

Einfach gesund bleiben: Neues Web-Portal moving-me

07.07.2015, 15:32 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *moving GmbH*

Mit moving-me stellt die moving GmbH, Gmund, ein Rund-um- Betreuungspaket für mehr Rückengesundheit und weniger Stressbelastung ins Netz. Das neue Webportal informiert, trainiert, erinnert und motiviert und macht es damit leicht, die fünf einfachen Bewegungen in den Arbeitsalltag zu integrieren. Unternehmen profitieren beim Einsatz von moving durch leistungsfähigere Mitarbeiter und weniger krankheitsbedingte Ausfallzeiten.

Das neue Web-Portal moving-me bietet kurze, animierte Clips zu den moving-Bewegungen und ihrer gesundheitlichen Wirkung. Über Memo-Funktionen können sich Nutzerinnen und Nutzer regelmäßig an die kurzen Bewegungspausen erinnern lassen. „Zur Motivation haben wir zudem eine persönliche Statistik mit unterschiedlichen Auszeichnungen für das Mitmachen integriert“, sagt Roswitha Ram-Devrient, Geschäftsführerin der moving GmbH. In anonymisierter Form können Unternehmen zudem die Erfolge der Mitarbeiter auswerten und so in Bezug setzen zu krankheitsbedingten Ausfallzeiten und daraus resultierenden Kosten. So wird auch der wirtschaftliche Mehrwert von moving-me transparent und messbar.

Vom Arbeitsplatz ins Internet: Klick Dich zur gesunden Bewegung!

Die fünf einfachen und sanften moving-Bewegungen beugen Verspannungen vor und halten die Wirbelsäule, die Bandscheiben und die Faszien (das Bindegewebe) flexibel. Je langsamer die Bewegungen sind, desto intensiver ist ihre Wirkung. Trotzdem nehmen die moving-Bewegungen jeweils nur wenige Sekunden in Anspruch und lassen sich jederzeit an jedem Ort ausführen. Die bewusste Muskelentspannung wirkt auch mental: Sie reduziert das Stressniveau nachweislich – selbst bei hoher Arbeitsbelastung. Roswita Ram-Devrient: „moving und moving-me sind unsere Antwort auf die zwei häufigsten Ursachen für krankheitsbedingte Fehlzeiten: Muskel-Skelett-Erkrankungen und psychische Belastung durch zu viel Streß.“

Gut für Körper und Geist - damit langes Sitzen nicht schadet

Muskel-Skelett-Erkrankungen und psychische Leiden werden durch einen zunehmend inaktiveren Lebensstil begünstigt, aber bspw. auch, wenn Mitarbeiter lange Zeit ununterbrochen sitzen. Für viele Menschen gehört das allerdings zum Arbeitsalltag. Dem kann nur ausreichend Bewegung entgegen wirken. „Das muss nicht immer das Auspowern nach Feierabend sein. Regelmäßige kurze Bewegungspausen von wenigen Sekunden reichen, um Körper und Geist etwas Gutes zu tun“, so Roswitha Ram-Devrient weiter. Seit mehr als 10 Jahren wird das moving-Programm in Unternehmen wie der Deutschen Bahn angewendet und weiter entwickelt. Die Wirksamkeit der wichtigen Bewegungspausen ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Mehr zum Web-Portal moving-me und den moving-Bewegungen:

www.moving-me.de

www.moving.de

Portrait

Die moving GmbH aus Gmund am Tegernsee bietet ein einfaches und wirksames Präventionskonzept zum

Gesundheitserhalt – für jedes Alter. Die kurzen Bewegungspausen beugen insbesondere häufigen Erkrankungen vor wie des Muskel-Skelett-Systems oder psychischen Leiden. Die erfahrende Gesundheitsexpertin Roswitha Ram-Devrient hat das Unternehmen 2004 gegründet. Mittlerweile profitieren mehr als zehntausend Anwender von den moving-Bewegungen. Seit 2007 existiert zudem das bundesweite Netzwerk movingNET zur Qualifizierung zertifizierter moving-Trainer. Über 200 Mitglieder sind heute Teil einer lebendigen Bewegung für eine gesunde moderne Gesellschaft, zu deren zentralen Herausforderungen ein zunehmend inaktiver Lebensstil zählt.

info@moving.de / moving.de / moving-me.de / www.aktion-rueckenwirbel.de
Copyright © movingGmbH

News-ID: 861092 • Views: 146 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/861092/Einfach-gesund-bleiben-Neues-Web-Portal-moving-me.html>