



## DAS ONLINE-COACHING

Das fitbase Online-Coaching hat das Ziel, Gesundheitskompetenzen in dem von Ihnen ausgewählten Bereich aufzubauen. Das Online-Coaching besteht aus Theorie- und Praxiseinheiten, die Sie auf dem Weg in ein gesundheitsbewussteres Leben begleiten. Unsere **Infoeinheiten**, die an die von Ihnen angegebene Emailadresse versandt werden, vermitteln Ihnen nach und nach theoretisches Hintergrundwissen aus dem Fokus, den Sie gewählt haben. Parallel dazu erhalten Sie regelmäßig Erinnerungsemails für Ihre **praktische Übungseinheit**. Damit sind Sie an Ihrem Arbeitsplatz dazu angehalten, wiederkehrend kleine Pausen einzulegen, um sich aktiv einem gesundheitsbewussten Verhalten zu widmen. Die Einstellungen zur Frequenz dieser Emails können Sie ganz einfach in Ihrem persönlichen Login-Bereich unter „Profil“ einstellen, so dass sich das Online Coaching für Sie ganz persönlich optimal in Ihren Arbeitsalltag integrieren lässt.



## DER UNTERNEHMENSWALD

Der Unternehmenswald bildet die Gesundheitsaktivitäten in Ihrem Unternehmen ab. Die gesammelten Blätter jedes Mitarbeiters begrünen allesamt den Unternehmenswald. An seiner Dichte sehen Sie, was Sie als Unternehmen gemeinsam bereits für Ihre Gesundheit getan haben.



## IHR FOKUS

Zu Beginn des Online-Coachings haben Sie eine Bedarfsermittlung durchgeführt. Anhand Ihrer Antworten wurde Ihnen ein Fokus empfohlen. Sofern Sie sich möglicherweise mehr für einen anderen Bereich interessieren, können Sie den Fokus über Ihr Profil jederzeit manuell ändern. Nicht möglich ist dies für Mitarbeiter eines Unternehmens, für die lediglich ein Bereich freigeschaltet ist.



## IHR CHARAKTER

In Ihrem Online-Coaching werden Sie von einem persönlichen Avatar begleitet, den Sie sich zu Beginn des Coachings aussuchen. Die 5 Charaktere stammen aus dem Qi Gong – Hirsch, Kranich, Tiger, Affe und Bär. Sie stehen jeweils für eine Tugend eines fitten Körpers. Welcher Charakter sagt Ihnen am ehesten zu?



## IHR GESUNDHEITSBAUM

Mit allen Aktivitäten, die Sie in Ihrem Online-Coaching von fitbase durchführen, sammeln Sie Punkte in Form von Blättern. Diese erhalten Sie beim Lesen von Infoeinheiten, beim Absolvieren von praktischen Übungseinheiten sowie beim Durchführen von Quizen. Ihr anfänglich kleiner Gesundheitsbaum wird zunehmend wachsen, wenn Sie die entsprechende Gesundheitsinitiative zeigen.



## IHRE LIEBLINGSÜBUNG

Sofern Ihnen eine Übung besonders gut gefällt, haben Sie die Möglichkeit, diese als Lieblingsübung zu markieren. Mit einem Klick auf den blauen „Gefällt mir“ Button in der oberen rechten Ecke der Videoansicht landet die Übung automatisch unter Ihre Lieblingsübungen und ist damit für Sie jederzeit ganz einfach abrufbar.