

be in motion

**PROTECT!**

**be in motion GmbH & PROTECT! GmbH**  
Bismarckstrasse 152 - 158  
D-63067 Offenbach am Main

fon: +49 (0)69 – 84 00 96 0  
fax: +49 (0)69 – 84 00 96 82  
eMail: [info@gesund-arbeiten.com](mailto:info@gesund-arbeiten.com)  
web: [www.gesund-arbeiten.com](http://www.gesund-arbeiten.com)





**be in motion GmbH & PROTECT! GmbH**

Bismarckstrasse 152 - 158  
D-63067 Offenbach am Main

fon: +49 (0)69 - 84 00 96 0  
fax: +49 (0)69 - 84 00 96 82  
eMail: [info@gesund-arbeiten.com](mailto:info@gesund-arbeiten.com)  
web: [www.gesund-arbeiten.com](http://www.gesund-arbeiten.com)

## Mal ehrlich, wie geht's?

Es könnte besser laufen, ganz sicher!  
Viel kranke Mitarbeiter Geld und Nerven kosten,  
Aufgaben notgedrungen von Kollegen erledigt werden,  
Die ihrerseits durch Überforderung teure Fehler  
Produzieren - da lässt sich vieles zum Guten wenden!  
Die Basis leistungsstarker Unternehmen sind so  
loyale und motivierte wie leistungsstarke Führungskräfte  
und Mitarbeiter.

## Gesunde Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeiter!

Das Team von gesund-arbeiten fördert Sie und  
Ihre Mitarbeiter so zugehört wie engagiert,  
Mit Rat, Tat und sinnvollen Angeboten.

Wie tragen ansteckende Gesundheit  
in Deutschlands Unternehmen.

Lernen Sie uns kennen!

Susanne Fehrbach

Franz Kuhlmann

Anregungen von be in motion

Angebote & Themen

Gesundheit-Statusanalyse

PROTECT! - Sitzen mit Sinn

Ergonomie-Beratung aktuell

PROTECT! in.motion - Der gesunde Stuhl

Stuhlanpassung & Übungen

Preise & Technische Daten

Besucherstühle, Leitstellenstuhl



[gesund-arbeiten.com](http://gesund-arbeiten.com)



be in motion

**Unser Ziel ist ... ansteckende Gesundheit zu verbreiten.**

Leben statt überleben!

**Unser Weg: Optimierung der Rahmenbedingungen**

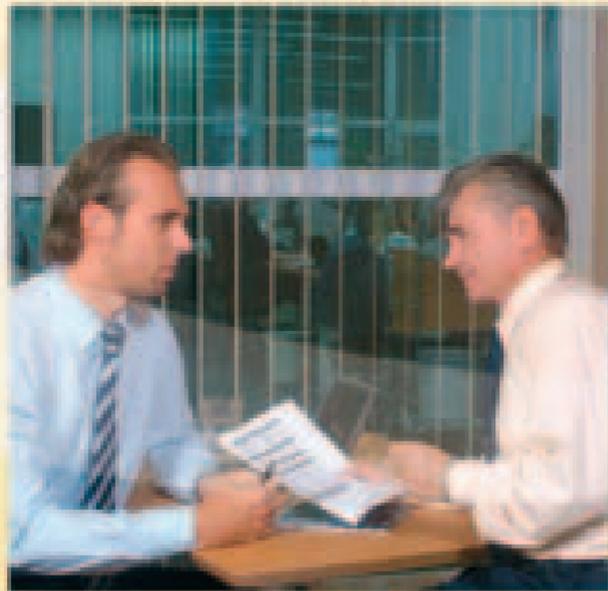
Gemeinsam erleben, erfahren und „anleiern“.

**Das Resultat: Gesunde, erfolgreiche Unternehmen!**

- Nachhaltige Reduktion der Krankenstände
- Miteinander statt Gegeneinander
- Leistungsbereitschaft und Leistungsstärke
- Konzentration auf das Wesentliche
- Der Arbeitsplatz = positives Arbeitserlebnis

Sie profitieren im jeden Fall - machen Sie mit!

Sein & Werden.  
Gesundheit als Basis für ...



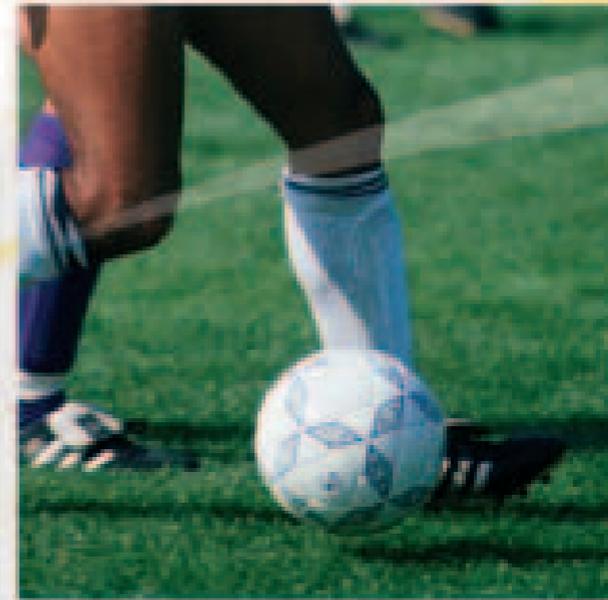
... Konzentration und Engagement!



