



OX^w
OUTWORX
BEWEGUNG & GESUNDHEIT

IN KOOPERATION MIT



**DIGITALE PLATTFORM FÜR
BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT**

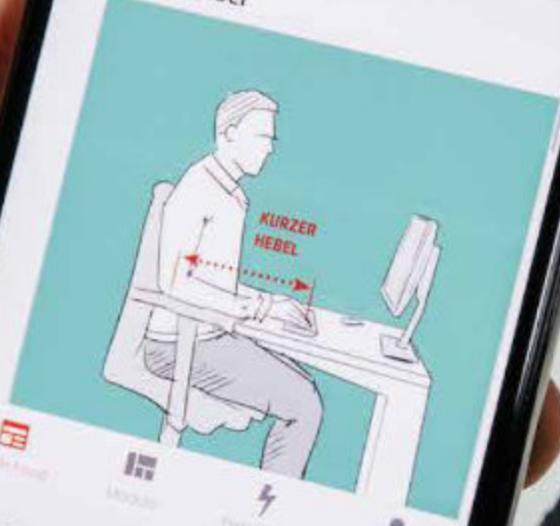
16:25



Monitor und Tastatur sollten sich gerade vor dir befinden. Falls du 2 Monitore benutzt, sollte sich die Mitte auf Höhe deiner Nasenspitze befinden und die Monitore seitlich leicht zu dir geneigt sein.

Das Telefon kannst du leicht drehen, so dass Hörer und Tasten ebenfalls zu dir orientiert sind.

Kurze Hebel



ÜBER WINDHUND WORKPLACE

DIE HEALTH PLATTFORM FÜR EINFACHES UND EFFEKTIVES GESUNDHEITSMANAGEMENT IM UNTERNEHMEN

Unsere Vision sind fitte und gesunde MitarbeiterInnen in allen Unternehmen. Um dieses Ziel zu erreichen, vereint unser dynamisches Team Experten aus Sport, Gesundheit und IT.

Begonnen hat alles mit Übungsanleitungen für Kräftigung und Stabilisation, die Paralympicssieger und Gründer Günther Matzinger nach einem Bandscheibenvorfall entwickelt hat.

Inzwischen bietet Windhund eine vollumfängliche Gesundheitsplattform:

Während die MitarbeiterInnen durch die App täglich neue Gesundheitsimpulse bekommen, können Sie als Unternehmen alle Maßnahmen im BGM Dashboard steuern und evaluieren.

Windhund Workplace dient dabei als Learning Plattform, Kommunikationskanal, Umfrage-tool, Event-Verwaltung und bietet Zugang zum Know-How führender Gesundheitsexperten.

Zusammen mit Ihrem BGM Berater passen Sie die digitale Plattform perfekt auf Ihr Unternehmen an und stellen im Handumdrehen ein modernes und interaktives Gesundheitsmanagement auf die Beine.



**Gründer und CEO Günther Matzinger.
Spitzensportler mit zwei Goldmedaillen
bei den Paralympics 2012.**

TEAM OUTWORX

IHR ANSPRECHPARTNER FÜR DIE APP IM
BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT



EXPERTENINHALTE

NUR DAS KNOW-HOW DER BESTEN FÜR IHRE MITARBEITER/INNEN

Ihre MitarbeiterInnen verdienen hochwertigen Content, welcher ihre Gesundheit und ihr Potential langfristig verbessert. Um dies zu gewährleisten, arbeiten wir mit Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Bereichen zusammen, um gemeinsam die **Health Module** für Windhund Workplace zu kreieren.

Das wachsende ExpertInnenteam - Katja, Lutz, Christop und noch viele mehr - ist dabei auf die verschiedensten Bereiche spezialisiert:

Teamwork, Stressmanagement, Bewegung, Sport, Neurologie, Suchtprävention, Ernährung, Physiotherapie, Potentialentfaltung und vieles mehr.

