

# BüroBuddy

Dein Begleiter für einen  
schmerzfreien Alltag

Hier geht's zur Website:

[www.mobilestraining.com](http://www.mobilestraining.com)

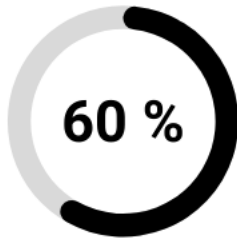


[Hier geht's zum Erklärungsvideo](#)





4. größte vermeidbare Todesursache ist körperliche Inaktivität (WHO)



Der Büroangestellten in Österreich waren in den letzten 12 Monaten mit **Beschwerden im Muskel-Skelett-Bereich** konfrontiert

20%

Aller Krankenstände sind auf **Muskel-Skelett-Erkrankungen** zurückzuführen und fallen durchschnittlich **16,9 Tage** aus

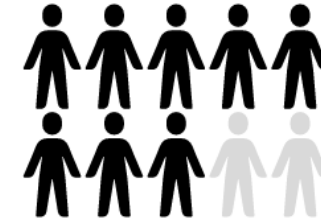


**Exzessives Sitzen** löst ein vergleichbar hohes Gesundheitsrisiko am Arbeitsplatz aus wie das Heben schwerer Lasten

## SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN

„Wer sich keine Zeit für Bewegung nimmt, wird sich bald viel Zeit für seine Krankheiten nehmen müssen“

Sebastian Hrovat, CEO Mobiles Training



**8 von 10** Büroangestellte in Österreich haben früher oder später mit **Rückenschmerzen und Haltungsschäden** zu kämpfen

## RÜCKENSCHMERZEN

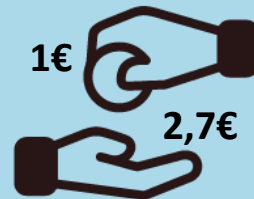
gilt als die **häufigste chronische Erkrankung**. **Exzessives Sitzen** gilt als eine der **Hauptursachen** für **chronische Nacken- und Rückenschmerzen**



# Schlüssel zum Erfolg

*Gesunde Mitarbeiter sind der Schlüsselfaktor  
eines erfolgreichen Unternehmens!*

## Return on Investment



Mit **jedem investierten Euro** in die Gesundheit deiner Mitarbeiter können **2,7€** durch **reduzierte Fehlzeiten** eingespart werden.

## Erfolgsfaktoren

- ➔ Reduktion der Krankenstände & Fehlzeiten
- ➔ Gesteigerte Produktivität & Effizienz
- ➔ Steigerung der Zufriedenheit & Motivation
- ➔ Geringere Fluktuation
- ➔ Gesteigerter Teamspirit



# BÜROBUDDY

*„Mit BüroBuddy haben wir das modernste digitale Trainingstool entwickelt, das dich und deine Mitarbeiter in nur wenigen Minuten unterstützt Verspannungen und Rückenschmerzen selbst in den Griff zu bekommen“*

- **Täglich maßgeschneiderte Übungen**
- **Schmerzprävention & Zusatzübungen gegen akute Beschwerden**
- **Direkt am Arbeitsplatz**, daheim oder unterwegs
- **Perfekt für jede Pause** mit max. 5 min. pro Übung
- **Keine Trainingsbekleidung** nötig
- Für alle Mitarbeiter geeignet – **unabhängig vom Fitnesslevel**
- **Motivation & Teambuilding** durch **Challenges** mit Kollegen
- **Wissenswerte Tipps & Tricks** rund um Fitness, Ernährung, Gesundheit und Selbstmanagement



# BÜROBUDDY

## Das steckt dahinter

- **Jahrelange Analyse** von Bewegungsabläufen & Evaluierung klassischer **Alltagsbeschwerden**
- **Expertenwissen** aus Sport, Physiotherapie, Medizin, Ernährung und Selbstmanagement
- **Effektivste Übungen** bei **typischen Alltagsbeschwerden** sowie Prävention und Behandlung von **Verspannungen**
- Entwicklung eines **komplexen Algorithmus** zur **optimalen Übungsauswahl** gegen Beschwerden
- **Perfekt für den Büroalltag**
- **Sportwissenschaftlich getestet**



# BÜROBUDDY

## So einfach geht's

### 1. Registrieren

Klick auf „Anmelden“ unter [mobilestraining.com](https://mobilestraining.com) oder [hier](#) registrieren

### 2. Ziele definieren

Individuelle Bedürfnisse und Beschwerden verlangen individuelle Lösungen

### 3. Los geht's

Täglich 4 maßgeschneiderte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen



➔ **Individueller Trainingsplan**

➔ **Schmerzavatar für akute Beschwerden**

➔ **Fitnesspunkte sammeln**

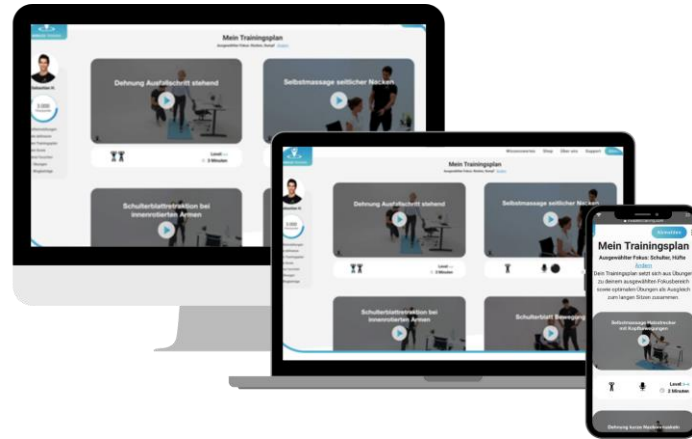
➔ **Challenges mit Kollegen**

➔ **Wissenswerte Blogbeiträge**

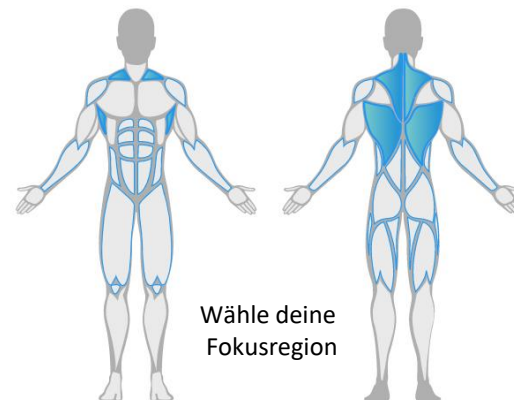


# Trainingsplan

- > Trainingsplan
- > Schmerzavatar
- > Fitnesspunkte
- > Challenges
- > Blogbeiträge



- ➔ Maßgeschneiderter Trainingsplan
- ➔ Lockerung von Nacken- und Rückenverspannungen
- ➔ Direkt am Arbeitsplatz, zuhause oder unterwegs
- ➔ Max. 5 Minuten pro Übung – Perfekt für jede Pause
- ➔ Kein Umziehen notwendig



- |                                  |          |                       |                     |
|----------------------------------|----------|-----------------------|---------------------|
| <input type="radio"/>            | Schulter | <input type="radio"/> | Rumpf               |
| <input type="radio"/>            | Knie     | <input type="radio"/> | Hüfte               |
| <input checked="" type="radio"/> | Rücken   | <input type="radio"/> | Lendenwirbelsäule   |
| <input checked="" type="radio"/> | Nacken   | <input type="radio"/> | Unterarm/Handgelenk |





# Schmerzavatar

- > Trainingsplan
- > **Schmerzavatar**
- > Fitnesspunkte
- > Challenges
- > Blogbeiträge

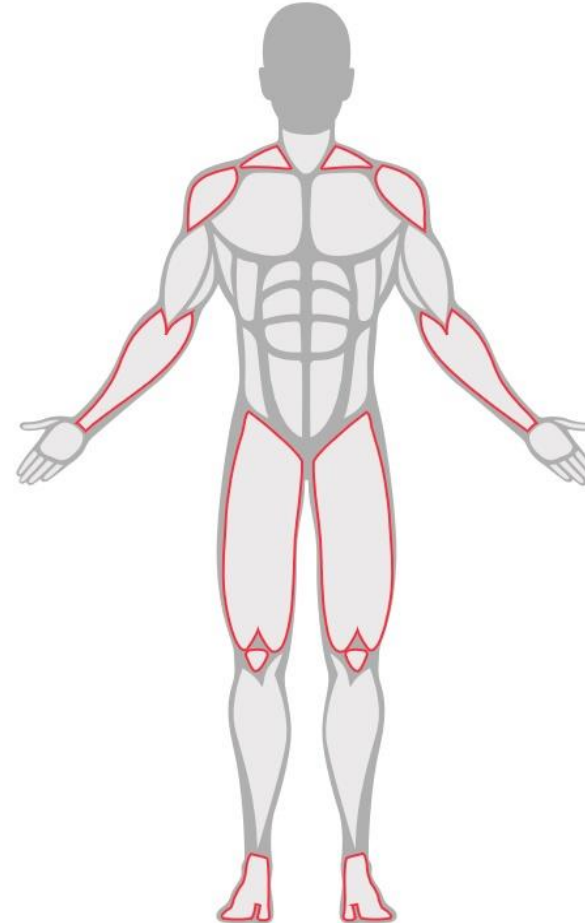
Klick auf verspannten Bereich



Optimale Entspannungsübung  
wird vorgeschlagen



Körperregion wird entlastet  
und entspannt



- > Zur Bekämpfung von akuten Verspannungen
- > Schmerzreduktion
- > Entspannung der betroffenen Körperregion
- > Jederzeit verfügbar