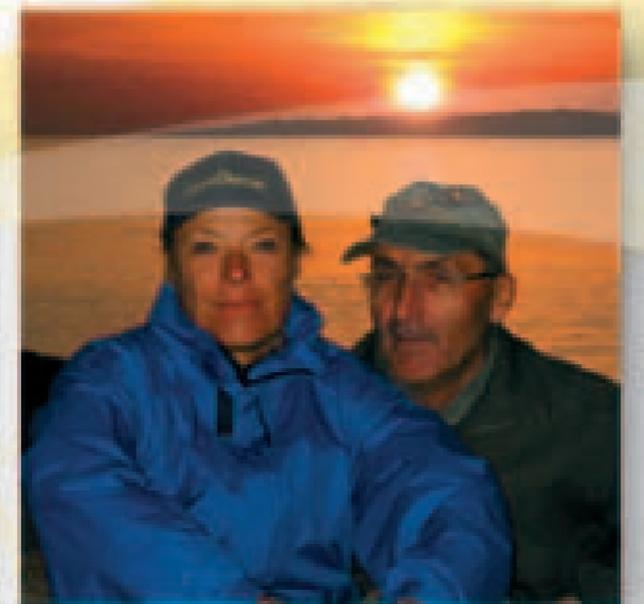
... Saft & Kraft!



... den zündenden Funken!



... das „am Ball bleiben“!



... reifen statt altern!

# Gedanken zum Status.

**Fortschrittlichste Technik** ermöglicht uns die beste Medizin seit Menschengedenken. Das ist aber kein Grund, so sorglos mit unserer Gesundheit umzugehen wie dies im Moment geschieht.

**Wir kümmern uns wenig** um übergeordnete Prinzipien und organische Gesetzmäßigkeiten. Fehler in der Lebensführung türmen sich schon in jungen Jahren auf und wir fallen in die Projektion.

**Gesundheitskassen** sind eigentlich Krankenkassen, Ärzte werden mit einer Unmenge von Krankheitsleiden überhäuft, Gesundheitsbudgets werden von Behandlungen und Therapien aufgezehrt, Früherkennung wird mit Gesundheitsvorsorge verwechselt.

**Wir leben in einem System**, das sich Arbeitnehmer und Arbeitgeber in absehbarer Zeit nicht mehr leisten können!



## Lernen Sie die ‚Säulen der Gesundheit‘ kennen. Sichern Sie Leistungsfähigkeit und Leistungskraft langfristig.

**Eine Investition, die Ihnen einiges (er)spart und viel Positives bewirkt.**

„Die Philosophie der ‚Säulen der Gesundheit‘ wurde an knapp hundert Mitarbeiter weiter gegeben und hat unser aller Grundhaltung zum Leben wesentlich verändert.

Präventiv handeln, um dem immer grösser werdenden Druck Stand zu halten, ist seither unsere Prämisse.

Nochmals tausend Dank von allen meinen Mitarbeitern, die täglich von diesem prägenden Erlebnis sprechen.“

**Peter Thun**  
Präsident des Verwaltungsrates THUN AG  
Italien



„Mit dem Führungsteam eine neue Balance zu finden, war ein erstaunliches Erlebnis:

Der bewusstere Umgang mit sich selbst und den Kollegen führt zu einer klaren Leistungssteigerung.“

**Christian Biland**  
Geschäftsführer Migros  
Ostschweiz

**MIGROS**



# WERDEN SIE AKTIV!

*Drücken wir's an!*

# Mit diesen Gesundheitstagen bewegen Sie viel!

**Wählen Sie aus unserem BASIC-Angebot die passende Variante, mit der Sie wirkungsvoll für den ersten Ruck! in die richtige Richtung sorgen wollen. Darauf bauen unsere flexiblen Angebote INDIVIDUAL und SPECIALS weiterführend auf.**

## BASIC I.



### **Wir bieten Ihnen einen individuellen Einstieg:**

4-mal ein einzelner Gesundheitstag von 9 Uhr bis ca. 17 Uhr in nächster Nähe zu Ihrem Unternehmen. Jeder Gesundheitstag ist flexibel buchbar je nach Zeit und Bedarf! Die Analyse zeigt, an welchem Punkt anzusetzen ist.

### **„Da – oder nur anwesend?“**

Regeneration und Ausgleich: Ein Gesundheitstag befasst sich mit diesem Thema. Denn wer viel gibt, muss aufgetankt sein.

**Unsere thematischen Schwerpunkte und ihre Vertiefung in INDIVIDUAL und SPECIALS bewegen in Mensch und Unternehmen viel. Die Reihenfolge und Auswahl dieser Themen ist je nach individuellem Bedarf variabel:**

### **„Eingefahren und eingeroftet?“**

Eine kleine Reise ins Ich: Organsysteme und den Bewegungsapparat verstehen, Zusammenhänge erkennen, Präventionsmaßnahmen aktiv ausprobieren, das eigene Stehvermögen und die eigene Flexibilität beleuchten und ausbauen.