Durch diese Vielfalt treffen wir die diversen Interessen und Anforderungen Ihrer MitarbeiterInnen und bleiben dauerhaft abwechslungsreich und relevant.



KATJA OPPITZ

Rauchfrei Expertin



DR. LUTZ GRAUMANN

Sportmediziner



CHRISTOPH SUMANN

Olympia-Medaillengewinner
Biathlon

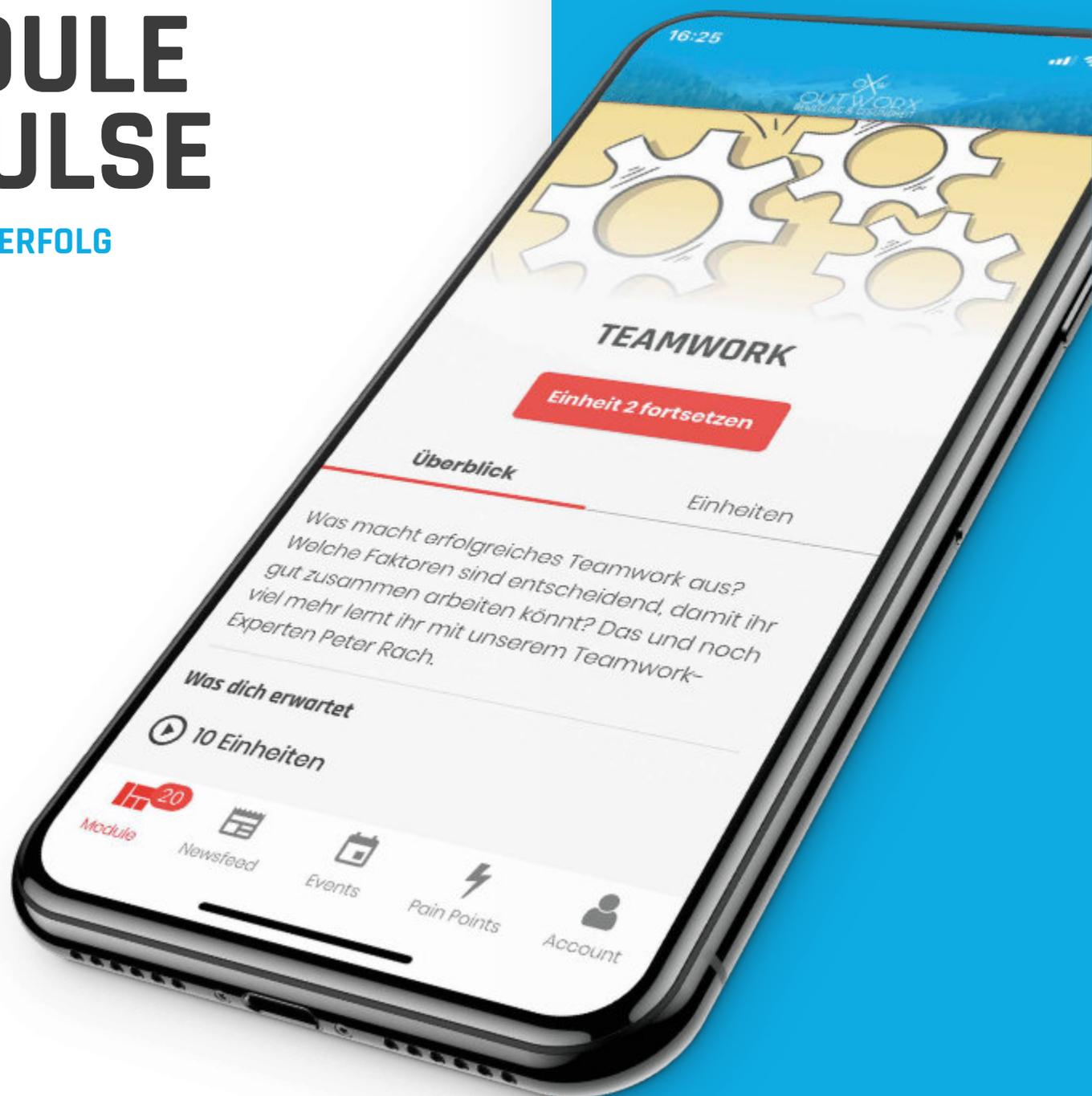
HEALTH MODULE SETZEN IMPULSE

MIT WENIGEN MINUTEN PRO TAG ZUM ERFOLG

Die Windhund Workplace Health Module sind interaktiv aufgebaute Kurse aus den Themenbereichen **Bewegung, Ernährung, mentale Fitness** und **ergänzenden Gesundheitsthemen**. Sie bestehen aus fünf bis zehn Einheiten und setzen so wichtige Impulse zur Entwicklung der Gesundheitskompetenz.

Wählen Sie die passenden Module aus unserem Katalog aus und erstellen Sie so über das **Dashboard, Ihrem Steuercockpit**, einen individuell an Ihr Unternehmen angepassten Plan.

Mit der Bewertungsfunktion und den anonymisierten Nutzungsstatistiken aus dem BGM Dashboard erkennen Sie, welche Inhalte für Ihre MitarbeiterInnen besonders relevant und gefragt sind.



AUSZUG MODULE



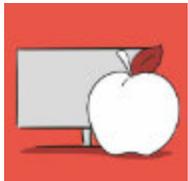
SITZSTREIK

