



# CATRO

[Home](#)
[News](#)
[Frauenwelt](#)
[Top-Unternehmen](#)
[Interviews](#)
[Tipps & Tools](#)
[Videos](#)
[Werbemöglichkeiten](#)
**JOBSUCHE**





## Hülskötter & Partner setzt auf Österreichs 1. Fitness-App für <sup>u</sup>s Büro.



Die Gründerin von BOSS FITNESS

**„Zu wenig Bewegung und zu viel Sitzen sind die typischen Merkmale eines Arbeitsalltags“**

Um genau diesen „Teufelskreislauf“ zu durchbrechen, setzen wir auf das Österreichische Startup BOSS FITNESS, das uns das Fitnesscenter sozusagen an unseren Schreibtisch bringt“, so Jennifer Hülskötter, Geschäftsführerin von Hülskötter & Partner. „Der große Vorteil dabei – der digitale Personalcoach begleitet uns immer und überall. Ob im Büro oder zu Hause – am PC oder am Smartphone. Das ist bei vielen anderen Maßnahmen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung leider nicht immer möglich.“

**Bewegte Pausen sind sehr wichtig für unser Wohlbefinden**

Hülskötter & Partner setzt mit Einsatz der Digital-Health-App von BOSS FITNESS einen weiteren Meilenstein im Bereich „Mitarbeitergesundheit“ und baut damit seine

Vorreiterschaft weiter aus. Denn die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter ist bei Hülskötter & Partner das höchste Gut, auch jenseits der aktuellen Coronavirus-Krise.

Aber gerade in Zeiten wie diesen ist jede Unterstützung auch zu Hause wichtig, um sich fit zu halten. Denn selbst wenn man stundenlang vor dem PC sitzt und weiß, dass dieses Verhalten schädlich ist, hat man meist keinen Kopf dafür, sich über Dinge Gedanken zu machen wie: „Habe ich heute schon genug getrunken?“ Oder: „Habe ich mich heute schon ausreichend bewegt?“ Und genau hier unterstützt der digitale Personalcoach von BOSS FITNESS. Denn er nimmt einem diese Fragen ab und steht im (Home-)Office-Alltag zur Seite.

Vielen wird gerade jetzt in der Quarantänezeit bewusst, wie wichtig Bewegung für das physische und psychische Wohlbefinden ist. Sogar Spazierengehen wird immer beliebter und erlebt gerade eine Renaissance. „Menschen, die vor lauter Hektik nie zur Ruhe kamen, auch junge Menschen, machen plötzlich ausgiebige Spaziergänge.“, so der Trend- und Zukunftsforscher Matthias Horx.

## Im Home-Office kommt es noch leichter zu Verspannungen und Rückenschmerzen

„Was vielen vielleicht gar nicht bewusst ist: Im Home-Office können Verspannungen und Rückenschmerzen noch leichter entstehen, wenn hier keine ergonomische Arbeitsumgebung zur Verfügung steht. Denn wer hat schon einen höhenverstellbaren Schreibtisch, einen auf die individuellen Bedürfnisse einstellbaren Stuhl und viele weitere ergonomische Arbeitsmittel zu Hause? Daher ist es noch wichtiger, über den Tag verteilt mit einfachen Dehn- und Kräftigungsübungen entgegenzuwirken“, so Sylvia Oberauer, die Gründerin von BOSS FITNESS.

Auch raumspezifische Gegebenheiten wie natürliches Licht, keine Zugluft, oder ein ausreichend großer, spiegelfreier Monitor beeinflussen unseren Home-Office-Alltag und damit unsere Produktivität und Stressresilienz.

„Wir sind sehr froh, die Entscheidung für das BOSS FITNESS (Home-)Office-Training schon vor Corona-Zeiten getroffen zu haben. Mit dem digitalen Personaltraining schaffen wir es jetzt auch im Home-Office sehr gut, regelmäßig Pausen zu machen und man wird dadurch ganz nebenbei motiviert, mehr auf sich zu achten“, verrät der Geschäftsführer und Gründer Gerhard Hülskötter.

*Wien/Nordwalde (OTS) Foto: Matthias Bruckmüller*

## Werbung

---