## BASIC II.

**Die Alternative zu den einzelnen Gesundheitstagen: Vier Tage komplett weg vom Alltag ermöglichen bereits einen ersten organischen Wachstumszyklus.**

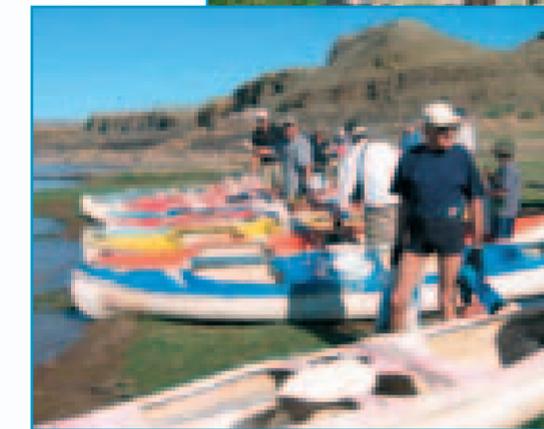
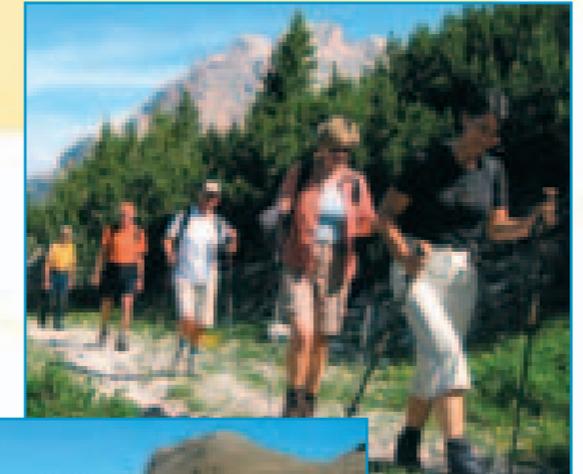
Wir nutzen die Zeit optimal: Es gibt wesentlich mehr Gelegenheiten zu praktischen Übungen, das ausgewählte Ambiente bietet mehr Möglichkeiten und entspannten Zugang zu den Themen (Inhalte siehe Basic I.). Großer Vorteil: Es entsteht echte Gruppendynamik.

### **„Fit oder fett?“**

Sie haben die Wahl. Unter dem Schwerpunkt Ernährung und Energetik werden Sie Ihre eigene Ernährungskultur finden, konkretes Wissen nutzen und hilfreiche Tipps für den Alltag mitnehmen.

### **„Denk-mal-Pflege“**

Vorurteile, Meinungen, Denkmuster und Handlungsweisen sind oft so alt wie der Kopf, in dem sie wohnen. Wir analysieren, regen zum Erkennen an, sorgen für Ausgleich und die Lust, Neues auszuprobieren!



# INDIVIDUAL

Die Gesundheitswoche baut auf den Inhalten von BASIC I. oder BASIC II. auf.

Praxisnahe und konkrete Umsetzungen werden auf Basis der allgemein gültigen Gesetzmäßigkeiten gemeinsam erarbeitet. So wird Ihre Prävention ebenso einzigartig wie Sie selbst, denn die Entwicklung Ihrer individuellen Bewegungs-, Ernährungs- und Lebenskultur ist unser Fokus!

## Ein typischer Seminartag:

- |       |   |
|-------|---|
| 06:30 | Morgenmeditation und „Bewusstes Erwachen“ mit den Schwerpunkten Rücken und Wirbelsäule<br>anschl. Kneippanwendungen und Regeneration im Thermal-Whirlpool   |
| 09:00 | Gemeinsames Frühstück nach den speziellen Richtlinien „fit oder fett“   |
| 10:00 | Vortrag: „Säulen der Gesundheit als tragende Säulen der Leistungsfähigkeit“,<br>Einführung in die psychologischen Grundlagen der Prävention (Teil 1)  |
| 11:15 | Aktivpause mit Synchronisation der Gehirnhemisphären  |
| 11:30 | Vortrag: Teil 2   |
| 12:30 | Lunch und Siesta  |
| 14:30 | Körperlich aktiv und gemeinsames Erleben mit den Schwerpunkten „Aerobes Training am Bike<br>oder Nordic Walking – Balsam fürs Herz und muskuläre Balance“<br>anschl. Theoretische Einführung in den Themenkreis „Stress & vegetatives Nervensystem“ mit praktisch-<br>regenerativem Übungsblock unter Nutzung aller Wasser- und Wärmeanwendungen des Hotels |
| 19:00 | Auswertung der Pulsmonitore im Plenum   |
| 20:00 | Gemeinsames Dinner  |

Grandiose Ausblicke für innere Erkenntnisse ...



GÖNNEN SIE SICH ERLEBNISSE, DIE WIRKEN!

Mit unseren einwöchigen Seminaren bieten wir den direkten Zugang zu den Prinzipien des Erfolgs – zu Lande, zu Wasser und in der Luft!