Wir sitzen zu viel und das schadet unserer Gesundheit. In diesem Modul gibt dir Dr. Carmen Jochem zahlreiche Tipps um Dauersitzen zu vermeiden und mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren.



KONFLIKTE & SCHWIERIGE GESPRÄCHE

Im Modul zeigt Peter Rach, warum das was du sagst, oft anders ankommt, wie du ein angenehmes Gesprächsklima erzeugst und wie du Konflikte elegant lösen kannst.



JOBFOOD

Das Modul Jobfood beinhaltet leckere und einfache Rezepte, die du ideal auf der Arbeit zubereiten kannst. Rund um Zutaten und Zubereitung erhältst du zahlreiche praktische Infos.



RAUCHFREI

Dieses Modul basiert auf bewährten Strategien und begleitet dich auf dem Weg in die Rauchfreiheit. Die Erfolgsquote von Expertin Katja Oppitz ist dabei erstaunlich hoch.



GESUNDER RÜCKEN

Das Modul Gesunder Rücken ist für jeden/jede etwas. Egal ob Schreibtischtäter, Handwerker oder weitere Rückengeplagte. Erkenne im Selbsttest deine Schwachstellen und arbeite daran.

AUF EINEN BLICK

- ✓ Dutzende Module
- ✓ Tägliche Gesundheitsimpulse
- ✓ Tipps & Tricks von Experten
- ✓ Interaktiver Aufbau

