BeMyPT
Be Fit, Work Smart!

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.

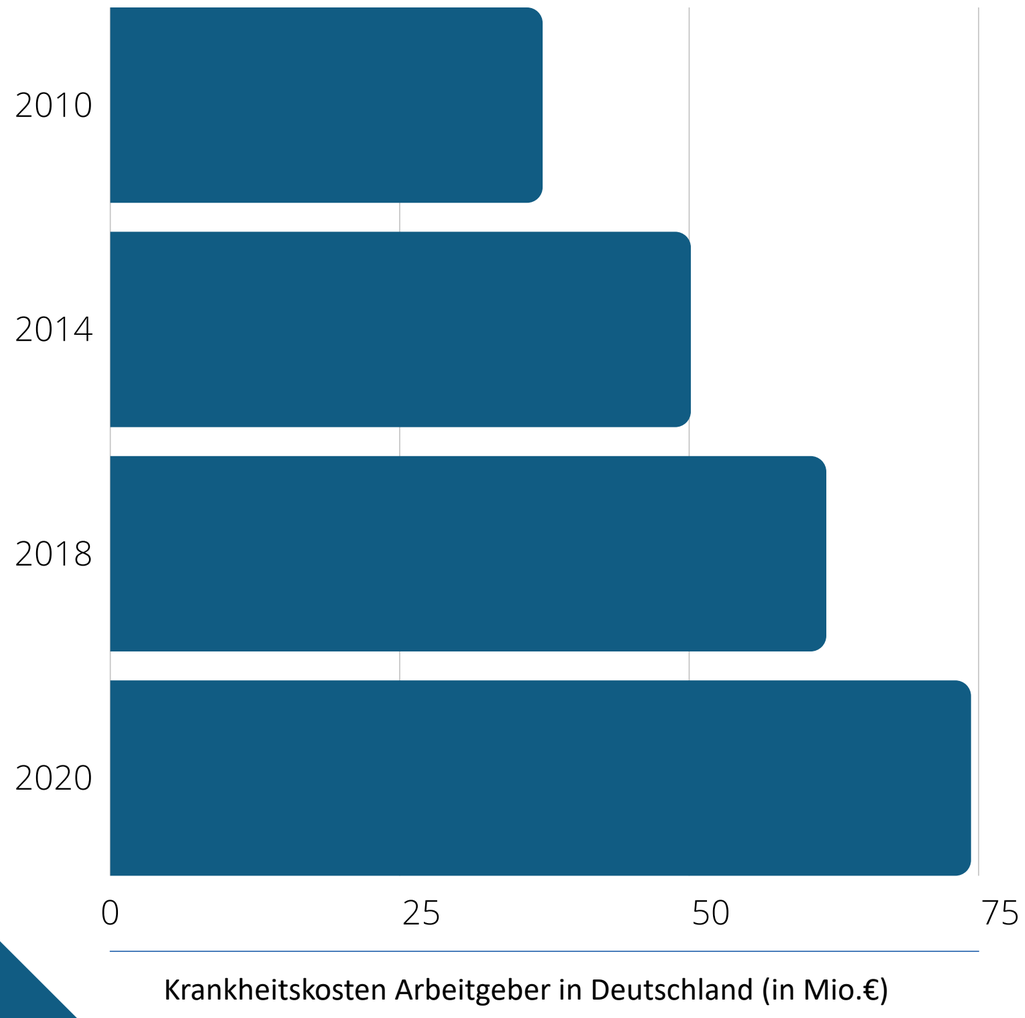
Ab 4,5 Std. pro Tag ist “dauersitzen" gesundheitsgefärhdend.

4,5 Std.

Jeder 3. Erwachsene hat oft oder ständig Rückenschmerzen.

Krankheitskosten für Arbeitgeber

Kranke Mitarbeiter kosten Arbeitgeber immer mehr.



37,3 Mrd. € in 2010

50,1 Mrd. € in 2014

61,8 Mrd. € in 2018

74,3 Mrd. € in 2020

Quelle: Institut der deutschen Wirtschaft (IW),0201

BeMyPT - be fit, work smart!

Krankheitskosten

Ausfallkosten für Arbeitgeber:
200 - 400 € pro Mitarbeiter
bei 1 Krankheitstag

Arbeitnehmer meldeten sich Jahr 2020 für durchschnittlich
15,1 Tage krank.

Kosten Lohnfortzahlung:

3.020 - 6.040

€ pro Jahr pro Arbeitnehmer.

BeMyPT

Gesunde und zufriedene Arbeitnehmer.

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 strukturierte Durchführung bis hin zur Erfolgskontrolle, garantieren wir ein **Rund-um-sorglos-Paket**.