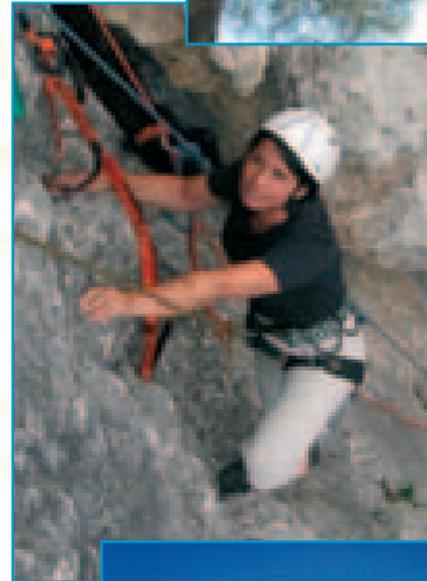
1. **Den Mutigen gehört die Welt**
2. **Rückhalt in der Tradition**
3. **Kommunikation als Schlüssel zur Umwelt**
4. **Vertrauen zum Gefühl**
5. **Vom Schein zum Sein**
6. **Analyse als Basis fürs Morgen**
7. **Du & Ich – Wir, das Team**
8. **Konstanz durch Wandel**
9. **Dynamik durch Einsicht und Wachstum**
10. **Konzentration auf das Wesentliche**
11. **Geschenk des Augenblicks**
12. **Alles ist möglich – nix ist fix!**

# SPECIALS: Sport.

Die Vermittlung der Prinzipien ist in Verbindung mit sportlichen Aktivitäten sehr effektiv – auch, wenn Sie ganz neu in eine Sportart einsteigen.

**Unser Angebot an einwöchigen Sportseminaren ist flexibel und vielfältig:**

- Skifahren: Das Spiel mit dem Gleichgewicht!
- Golfen: Optimierung des Spiels um die wichtigsten 15 Zentimeter – den Raum zwischen linkem und rechtem Ohr!
- Segeln: Die Grenze ist der Horizont!
- Wandern: Unterwegs zu neuer Erlebnisqualität!
- Ausdauer: Energie verwenden statt verschwenden!
- Klettern: Über den Dingen!
- Tauchen: Innere und äußere Tiefen!
- Helikopterskiing: Die Leichtigkeit des Seins!



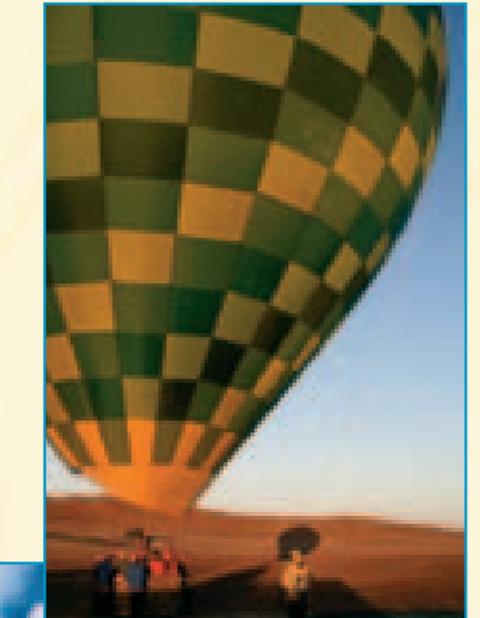
# SPECIALS: Reisen.

**Wer es wagt, auf Zeit äußere Gegebenheiten komplett zu verändern, gewinnt. Unsere Seminarreisen führen deshalb an ungewöhnliche Plätze der Welt:**

Zum Beispiel nach Namibia, karg und heiss, mit der Faszination der Unendlichkeit, der Intensität der Farben und der Ursprünglichkeit seiner Kultur. Sie übernachten unter den Sternen Afrikas ebenso wie in feudalen Safari-Lodges ...

Genauso beeindruckend: die Extreme Islands. Feuer und Eis. Intensiver Kontakt zu den Elementen der Natur sorgt für den Ausgleich weitab von den Gewohnheiten des Alltags.

Körperliche und mentale Belastbarkeit, wie wir sie mit den „Säulen der Gesundheit“ vermitteln, ist auch für die Reise ans andere Ende der Welt Grundvoraussetzung: Neuseeland ist prädestiniert, um gegenüber Neuem und Fremdem wieder völlig aufgeschlossen zu sein – eines unserer wichtigsten Prinzipien.



(Re-)AKTIVIEREN SIE IHRE MITARBEITER!

# Statusanalyse: Wie gesund sind Ihre Mitarbeiter und Leistungsträger?

**Für den maximalen Nutzen unserer Gesundheitstage und Seminare ist es am besten, vorher einiges über die potenziellen Teilnehmer zu wissen:  
Wie gesund sind sie? Wie steht's um Fitness, Ernährung, körperliche Aktivitäten?  
Wie erholt sich der Einzelne und wie sieht es am Arbeitsplatz aus?**

Unser einfacher Fragebogen zur Feststellung des aktuellen Gesundheits- und Präventionsstatus ist anschaulich gestaltet und lässt sich in wenigen Minuten ausfüllen. Wenn dabei nicht geflunkert wird, liefert uns die Auswertung wertvolle Anhaltspunkte.



Auf dieser Basis können wir Themen und Inhalte gezielt auf den individuellen Bedarf des Einzelnen abstimmen und das ideale Maßnahmen-Angebot für Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte zusammenstellen.

**Unsere Analyse braucht etwas Zeit  
– und bringt Ergebnisse, die in die Seminare  
für Ihr Unternehmen einfließen ...**

Eine individuelle Schulung auf dieser fundierten Grundlage ermöglicht es Ihnen nachzuprüfen, wie wirtschaftlich unsere Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement wirklich sind. Sie wissen konkret, was sich verändert hat.