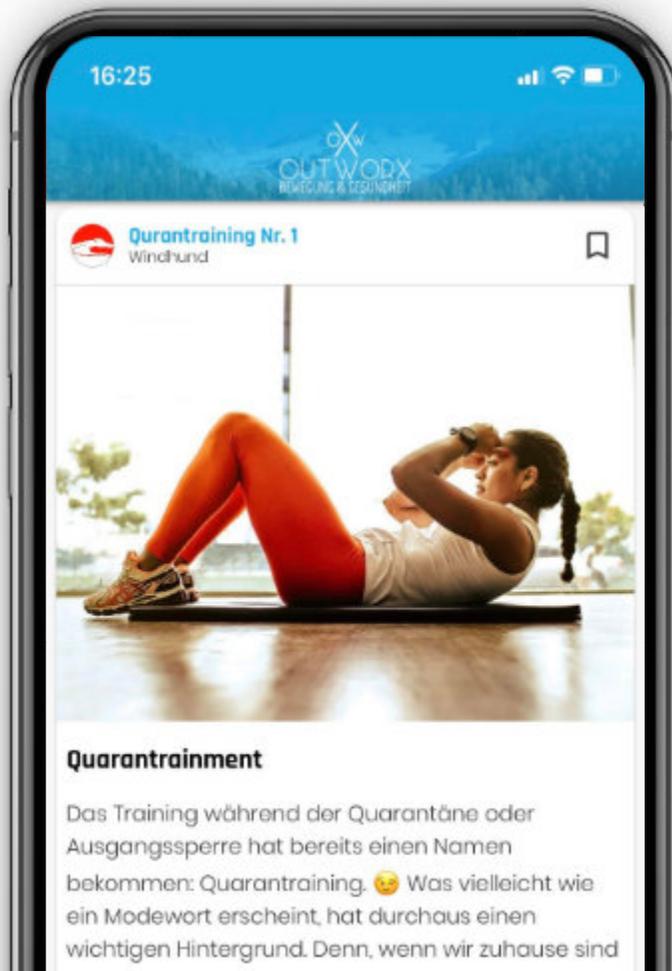
WINSTON COMICS

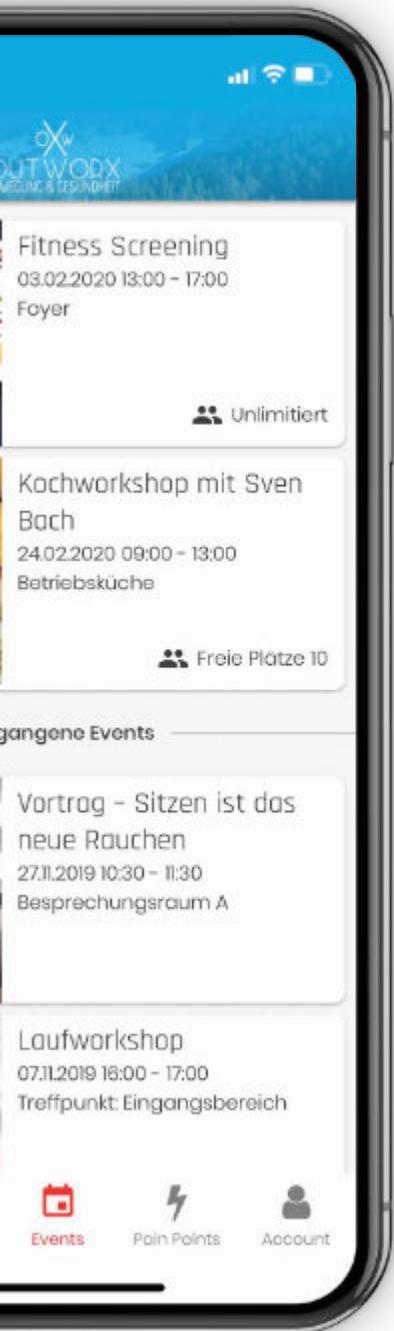
Am Ende jeder Einheit ein Winston Comic, denn Gesundheitsförderung soll Spaß machen!



AUF EINEN BLICK

- ✓ Kommunikationskanal
- ✓ Umfragen erstellen
- ✓ Täglicher Content durch Windhund





AUF EINEN BLICK

- ✓ Einfache Kommunikation
- ✓ Kalendereintrag & Reminder
- ✓ Teilnehmermanagement
- ✓ Bewertungs- & Feedbackfunktion



„Nach einem langen Arbeitstag fällt es oft schwer, sich noch zum Sport aufzuraffen. Gesundheit und Fitness müssen jedoch auch nicht am Arbeitsplatz bei METRO leiden. Wie man auch im Büro fit bleiben kann hat uns Windhund mit seinen Übungen und Informationen via App täglich direkt auf das mobile Endgerät gezeigt. Entspannung und Fitness alleine oder gleich gemeinsam im Abteilungsteam. Finanziert durch METRO wird das Signal ausgesendet, dass Gesundheit und Erfolg am Arbeitsplatz kein Gegensatz sind.“

