



Traun, am 19.06. 2015

## Presseinformation

Betriebliche Gesundheitsförderung:

### Fitness goes Office – Kooperation mit VIITA-Vitalmonitor

**Traun - Immer mehr Anbieter von Betrieblichen Gesundheitsförderungs-Programmen setzen auf den Vitalmonitor. Dieses vom Trauner Startup Unternehmen VIITA Holding entwickelte innovative Gerät eröffnet neue Möglichkeiten zur Optimierung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. „Mit FitnessGoesOffice haben wir einen weiteren starken Kooperationspartner mit an Bord“, freut sich Pulse7-Geschäftsführer Martin Konrad.**

„Die Betriebe entwickeln immer mehr Bewusstsein dafür, wie wichtig es ist, etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter anzubieten. Unsere Programme zielen auf die Vorsorge ab“, erklärt Gilbert Hoedl, Geschäftsführer des Klosterneuburger Instituts *FitnessGoesOffice*, „es geht in erster Linie darum, wieder ein Körpergefühl zu entwickeln, zu spüren, was einem gut tut und was nicht. Mit dem Vitalmonitor ist erstmals ein extrem anwenderfreundliches Gerät am Markt, mit dem das optimal unterstützt wird.“

Der Vitalmonitor ist ein mobiles Messgerät, das aus einem EKG Vital-Sensor Brustgurt, einer App für Smartphone oder Tablet sowie einem Webportal besteht. Aus den EKG-Daten wird die Herzratenvariabilität ermittelt und daraus werden der aktuelle Zustand der Regeneration, der Stresszustand und das individuelle biologische Alter berechnet. So kann man die persönliche Vitalität punktgenau messen, im Zusammenhang mit der Lebensführung verstehen und gezielt verbessern. Die Messung ist einfach, dauert nur wenige Minuten und man kann sie selbst jederzeit und überall durchführen. Die Daten können bei Bedarf über ein Webportal unmittelbar von einem Coach eingesehen werden, der daraus Empfehlungen für seinen Klienten ableiten kann.

#### **Messergebnisse motivieren zu gesundem Lebensstil**

„Ich sehe in der Praxis, dass gerade das Feedback zum biologischen Alter für die Kunden eine sehr gute Motivation für einen gesunden Lebensstil ist“, berichtet Gilbert Hoedl, „wenn zum Beispiel ein 35jähriger Manager mit der Vitalmonitor-Messung ein biologisches Alter von 60 Jahren bestätigt bekommt und sieht, wie er mit mehr Bewegung, weniger Alkohol und genügend Schlaf dieses Ergebnis positiv beeinflussen kann, ist er hoch motiviert, langfristig etwas zu ändern!“

Ein gute Regeneration sei die Grundvoraussetzung, wenn man Höchstleistungen erbringen will - das gelte für den Sport genauso wie für den Beruf. Gerade so genannte High Potentials, also die Besten in den Unternehmen, würden Gefahr laufen, sich permanent zu überfordern und ihre körperlichen Bedürfnisse zu ignorieren, und so Gefahr laufen, ihre Leistungsfähigkeit drastisch zu minimieren, sagt Hoedl, der selbst

jahrelang im Top-Management tätig war, sich als Triathlet schon seit langem mit der Herzratenvariabilitätsmessung beschäftigt und viele Produkte ausprobiert hat.

### **Vitalmonitor eröffnet neue Möglichkeiten in der BGF**

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist neben dem Leistungs- und Gesundheitssport der Haupteinsatzbereich für den Vitalmonitor – zahlreiche Anbieter von BGF-Programmen, wie das Institut für Vitalpsychologie, Wien, die Sportordination, Wien, das Institut Innsmed, Innsbruck oder Swisselan, Zug (CH) , möchten das innovative Tool für ihr Angebot nicht mehr missen. Der Vitalmonitor ist bereits bei namhaften großen und mittleren Unternehmen aus verschiedenen Branchen im Einsatz.

---

***Pulse7 GmbH ist ein österreichisches innovatives Unternehmen mit Sitz in Traun. Basierend auf einer langjährigen Forschungs- und Entwicklungsarbeit in einem Team aus Sportwissenschaftlern, Ärzten, Trainern und Athleten haben die Gründer **Martin Konrad** und **Mag. Bernhard Schimpl** den Vitalmonitor entwickelt, der seit 2013 am Markt ist. Mehr Info: [www.vital-monitor.com](http://www.vital-monitor.com)***

Fotos honorarfrei zum download:

Martin Konrad, GF VIITA Holding – Vitalmonitor (VIITA Holding)

Mag. Gilbert Hoedl, GF FitnessGoesOffice (FitnessGoesOffice)