**Die Auswertung aller Fragebögen übernehmen wir. Kostenfrei.**

Rufen Sie uns an, um weitere Informationen zu erhalten und die Analyse-Fragebögen zu ordern. Wir beraten Sie gerne und besprechen individuelle Wünsche:

+49 (0)69 - 840096-33



**Wird der Fragebogen spontan und ehrlich  
ausgefüllt, zeigt er konkret, welche Themen individuell für die  
Mitarbeiter Ihres Unternehmens besonders relevant sind.**

# Nicht jedes Hotel kann ein be in motion Hotel sein.

**Um die eigene Gesundheit als Basis für langfristige Leistungskraft neu- oder wiederzuentdecken, ist ein Umgebungswechsel empfehlenswert. Deshalb laden wir zu unseren mehrtägigen Seminaren in ganz besondere Tagungshotels ein:**

**Wir wählen Hotels nach Mehrwert.**

Eindrucksvolle Landschaften, reine Luft und großartige Kulissen der Natur bilden den Rahmen für unsere Handlung. Die Hotelanlagen pflegen eine wohltuende Atmosphäre in angenehmem Ambiente und verfügen über Thermalbäder oder einladende SPA und Regenerationslandschaften.



**Auch Stadthotels für einzelne Gesundheitstage in Ihrer Nähe** müssen in Stil, Ausstattung (und Küche) zu den Themen unserer Seminare passen – selbst wenn sie selten den Ausblick auf grandiose Gipfel oder endlose Weiten bieten können ...

## Was Sie noch wissen sollten ...

- Unsere Seminare sind positive Erfahrungen für alle Teilnehmer. Zur Intensivierung bieten wir persönlich oder auf der Basis „Train the Trainer“ im Anschluss eine gezielte Nachbetreuung an. So lässt sich die Wirkung nachhaltig verstärken.
- Die Anzahl der Teilnehmer kann individuell vereinbart werden.
- Sprechen Sie mit uns. Wir erarbeiten gerne ein Maßnahmen-Angebot für Ihr Unternehmen und empfehlen, vorab mit speziellen Fragebögen für Ihre Mitarbeiter den Gesundheitsstatus zu analysieren – ohne Kosten für Sie!
- Alle Seminare finden in von uns ausgewählten Hotels statt. Wir übernehmen für Sie auf Wunsch auch komplett die Buchung Ihrer Zimmer.
- Ob Gesundheitstag oder mehrere Tage am Stück: Bequeme Freizeit- und Sportkleidung sowie Badesachen sollten dabei sein.
- Auf unserer Internetseite [www.gesund-arbeiten.com](http://www.gesund-arbeiten.com) finden Sie zusätzliche Informationen über unsere Kompetenzen und Leistungen.



**Rufen Sie an, wir beraten Sie gerne!**



Machen Sie Ihre Unternehmen gesünder!



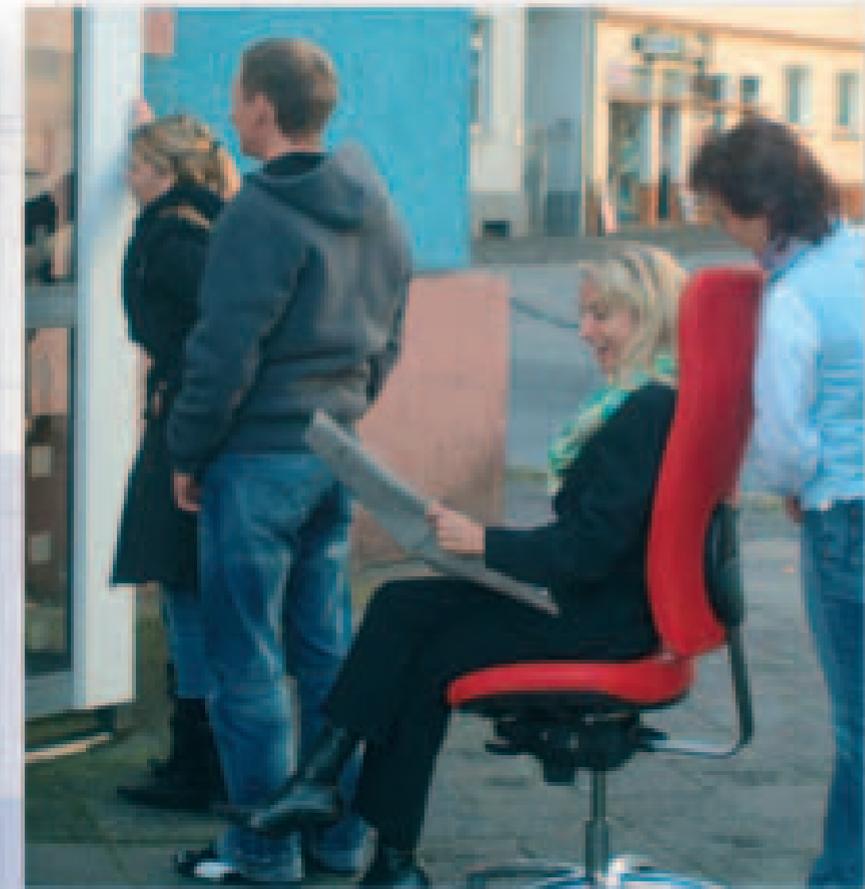
**Unser Ziel ist ... gesunde Arbeit zu sichern.**

Prävention am Arbeitsplatz durch ermüdungsfreies, dynamisches Sitzen und ein adäquates Umfeld.