**ROBERT SPEVAK,
METRO**

PAIN POINTS ENTGEGENWIRKEN

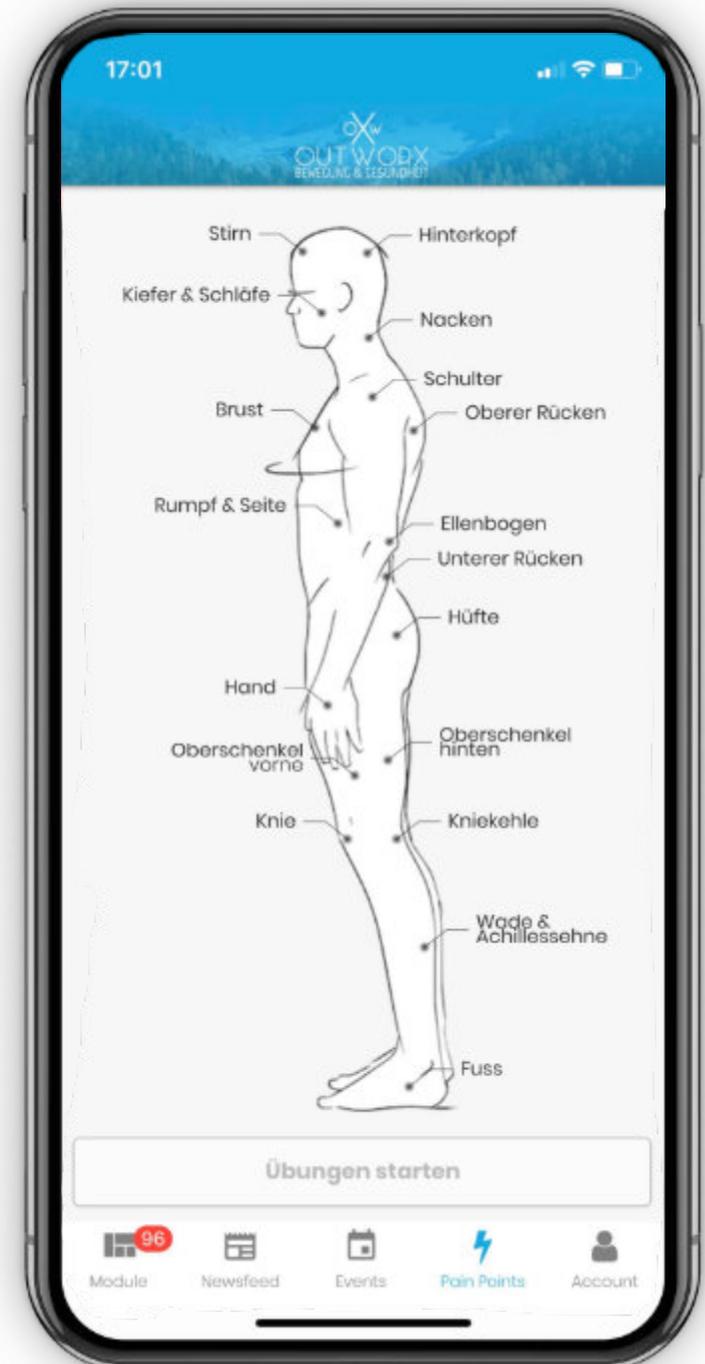
VERSANNUNGEN GEZIELT LÖSEN

Die Funktion **Pain Points** bietet zu verschiedensten Schmerzpunkten gezielte Übungssequenzen, die dabei helfen, Verspannungen kurzfristig zu lösen und die betroffenen Muskelgruppen langfristig zu stärken.

Im BGM Dashboard haben Sie Einblick in die Nutzungsstatistik und können so gezielt Maßnahmen zur Vorbeugung entwickeln.

