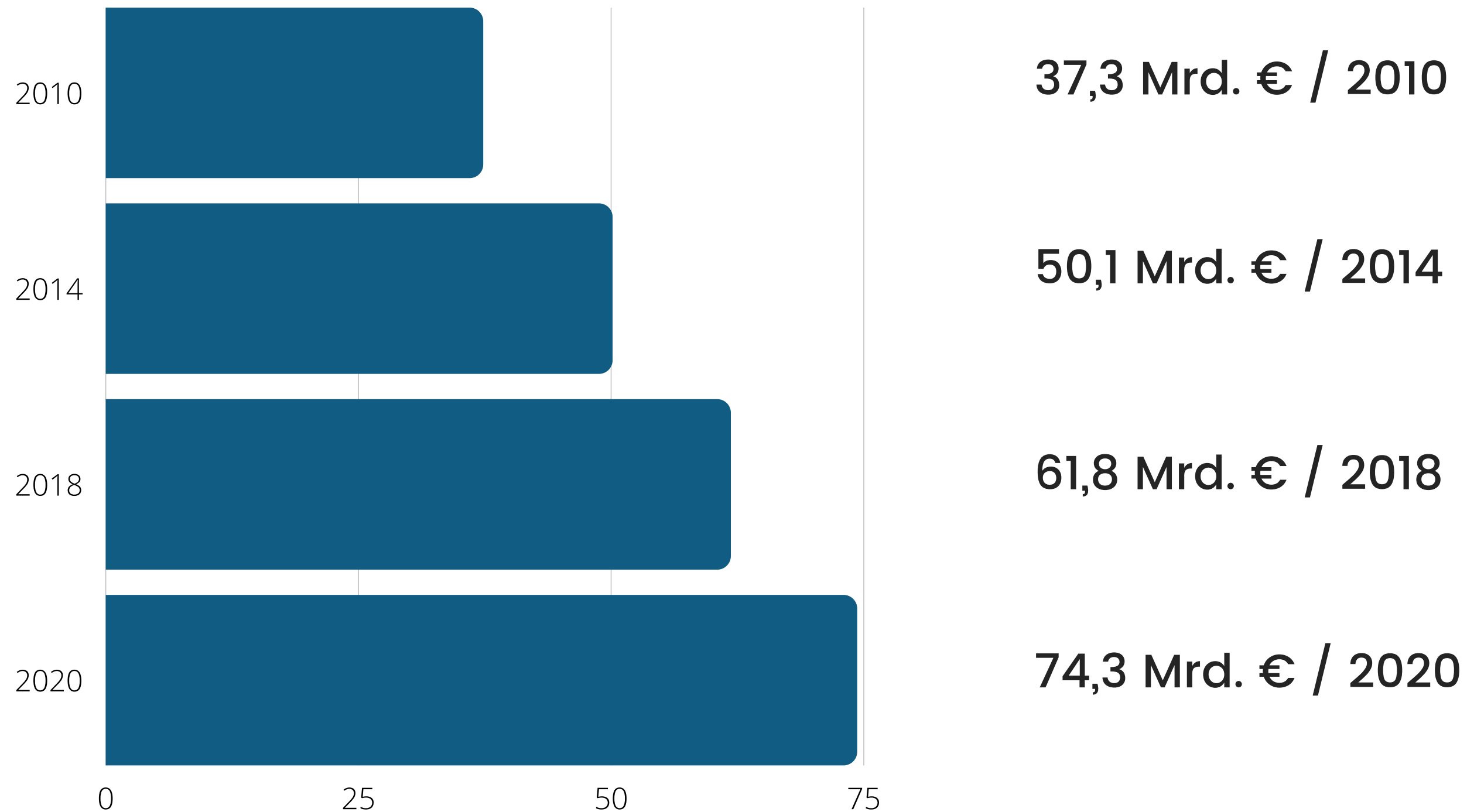
4,5 Std.



Jeder 3. Erwachsene hat  
oft oder ständig  
Rückenschmerzen.

# Krankheitskosten für Arbeitgeber

Kranke Mitarbeiter kosten Arbeitgeber immer mehr.



# Warum gibt es BeMyPT?

Unser höchstes Anliegen ist es, auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Mitarbeiters einzugehen, immer mit dem Ziel, Menschen zu mehr Gesundheit zu inspirieren.

Wir sind überzeugt, dass **Aktivität und Gesundheit** essentiell für ein erfülltes Leben sind. Deshalb möchten wir jedem die Möglichkeit geben, sich **gesund, fit und zufrieden** zu fühlen.



# Wie arbeitet BeMyPT?

Mit BeMyPT erhalten Sie einen ganzheitlichen Ansprechpartner für Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement.