**Unser Weg: Effektive Lösungen.**

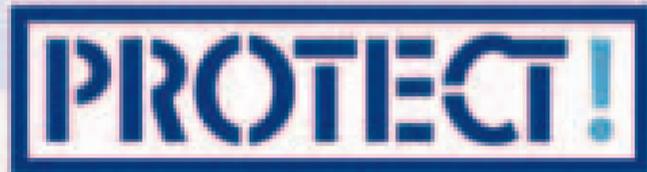
Arbeitsplatz-Analyse, Ergonomie-Beratung, Bürostühle, Besucherstühle, Leitstellenmodelle in vielen Farben und Materialien. Mit individuellen Anpassungsmöglichkeiten und ausgefeiltem Ergonomiekonzept.



**Das Resultat: Gesunde, erfolgreiche Unternehmen!**

Nachhaltige Reduktion der Krankenstände, Vermeidung und Linderung von Rückenproblemen, Förderung von konzentriertem, effektivem Arbeiten.

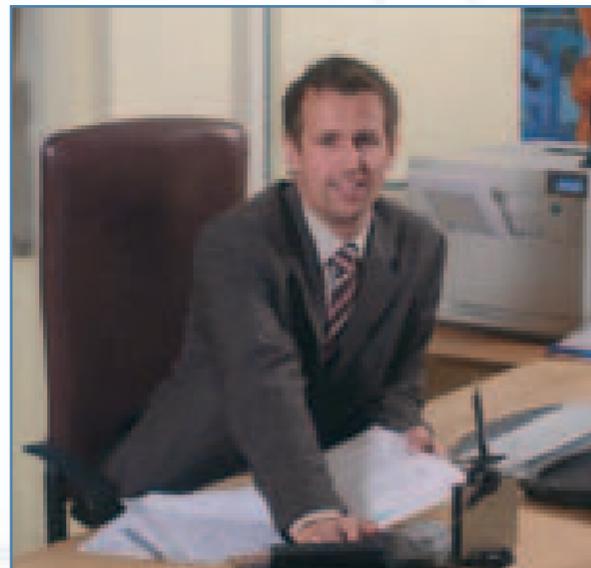
Ein Stuhl für alle Fälle!  
und Lebenslagen!



# Der Büroberater – Ihr verlässlicher Partner für gesundheitsfördernde Arbeitsplätze.

**Je optimaler ein Arbeitsplatz auf den Menschen ausgerichtet ist,  
desto leichter ist es für ihn, täglich das Beste zu geben – die volle  
Leistungskraft.**

Lars Keim beschäftigt sich seit vielen Jahren mit ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung: „Büros sind selten individuell auf die Menschen abgestimmt, die dort arbeiten. Außerdem: Wer kennt schon die Kriterien für einen Arbeitsplatz, der die Gesundheit fördert?“



Der ausgebildete Büroberater weiß um alle rechtlichen, technischen, ergonomischen und sozialen Aspekte, die entscheidend sind. Er berät Unternehmen individuell bei der Büroplanung oder -optimierung. Er erstellt Arbeitsplatzanalysen und Gutachten, empfiehlt konkrete Maßnahmenkonzepte und sorgt auf Wunsch bis hin zur persönlichen Schulung jedes Mitarbeiters für die konsequente Umsetzung. Vielleicht demnächst auch bei Ihnen?

**In diesem optimal eingerichteten  
Büro macht es Freude, zu arbeiten –  
und der Erfolg folgt!**



# Bestandsaufnahme: Alltag im Büro.

**So sieht die Realität aus: In aller Eile wird ein Arbeitsplatz eingerichtet. Das Nötigste – Schreibtisch, Stuhl, Lampe, Ablage, Computer, Telefon – wird bereitgestellt. Und bei dieser Einrichtung bleibt es dann, für lange Zeit und oft für Generationen von Mitarbeitern.**

## Wie motivierend empfinden Sie diesen Arbeitsplatz?

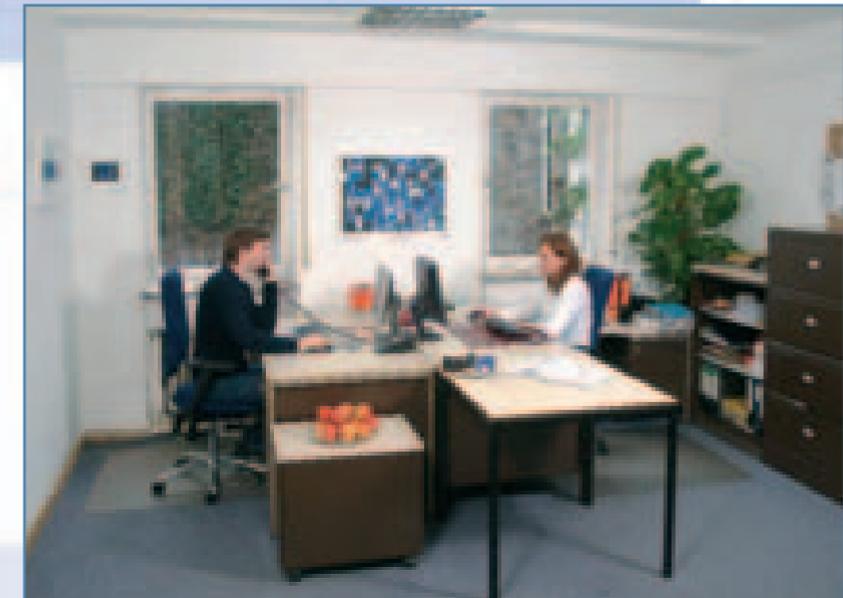
Anregende Arbeitsplätze erleichtern konzentriertes Arbeiten und langes Sitzen. Arbeitsausfall durch Verspannungen, Kopfschmerzen, Atemwegs- und Erkältungskrankheiten, Muskel- und Skeletterkrankungen hat seine Ursache oft gerade hier, wo Leistung erwartet wird: Im Büro.