AUF EINEN BLICK

- ✓ Schmerzpunkt auswählbar
- ✓ Mehrere Übungen verfügbar
- ✓ Analyse der Nutzung



ANALYSE IM BGM DASHBOARD

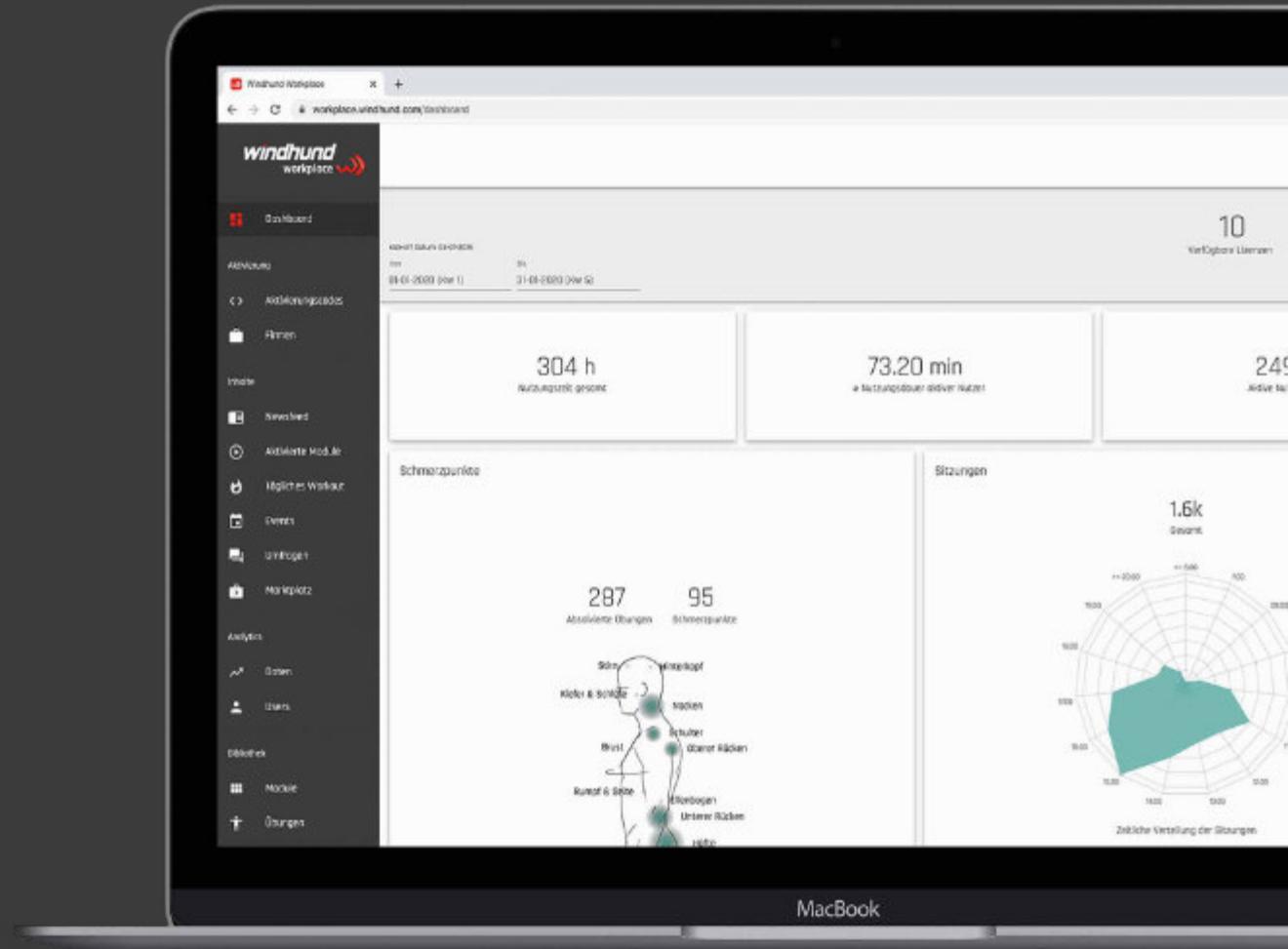
IHR BGM STEUERCOCKPIT

Über das BGM Dashboard steuern Sie alle Funktionen der Windhund Workplace App und automatisieren Ihre BGM Prozesse.

