



Anmeldung

Bitte melden Sie sich bei Interesse
unverbindlich unter
michael.schwenk@uni-konstanz.de

Kontakt

PD Dr. Michael Schwenk
Universität Konstanz
Fach Sportwissenschaft
+49 176 56 99 29 79

– uni-konstanz.de

uni.kn - wwa-grafik, wwa-druck - Foto: iStock.com © Andrey Popov - 9/2023



Work-LiFE

Unternehmen gesucht!

Für die Durchführung eines neuen
Bewegungsprogrammes

Worum geht es beim Work-LiFE-Programm?

Das Work-LiFE-Programm (LiFE: engl. Lifestyle-integrated Functional Exercise) ist ein Trainingsprogramm, das Bewegungsübungen in Situationen des Arbeitsalltags integriert. Im Rahmen eines Forschungsprojektes der Universität Konstanz testen wir das neu entwickelte Work-LiFE-Programm kostenlos für Sie. Das Programm enthält Kraft- und Gleichgewichtsübungen zur Steigerung der körperlichen Fitness.

Sie wollen die Fitness Ihrer Mitarbeitenden fördern?

Unter unserer Anleitung können Ihre Mitarbeitenden mit Bürotätigkeit ohne Zeitaufwand und Trainingsmaterial trainieren. Das Work-LiFE-Programm richtet sich primär an Mitarbeitende ab 55 Jahren.

Wie können Sie als Unternehmen vom Work-LiFE-Programm profitieren?

Nach einem Fitnesscheck bieten wir Ihren Mitarbeitenden individuelle Sitzungen mit ausgebildeten Personal Trainer*innen an. Während gemeinsamer Sitzungen wird ein maßgeschneiderter Trainingsplan entwickelt, welcher Fitnessübungen in alltägliche Situationen integriert. Ihre Mitarbeitenden erlernen Strategien zur Gewohnheitsbildung, um das Programm selbstständig in den Arbeitsalltag zu implementieren. Bei regelmäßigem Training zeigen unsere wissenschaftlichen Ergebnisse eine Verbesserung der Fitness bereits nach vier Wochen.

Wer sind wir?

Wir sind die Arbeitsgruppe Trainings- und Bewegungswissenschaften der Fachgruppe Sportwissenschaft der Universität Konstanz (Leitung: Prof. Dr. Markus Gruber) und arbeiten mit einem interdisziplinären, deutschlandweiten Team aus dem Bereich der Informatik, der Arbeitsmedizin und der Unfallversicherung zusammen.

Was wünschen wir uns von Ihnen?

Wir möchten das Work-LiFE-Programm gerne weiterentwickeln. Hierbei sind wir interessiert an Rückmeldungen zum Programm. Wir möchten im Rahmen von Forschungsprojekten die Effekte des Work-LiFE-Programms auf das Wohlbefinden und die Zufriedenheit von Mitarbeitenden messen. Bei Interesse würden wir Forschungsfragen auch gerne im Rahmen einer Kooperation mit Ihrem Unternehmen adressieren.

Haben Sie Interesse mit Ihrem Unternehmen teilzunehmen?

Bei einem gemeinsamen Treffen können wir Ihnen das Work-LiFE-Programm detailliert vorstellen und individuelle Wege der Integration in Ihr Unternehmen besprechen.