**Vor der Optimierung: Akute Unfallgefahren, unsoziale Positionierung der Schreibtische, Spiegelblendung bei ungünstigem Sonnenstand, ...**

**Der Krankenstand in vielen Unternehmen lässt sich durch optimierte Arbeitsplatzgestaltung verringern – schon mit einem Minimum an Aufwand erreichen Sie viel.**

**Nach Statusanalyse, Optimierung und Mitarbeiterschulung: Der Vergleich zeigt, dass sich durch gezielte Maßnahmen viel zum Positiven wenden läßt.**



Mensch, Tisch und Stuhl sollten unbedingt zusammenpassen. Und zu den Zimmerkollegen: Wie Ihre Mitarbeiter in einem Raum zueinander sitzen, beeinflusst Stimmung und Arbeitsklima! Unterschiedliche Tätigkeiten erfordern jeweils die passende Gestaltung des Arbeitsplatzes, z.B. verschiedene Tiefen der Schreibtische, Steharbeitsplätze usw.

**Eine Optimierung mit der bestehenden Einrichtung bedeutet bereits einen deutlichen Gewinn für die Sicherheit, Arbeitsqualität und das Wohlbefinden im Büro – davon profitieren auch Sie!**

# Nutzen Sie unsere Kompetenz: Sorgen Sie für gesündere Mitarbeiter durch optimierte Arbeitsplätze!

## Individuelle Büro-Ergonomieberatung hat viele positive Effekte:

- Motivierte, konzentriertere Mitarbeiter!
- Engagierte, leistungsbereite und leistungsfähige Mitarbeiter!
- Höhere Produktivität!
- Besseres Betriebsklima!
- Geringerer Krankenstand!

## Individuelle Büro-Ergonomieberatung ist flexibel:

- Analyse: Bestandaufnahme des Status (Begehung, ggf. Fotodokumentation)
- Definition der Zielsetzung (Abstimmung mit dem Auftraggeber)
- Beratung und Ausarbeitung von Maßnahmenkonzepten (Aufstellung der Bildschirmarbeitsplätze, ergonomische Arbeitsmittel, Einkaufsberatung etc.)
- Optimierung der bestehenden Arbeitsplätze oder Komplettplanung neuer und erweiterter Büroräume
- Persönliche Schulung der Mitarbeiter, z.B. zur Nutzung und Einstellung ergonomischer Arbeitsmittel, Aufklärung über sinnvolle Sitzhaltung, Präventivmaßnahmen gegen Rückenleiden etc.
- Erstellung von Begleitmaterial und Dokumentationen der Schulungsinhalte

## Individuelle Büro-Ergonomieberatung berücksichtigt alle Aspekte des gesunden Arbeitens:

- Vorgaben der Berufsgenossenschaften
- Arbeitsschutzgesetz
- Bildschirmarbeitsverordnung
- Vorgaben arbeitsmedizinischer Dienste
- Ergonomische Anforderungen
- Arbeitsabläufe
- Aufgaben und Arbeitsinhalte der einzelnen Mitarbeiter
- Raumklima
- Lichtsituation
- Akustik
- Farbgestaltung
- Material- und Möbelauswahl
- Prinzipien der Feng Shui-Lehre
- Konzentrations- und leistungsfördernde Prinzipien



**Rufen Sie an: +49 (0)69 84 00 96 28  
oder schreiben Sie eine e-Mail an  
[lars.keim@gesund-arbeiten.com](mailto:lars.keim@gesund-arbeiten.com)**

**Besprechen Sie mit Lars Keim, welche Leistungen der individuellen Büro-Ergonomieberatung speziell für Ihr Unternehmen am sinnvollsten sind. Sie erhalten ein detailliertes, auf Sie zugeschnittenes Angebot!**

MIT INDIVIDUELL OPTIMIERTEN ARBEITSPLÄTZEN JETZT LEISTUNG STEIGERN!

MIT BÄHEM KÜLLEN, DURCHHALTELEHRHÖSEN UND EINEM STARKEN RÜCKEN KANN MAN SICHER AUF JEDEM MÖBEL IRGENDWIE „GESUND“ SITZEN ...



## Wir von PROTECT!

... haben es zu unserer Aufgabe gemacht, eine ideale Grundlage zu schaffen für gesundes Sitzen, konzentriertes Arbeiten und körperliches Wohlbefinden.

Erleben Sie am besten selbst, wie effizient gesundes Sitzen ist. Und sehen Sie, wie gut unser Bürostuhl PROTECT! in.motion dabei aussieht ...