Die anonymisierten Analysen erlauben erstmals eine Evaluation der durchgeführten Maßnahmen. Sie haben zum Beispiel Einblick in die Aktivierungsrate, Nutzungsdauer und -häufigkeit, die beliebtesten Inhalte, die häufigsten Schmerzpunkte sowie den Zeitpunkt der Nutzung.

AUF EINEN BLICK

- ✓ Steuerung und Evaluierung
- ✓ Einblick in Aktivierungsrate
- ✓ Nutzungsstatistiken
- ✓ Beliebteste Inhalte



STARTEN SIE NOCH HEUTE

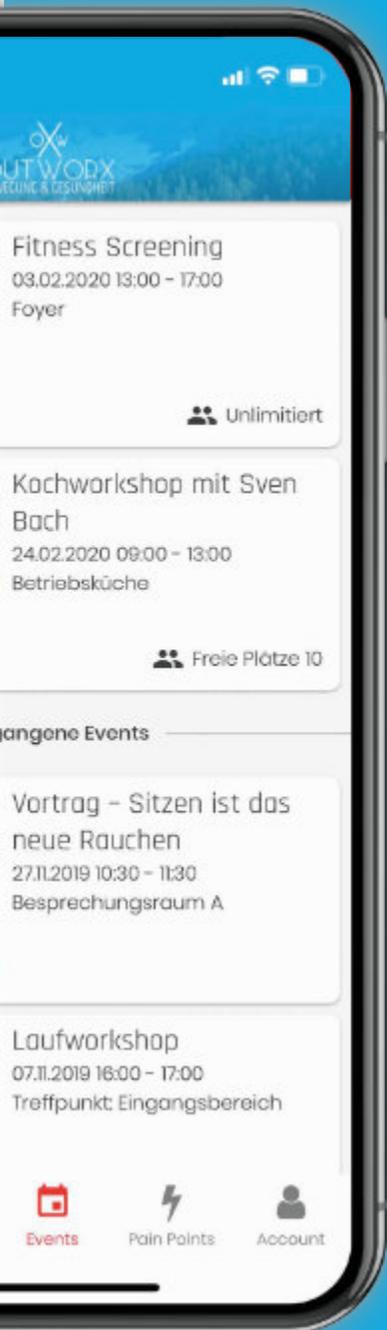
MIT EINER KOSTENLOSEN TESTPHASE BETREUT VOM TEAM

Gerne erstellen wir Ihnen einen kostenlosen Zugang zu einer Demoversion, damit sie die Funktionen der Windhund Workplace App selbst ausprobieren können.

DEMO ANFORDERN

Melden Sie sich gerne direkt bei uns:
info@outworx.at





KOSTENLOS TESTEN!

IM APRIL, MAI UND JUNI 2020 KÖNNEN FIRMEN UND IHRE MITARBEITERINNEN DAS TOOL KOSTENLOS TESTEN...

Und wenn sie es als hilfreich und für gut befinden, dann bieten wir Ihnen DAS Tool zur "Betrieblichen Gesundheitsförderung" in folgender Preisstaffelung an.

PREISE

Small für bis zu 100 Mitarbeiter	Mid für bis zu 500 Mitarbeiter	Large für bis zu 1.000 Mitarbeiter
EUR 149 / Monat	EUR 490 / Monat	EUR 790 / Monat

mehr als 1000 Mitarbeiter? Wir machen Ihnen gerne ein individuelles Angebot.

OX^w
OUTWORX
BEWEGUNG & GESUNDHEIT



OUTWORX - Bewegung & Gesundheit OG
Bräumühlweg 5 - 5101 Bergheim bei Salzburg



Ansprechpartner:
Mag. Alexander Schaar-Christen
+43 664 920 80 23 - info@outworx.at
www.outworx.at