

Gym-O-Fizz - Die Fitness-Software fürs Büro

Auf den nachfolgenden 2 Seiten finden Sie drei verschiedene Texte zum kostenlosen Abdruck.

Anbieter

Sebastian Keseling Software	Tel: 040 / 735 09 001
Fanny-Lewald-Ring 5	Fax: 040 / 735 18 45
21035 Hamburg	E-Mail: info@keseling.de
	www.keseling.de

Gym-O-Fizz - Die Fitness-Software fürs Büro

Sie haben keine Zeit etwas für Ihre Fitness zu tun? Diese Ausrede gilt ab jetzt nicht mehr: Mit der Software Gym-O-Fizz kann man mit minimalstem Aufwand die eigene Fitness maximal fördern und dabei noch viel Spaß haben!

Dieses Softwareprogramm erinnert den Anwender in bestimmten Zeitabständen daran, eine Aktivpause mit leichten, gymnastischen Übungen zu machen. So ist es möglich, mit Hilfe des eigenen PCs auf einfache und angenehme Weise die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern sowie das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Gesundheit zu verbessern.

Die voll funktionsfähige Basis-Software kann kostenlos im Internet unter www.Gym-O-Fizz.de heruntergeladen werden. Hier findet der Anwender zudem ein umfangreiches Service- und Unterhaltungsangebot mit wertvollen Tipps und Hinweisen rund um das Thema Fitness im Büro.

Gym-O-Fizz - Die Fitness-Software fürs Büro

Sie haben keine Zeit etwas für Ihre Fitness zu tun? Diese Ausrede gilt ab jetzt nicht mehr: Mit der Software Gym-O-Fizz kann man mit minimalstem Aufwand die eigene Fitness maximal fördern und dabei noch viel Spaß haben!

Dieses Softwareprogramm erinnert den User in definierten Zeitabständen daran, eine Aktivpause z.B. mit leichten, gymnastischen Übungen zu machen. So werden mit äußerst geringem Aufwand nicht nur Fitness und Leistungsfähigkeit verbessert, sondern es wird auch typischen Berufskrankheiten, wie z.B. Rückenleiden, Verspannungen, etc. vorgebeugt. Zusätzliche Funktionen, wie das Augenrelaxing (gegen den starren „Monitorblick“) und der Vitalizer („Entspannung auf Knopfdruck“) machen die Software zum unentbehrlichen Helfer für Fitness und Gesundheit am Bildschirmarbeitsplatz. Und so ganz nebenbei wird damit auch noch der Artikel 7 der Richtlinie 90/270/ EEC erfüllt, welcher regelmäßige kurze Pausen an Bildschirmarbeitsplätzen vorschreibt.

„Wir sind der Meinung, dass jeder, der an einem Bildschirmarbeitsplatz arbeitet, dieses Programm haben sollte!“ meint Herr Keseling, der Entwickler. Darum wird Gym-O-Fizz, eine Fun-Fitness-Software im Comic-Stil, als 30 Tage-Testversion kostenlos über das Internet per Download verteilt. Auf der zugehörigen Website www.Gym-O-Fizz.de findet der User außerdem ein umfangreiches Service- und Unterhaltungsangebot rund um das Thema „Fitness im Büro“ mit vielen Tipps und einem Fitnessstest.

Gym-O-Fizz - Der interaktive Fitness-Spaß fürs Büro

Mit der neuen Fitness-Software Gym-O-Fizz kann man mit minimalstem Aufwand die eigene Fitness maximal fördern und dabei noch viel Spaß haben! So ist es möglich, mit Hilfe des eigenen PCs auf einfache und angenehme Weise die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern sowie das allgemeine Wohlbefinden und die eigene Gesundheit zu verbessern.

Der typische Büroalltag – eine Gefahr für Ihre Gesundheit

- Viele Menschen verbringen den größten Teil Ihrer Arbeitszeit auf einem Stuhl sitzend vor dem PC und spüren, wie Ihr Körper von Tag zu Tag immer mehr „einrostet“. Nacken- und Rückenschmerzen treten mit der Zeit vermehrt auf.
- Vor lauter Stress wird vergessen, zwischendurch auch mal kleine Pausen einzulegen um wieder aufzutanken und durchzuatmen. Es entsteht ein Gefühl, immer mehr „auszubrennen“.
- Die meisten wollten eigentlich schon immer etwas für Ihre Fitness tun, es war Ihnen aber aus zeitlichen Gründen bislang nicht möglich. Überstunden sowie berufliche als auch familiäre Verpflichtungen, usw. lassen oft zu wenig Spielraum für ein regelmäßiges Training im Verein oder im Sportstudio.

Die Lösung: Aktivpausen am Arbeitsplatz

Gym-O-Fizz macht den PC zum persönlichen Fitnesstrainer:

- Wie eine Art Kurzzeitwecker erinnert er in regelmäßigen Zeitabständen an die Aktivpausen
- Viele kleine Übungseinheiten von jeweils nur rund einer Minute Dauer ergeben in der Summe eine Gesamttrainingszeit von rund 5 bis 20 Minuten pro Tag
- Alle Übungen können in normaler Bürokleidung gemacht werden. Man benötigt keine Geräte und man kommt nicht ins Schwitzen.

Die Vorteile der Gym-O-Fizz Aktivpause

- Regelmäßige, kurze Pausen wirken leistungssteigernd und fördern die Konzentrationsfähigkeit
- Der ganze Körper – von den Fingerspitzen bis zu den Zehenspitzen – wird regelmäßig trainiert
- Das Programm ist individuell konfigurierbar und kann damit an die speziellen Bedürfnisse und Ziele des Anwenders angepasst werden
- Training mit Gym-O-Fizz macht Spaß und steigert somit die Motivation und Leistungsbereitschaft
- Regelmäßiges Fitness-Training fördert die Gesundheit, beugt Krankheiten vor und wirkt Beschwerden (Rücken, Nacken, etc.) entgegen
- Man erhält optimale Fitness mit geringst möglichem Aufwand
- Der Arbeitgeber erfüllt damit den Artikel 7 der Richtlinie 90/270/EEC

Zusatzfunktion 1: Das Augenrelaxing

Die dauerhafte Fixierung des PC-Bildschirms bei konzentrierter Bildschirmarbeit ist häufig die Ursache für Augenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen bis hin zu Beeinträchtigungen der Sehleistung. Die Augenrelaxing-Funktion hilft dabei, einer Überanstrengung der Augen entgegen zu wirken, indem bei länger andauernder Bildschirmarbeit (z.B. mehr als 20 Minuten am Stück) ein Warnhinweis erscheint und gleichzeitig eine Augenentspannungsübung vorgeschlagen wird.

Zusatzfunktion 2: Der Vitalizer

Entspannung auf Knopfdruck – das ist jetzt möglich. Die Vitalizer-Funktion unterstützt mit meditativer Musik und sphärischen Bildern das Abtauchen in eine dreiminütige Tiefenentspannung, wodurch Körper und Geist vitalisiert und so in kürzester Zeit „die Akkus wieder aufgeladen“ werden. Der User kann diese Funktion jederzeit nach Bedarf aktivieren und anschließend sich mit neuer Kraft und Power wieder seinen Aufgaben widmen.