Sie möchten ein nachhaltiges und erfolgreiches BGM in Ihrem Unternehmen etablieren, sich aber trotzdem voll und ganz auf Ihr Tagesgeschäft konzentrieren?

BeMyPT besteht aus einem multidisziplinären Expertenteam und steuert für Sie den kompletten BGM-Prozess.

Von der Bedarfsermittlung, über die Durchführung bis hin zur Erfolgskontrolle, garantieren wir ein Rund-um-Sorglos-Paket.



# Was bietet BeMyPT?

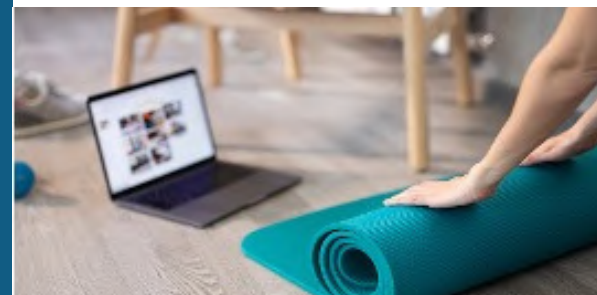
## 1. Analyse

Wir ermitteln den individuellen Bedarf Ihres Unternehmens. Anhand von Analysen wird der Erfolg jederzeit messbar.



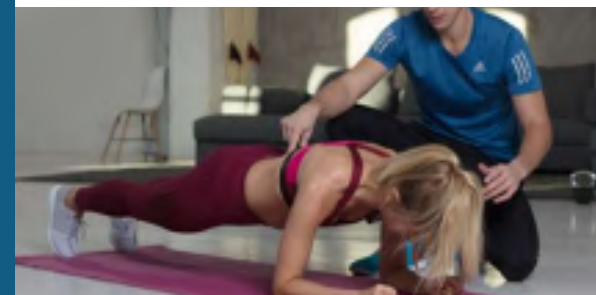
## 2. Plattform

Über eine digitale Plattform erhalten Ihre Mitarbeiter Zugang zu einem ganzheitlichen Gesundheitsangebot.



## 3. Kontakt

Daneben bieten wir den persönlichen Kontakt zum Personal Trainer, der für individuelle Beratung und Lösungen sorgt.



## 4. Seminare

In regelmäßigen Seminaren und Newslettern informieren wir rund um aktuelle Gesundheitsthemen.



# Unsere Angebote auf einen Blick



Bedarfsermittlung und  
Erfolgsanalysen



Digitale  
Gesundheitsplattform



Kontakt für Mitarbeiter  
und Arbeitgeber



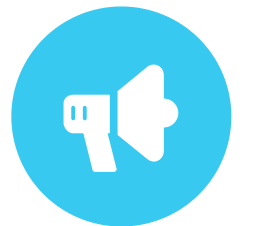
Newsletter



Training vor Ort



Seminare und  
Vorträge





# Bedarfsermittlung und Erfolgsanalysen

Wir garantieren ein Rundum-sorglos-Paket – Bedarfsermittlung, Entwicklung und Implementierung des betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie die Erfolgskontrolle liegen alle in einer Hand.

Auf Grundlage unternehmerischer Anforderungen erarbeiten wir entsprechende Gesundheitsmaßnahmen und führen diese zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter ein.



1. Bedarfsermittlung  
und Analyse



2. Entwicklung



3. Implementierung



4. Erfolgskontrolle





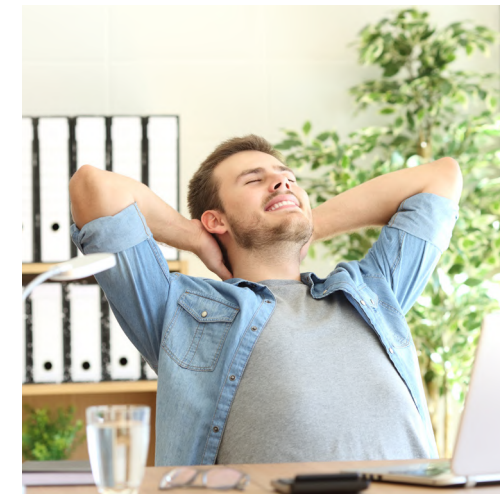
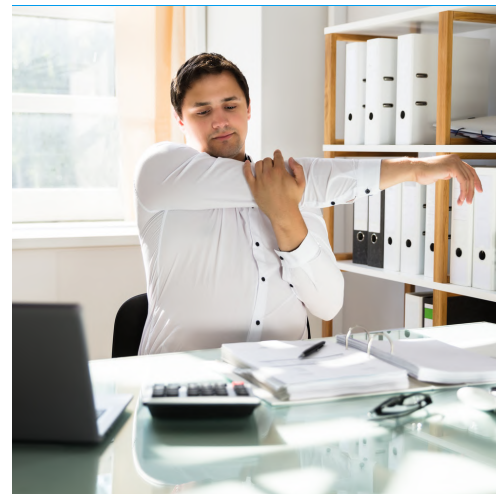
# Digitale Gesundheitsplattform