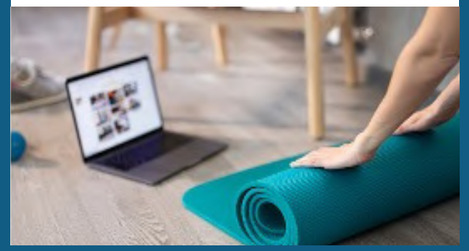
Was bietet BeMyPT?

1. Analyse

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

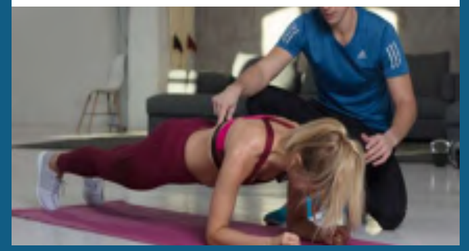
2. Digital-Plattform

Über unsere digitale Plattform erhalten Ihre Mitarbeiter Zugang zu einem ganzheitlichen Gesundheits-angebot.



3. Persönlicher Kontakt

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



4. Seminare / Gesundheitstage

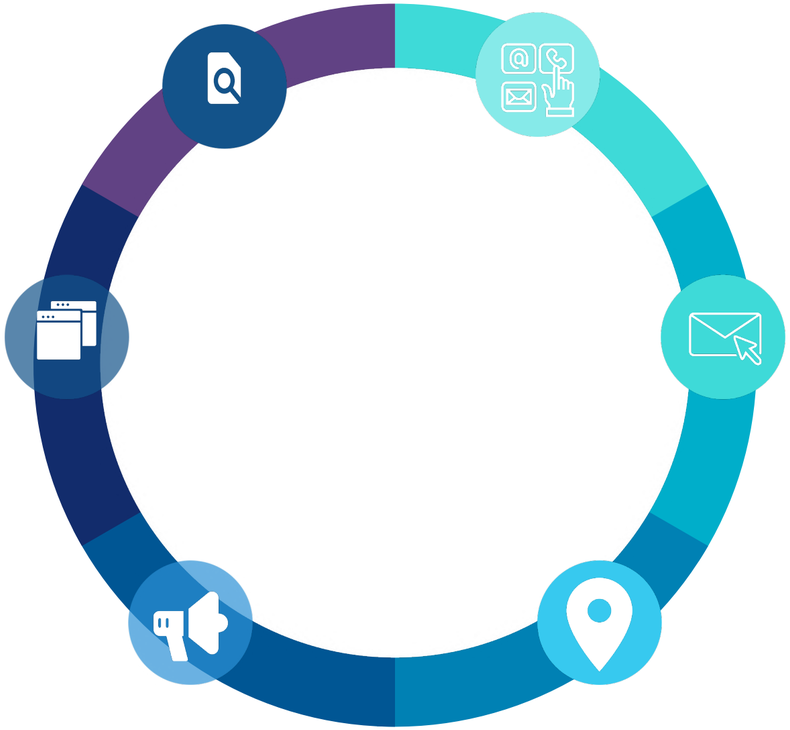
In regelmäßigen Seminaren und Newslettern informieren wir rund um aktuelle Gesundheits-themen.

Unsere Angebote auf einen Blick

1. Bedarfsermittlung und Erfolgsanalysen

2. Digitale Gesundheitsplattorm

3. Seminare und Vorträge



6. Persönlicher Kontakt für Mitarbeiter und Arbeitgeber

5. Newsletter und Themenwochen

4. Training vor Ort

1. 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. Individuelle Entwicklung
3. Implementierung
4. Erfolgskontrolle

2. Digitale Gesundheitsplattform

Be fit

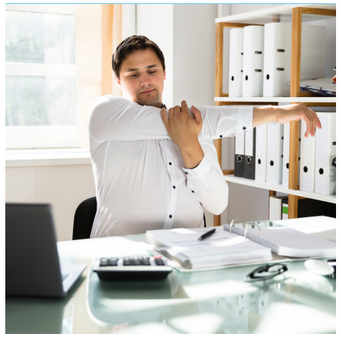
Mehr als 150 Fitness-Übungen für alle Muskelgruppen, basierend auf verschiedenen Leistungsniveaus

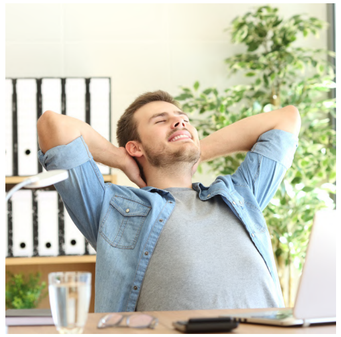
Eat well

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 Indiviudelller Trainingsplangenerator

3 Bonusjahr mit attraktiven Prämien

BeMyPT - be fit, work smart!

