



Gesundheitsmodul

Digitaler Personal Trainer

Aktuelle Studien beweisen, dass Bewegungsmangel am Arbeitsplatz – insbesondere Sitzen – auf Dauer krank macht. Kleine Bewegungspausen und gezielte Übungen sind deshalb zum Pflichtprogramm im Arbeitsalltag moderner Betriebe geworden.

Der Digitale Personal Trainer ist ein virtueller Coach, der zu kleinen Bewegungseinheiten im Arbeitsumfeld anregt. Er wählt individuelle Übungen aus und überwacht und korrigiert deren Ausführung.

Mess- und Beratungszeit pro Besucher 15 Minuten

Platzbedarf circa 6 m²

Stromanschluss 230 V

Was wird gemacht?

- Bewegungsausgleich im Arbeitsumfeld
- Durchführung mit Bewegungskorrekturen
- Auswahl individuell geeigneter Übungen