**Be fit**  
Mehr als 150 Fitness-  
Übungen für alle  
Muskelgruppen, basierend  
auf verschiedenen  
Leistungsniveaus



**Eat well**  
Ernährungscoaching sowie  
einfache, leckere und  
gesunde Rezepte für jede  
Tageszeit und jeden  
Geschmack

**Care your health**  
Gesundheitsprogramme  
sowie Präventions- und  
Rehabilitationsmaß-  
nahmen, u.a. bei Rücken-  
und Nackenschmerzen



**Work smart**  
Anleitung zur  
Arbeitsplatzgestaltung,  
Optimierung der Work-Life-  
Balance durch Mentaltraining  
und Stressmanagement

**1** Aufnahme jeder Aktivität  
und sammeln von Punkten.

**2** Individueller  
Trainingsplangenerator

**3** Bonusjahr mit attraktiven  
Prämien

BeMyPT - be fit, work smart!



# Seminare und Vorträge

Alle Mitarbeiter haben die Möglichkeit sich in unseren Seminaren über aktuelle Gesundheitsthemen zu informieren. Unser breit aufgestelltes Expertenteam besteht u.a. aus Diplom Sportwissenschaftlern, Gesundheitsberater, Ernährungsmediziner und Diplom Psychologen.

Wie kann ich mein Immunsystem stärken?

Einfluss von Bewegung, Ernährung, Schlaf und Darmgesundheit auf unser Immunsystem.



**Immunsystem**

Was heißt es sich gesund zu ernähren?

Sich fit fühlen durch eine angepasste Ernährung.



**Ernährung**

Wie kann ich mich dem Dauerstress entziehen?

Tipps und Tricks für eine gesunde Psyche.



**Dauerstress**

Was hilft langfristig gegen Rückenschmerzen?

Wie halten ich meinen Rücken fit?



**Rückenschmerze**

# Training vor Ort (Auszug)

Wir bieten ein breites Angebot an professionellen Trainingseinheiten. Direkt im Unternehmen unter Anleitung zertifizierter Trainer.

## Fitnessstraining

Ganzkörpertraining mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.



## Bewegte Pause

Dehnungs- und Mobilisationstraining für den gesamten Körper.



## Rückenschule

Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule sowie Übungen zur Kräftigung des Rumpfes.



## Personal Training

Individuelles, auf eine Person zugeschnittenes Einzeltraining.





# Newsletter

In regelmäßigen Gesundheits-Newslettern informieren wir Ihre Mitarbeiter ganzheitlich rund um die Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Psyche. Hierbei legen wir besonders Wert auf neueste wissenschaftliche Erkenntnisse und Studien.

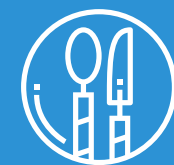
Gesundheit



Bewegung



Ernährung



Psyche





# Kontakt für Mitarbeiter und Arbeitgeber

## **Für Mitarbeiter:**

Wir bieten jedem Mitarbeiter die Möglichkeit, direkt mit uns in Kontakt zu treten.

Persönlichen Fragen zum Training oder anderen Gesundheitsthemen können so vertraulich mit unseren Experten besprochen werden. Der Kontakt kann per Mail, (Video-)Anruf oder WhatsApp erfolgen und bei Bedarf persönlich vor Ort besprochen werden.

## **Für den Arbeitgeber:**

Durch unser Rund-um-Sorglos Paket entwickeln wir für jedes Unternehmen individuelle Lösungen, um Gesundheitsprogramme aufzubauen und zu etablieren. Wir informieren Sie mit regelmäßigen Analysen und Reports über den Entwicklungsstatus und stehen für jederzeit als Beratungspartner zur Verfügung.

# Wissenswertes

## Ausgezeichnet

mit dem Startup-Award der  
Zukunftsinitiative Eifel.



## Bekannt

durch das Fitnessmagazin  
"Fit For Fun".



## Unterstützt

von der renommierten Deutschen-  
Sport-Hochschule Köln.



# Referenzen (Auszug)



Weitere Infos unter [bemypt.de/news/](https://www.bemypt.de/news/)

# Fragen?

Wir freuen uns über Ihre Fragen und Ihr Interesse.

## Telefon

0151 51706308

## Email

[kontakt@bemypt.de](mailto:kontakt@bemypt.de)

## Website

[www.bemypt.de](http://www.bemypt.de)