

Die innovative 3D Haltungsanalyse für's Büro



Auf einen Blick

- ergofox ist das Ergebnis des EU-Forschungsprojektes „wellbeing“ (2014-2017)
- Die erste 3D Haltungsanalyse für den Arbeitsplatz
- Auswertung mit einem Experten
- 14 Tage online Rückentraining
- Screening & Coaching unabhängig von Corona- Beschränkungen



Sitzen ist das neue Rauchen...

- Eine schlechte Körperhaltung ist der Hauptrisikofaktor für Rückenschmerzen
 - Nackenschmerzen und -verspannungen, durch das Nachvorneschieben des Kopfes („Schildkröte“)
 - Einseitige Belastung von Wirbelsäule und Muskeln
 - Belastung der Bandscheiben
 - Unterversorgung von Muskeln und Organen
- Büroangestellte sitzen 9-11 Stunden pro Tag



ergofox – 3 Schritte

- **Messen** - 2 Tage direkt am Arbeitsplatz
Plug-and-Play: einfach auf den Bildschirm setzen, anmelden und Messung starten. DSGVO-konform: Keine Kamera, nur 3D-Tiefendaten
- **Verstehen** - individueller Haltungsreport
Analyse und Auswertung der Haltungen, Visualisierung mit 3D Modell, individuelle Tipps und Übungen
- **Optimieren** - Online Coaching & 2 Wochen Rückentraining
15 Min. online Coaching mit Sportwissenschaftler, anschließend 2 Wochen online Trainings mit Anleitungen, Videos & Checkliste



Screenshot ergofox Haltungsreport

ergofox – Ziele

- Gesundere und leistungsfähigere Mitarbeiter
- Verringerung von AU Tagen
- Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz
- Dauerhaft gesündere Haltung durch erfahrungsbasiertes Lernen: Messen - Zeigen - Verstehen



Kosten

Kosten pro Messgerät & Messung

inkl. Auswertung, Coaching & online Training

99,90€

Dauer Messung pro Mitarbeiter: 2-3 Tage

Option 1:

Firmeninterne Weitergabe an
den nächsten Kollegen

8-10 Mitarbeiter/ Monat

Option 2:

Postversand an
den nächsten Kollegen

4-6 Mitarbeiter/ Monat

* Auf Wunsch können auch 2 Messgeräte
parallel genutzt werden.



Contact

concept+
cf physio Greifswald GmbH
Ernst-Thälmann- Ring 56a
17491 Greifswald

Tel: 03834-8383804
info@conceptplus-bgm.de
www.conceptplus-bgm.de

ergofox


GESUNDHEIT • BERATUNG • NETZWERK