# Fitnesspunkte

- > Trainingsplan
- > Schmerzavatar
- > **Fitnesspunkte**
- > Challenges
- > Blogbeiträge



- ➔ Mit jeder absolvierten Übung, jedem gelesenen Beitrag, uvm. werden wertvolle Fitnesspunkte gesammelt
- ➔ Zusätzliche Motivation durch Belohnung bei Erreichen vordefinierter Ziele
- ➔ Erfolge sichtbar machen
- ➔ Auswertung des Trainingsfortschritts
- ➔ Ansporn nächsten Level zu erreichen

**MEHR MOTIVATION**



# Challenges

- > Trainingsplan
- > Schmerzavatar
- > Fitnesspunkte
- > **Challenges**
- > Blogbeiträge



- ➔ Monatliches Ranking
- ➔ 1 gegen 1 Challenges
- ➔ Team - Challenges
- ➔ Gegenseitiges Anfeuern



**TEAMWORK**



# Blogbeiträge


Regelmäßige News & Wissenswerte Beiträge unserer Experten zum Thema Gesundheit

- > Trainingsplan
- > Schmerzavatar
- > Fitnesspunkte
- > Challenges
- > **Blogbeiträge**

**Wissenswertes**

Suchen

[Ernährung](#) [Handgelenk](#) [Knie](#) [Laufen](#) [Lendenwirbelsäule](#)  
[Lifestyle](#) [Rezepte](#) [Rücken](#) [Schulter](#) [Sitzen](#) [Training](#) [Tutorial](#)  
[Unterarm](#) [Verletzung](#) [Wirbelsäule](#)



**Warum betriebliche Gesundheitsförderung?**

VON SEBASTIAN HROVAT | 16.8.2020

★★★★★

BGF ist eine moderne Organisationsstrategie die Maßnahmen setzt mit dem Ziel, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das



**Augentraining**

VON SEBASTIAN HROVAT | 15.8.2020

★★★★★

Effektive Übungen für den Büroalltag



# Unsere Experten



**Mag.a. Caroline Erb**

*Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin*

„Eine dauerhafte psychische und physische Belastung durch übermäßigen Stress, Leistungsdruck und Schlafmangel kann verschiedene Krankheitsbilder wie Burn-Out, Depressionen oder Angststörungen zur Folge haben. Ein körperlicher Ausgleich in Form von regelmäßiger Bewegung ist dabei umso wichtiger. BüroBuddy ist eine sehr gute und effiziente Möglichkeit, Bewegung und gezielte Übungen in den stressigen Alltag ganz einfach zu integrieren.“



**Ao. Univ. Prof. Dr. Alexander Giurea**

*Facharzt für Orthopädie, orthopädische Chirurgie, Rheumatologie und Traumatologie*

„Als Facharzt für Orthopädie habe ich tagtäglich mit den Folgen vom Bewegungsmangel zu tun. Bandscheibenvorfälle sowie Schulter-, Hüft- und Knieprobleme sind keine Seltenheit. Mit den richtigen Übungen von BüroBuddy können die Folgen des langen Sitzens einfach vorgebeugt und langfristige Schäden minimiert werden.“



# So einfach geht's

- ➔ **Teste deine Mobilität** bei Drehbewegungen des Kopfes  
Bist du verspannt oder bewegungseingeschränkt?
- ➔ Nimm dir **3 Minuten Zeit** für die folgende **Übung**:

- > **Optimal bei Nackenverspannungen**
- > **Dauer:** 3 Minuten
- > **Schwierigkeitsgrad:** Sehr leicht
- > **Equipment:** keines



[Hier geht's zur Entspannungsübung](#)

*„Lass dich nicht von deinen Verspannungen kontrollieren. Kontrolliere deine Verspannungen!“*



# Referenzen





# MOBILESTRAINING

WIR BRINGEN BEWEGUNG IN IHR UNTERNEHMEN



MOTRA Mobiles Training GmbH  
Frankgasse 6/10  
1090 Wien



+43 699 171 965 83



[office@mobilestraining.com](mailto:office@mobilestraining.com)



[www.mobilestraining.com](http://www.mobilestraining.com)