3. 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?

Rückenschmerzen

4. Training vor Ort (Auszug)

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

Fitnesstraining

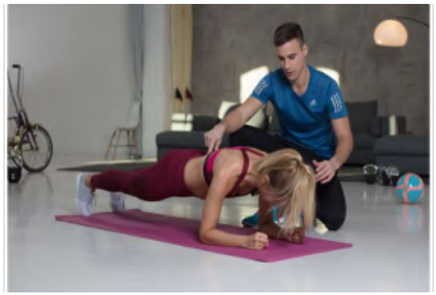
Ganzkörpertraining mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht.

Rückenschule

Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule sowie Übungen zur Kräftigung des Rumpfes.

Bewegte Pause

Dehnungs- und Mobilsationstraining für den gesamten Körper.



Personal Training

Individuelles, auf eine Person zugeschnittenes Einzeltraining.

5. 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

6. 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.

Leistungen im Überblick

1

Gesundheits-plattform

Workouts, Gesundheits-videos, Stress- und Mentalübungen, Ernährungstipps und Rezepten

2

Trainingsplan-generator

mit automatischer Erinnerung und eingebautem Punktesystem

3

Bonusjahr

bestehen aus Punkten und Gesundheits-maßnahmen inklusive Auswertung

4

Persönliche Kontakt-möglichkeit

des Expertenteams über Email und WhatsApp

5

Aktivierung aller Mitarbeiter

durch monatliche Newsletter und individuell gestaltete Themenwochen

6

Seminare

zu aktuellen Gesundheits-themen für alle Mitarbeiter

Leistungen im Überblick

7

Unter-stützung

von der Deutschen Sporthochschule, Auszeichnung mit dem Startup-Award Eifel

8

Weiterent-wicklung

und Individualisierung (Mobiles Arbeiten; Nackenschmerzen etc.)

9

Abrechnung

nur von aktiven Mitarbeitern der Plattform

10

Zugang

für alle Mitarbeiter zu Newsletter, Themenwochen, Seminare und Gesundheitstagen

11

Sicherer IT-Zugang

Jeder Mitarbeiter kann von jedem Gerät einfach über einen Link oder in der App auf die Plattform zugreifen

12

Unkompli-zierte Einführung

Ein Link zu einer Einführungsseite kann z.B. über das Intranet und E-Mail verteilt werden

Ihre Vorteile

MITARBEITER-BINDUNG

Das Gesundheitsprogramm von BeMyPT macht Sie als Arbeitgeber attraktiver für aktuelle und zukünftige Mitarbeiter*Innen.

DIGITALISIERUNG

Sie werden Vorreiter des digitalen Gesundheits-wesens mit einer preisgekrönten und innovativen Digital-Lösung.

STEIGERUNG PRODUKTIVITÄT

Gesunde Mitarbeiter*innen die zufrieden, schmerzfrei und aktiv leben, arbeiten produktiver.

REDUKTION KRANKHEITSTAGE

Weniger Krankmeldungen und Ausfallkosten – weniger Rückenschmerzen oder anderen Beschwerden.

MOTIVATION

Mitarbeiter können alle privaten Aktivitäten einbringen und werden durch das Bonussystem, Themenwochen, Newsletter und Seminare langfristig motiviert.

GESUNDHEITSKLIMA

Durch regelmäßiges, strukturiertes BGM wird das Bewusstsein der Mitarbeiter verändert und Gesundheit als Kernthema platziert.

WEITERENTWICKLUNG

BeMyPT wird für Ihr Unternehmen individuell weiterentwickelt und Inhalte und Themenwochen für Ihre Mitarbeiter entworfen.

EXPERTENTEAM

Unser Team aus Personal-trainern, Ergotherapeuten, Gesundheits- und Ernährungsberatern) betreut Sie und Ihre Mitarbeiter*innen ganzheitlich und individuell.

BeMyPT - be fit, work smart!

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)

Verbandsgemeinde GEROLSTEIN

RheinlandPfalz
FINANZVERWALTUNG

GHS Wohnbau | GHS Baukunst

FRANZ JOSEF BRAUN
GMBH & CO KG

GEROTEAM e.V.

Weitere Infos unter bemypt.de/news/

Fragen?

Wir freuen uns über Ihre Fragen und Ihr Interesse.

Telefon

0151 51706308

Email

kontakt@bemypt.de

Website

www.bemypt.de