### TOP-ERGONOMIEMODELL

Zweimanual. Protect in.motion	445,-	€
Armschalen	150,-	€
Hohe Rückenlehne	82,-	€
Auflage	18,-	€
Tierhaut	15,-	€
Winkelverstellung	55,-	€
<b>Konfigurationspreis</b>	<b>710,-</b>	<b>€</b>



PROTECT! in.motion – DER GESUNDE STUHL

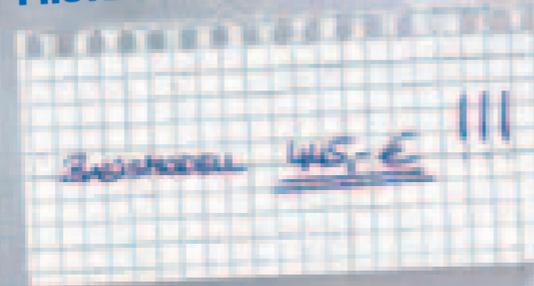
GÖNNEN SIE SICH UNSER BESTES STÜCK!

Viele Ideen und Ansprüche sind in den PROTECT! in.motion eingeflossen.

- Beweglichkeit im Sitzen fördern!
- Aufrechtes Sitzen unterstützen!
- Ermüdungsfreies Arbeiten ermöglichen!
- Optimalen Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung bieten!
- Hochgradige Anpassung an individuellen Bedarf gewährleisten!
- Zeitlos, elegant und chic aussehen!
- Langlebigkeit und Robustheit bei gleichzeitiger Eleganz sichern!
- Freiheit bei Materialien und Farben ermöglichen (90 Farben zur Auswahl)!
- Hohe Flexibilität durch Ausstattungsvarianten garantieren!
- Ideales Preis- Leistungsverhältnis offerieren!

**Wie beliebt der PROTECT! in.motion in den Büros tatsächlich ist, können Sie nachlesen: Auf [www.gesund-arbeiten.com](http://www.gesund-arbeiten.com) finden Sie Referenzen unter „Wir über uns“ – aber am besten ist, Sie testen den PROTECT! in.motion selbst!**

PROTECT! in.motion



PROTECT! in.motion – DER GESUNDE STUHL

KOMBINIERT MIT ERSTKLASSIGEM SERVICE IST DER PROTECT! in.motion DAS BESTE, WAS BÜRO UND RÜCKEN PASSIEREN KANN!

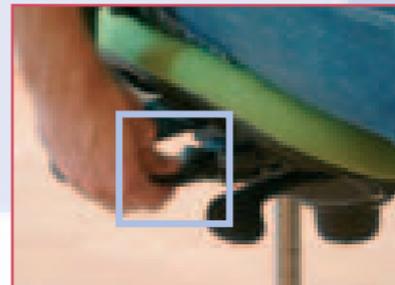
# Passen Sie den PROTECT! in.motion individuell Ihren Körpermaßen an!

**Dieser ergonomische Bürostuhl lässt sich schnell und einfach exakt auf seinen Besitzer einstellen. Probieren Sie es gleich aus, damit Sie alle Qualitäten des PROTECT! in.motion genießen können!**

## Stuhlhöhe für den idealen Beinwinkel einstellen:

Ziehen Sie den Hebel vorne rechts unter der Sitzfläche, ohne den Stuhl zu belasten. Sie können nun die Sitzhöhe verringern oder erhöhen.

**Die Beine sollten mindestens einen rechten Winkel bilden. Je größer der Winkel für Knie und Becken, umso ermüdungsfreier sitzen Sie.**



## Sitzfläche einstellen:

Wenn Sie den hinteren rechten Hebel anziehen, lösen Sie die Sitzfläche aus ihrer Arretierung – sie ist nun frei beweglich. Sie fixieren die Sitzfläche in der gewünschten Position, indem Sie diesen Hebel wieder nach unten drücken.

**Sie sollten den Stuhl sowohl mit gelöster als auch fixierter Sitzfläche nutzen, für den optimalen Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung.**



## Sitztiefe einstellen:

Drücken Sie den Knopf rechts unter der Sitzfläche. Jetzt können Sie die Sitzfläche nach vorn oder hinten schieben. Sie arretiert in der gewünschten Position, wenn Sie diesen Knopf wieder loslassen.

**Die optimale Einstellung ist erreicht, wenn zwischen Kniekehle und Beginn der Sitzfläche mindestens eine Handbreit Platz bleibt! Damit wird die notwendige Bewegungsfreiheit gewährleistet und trotzdem hat der Rücken noch Unterstützung.**



**INDIVIDUELL**

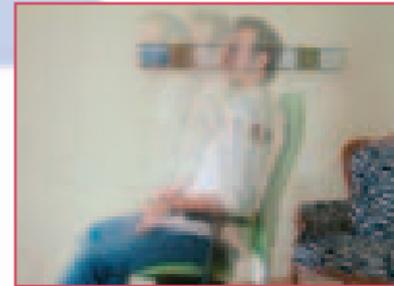
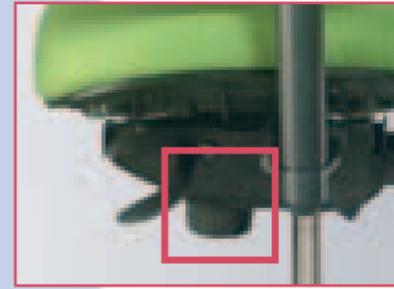
BASISMODELL	445,- €
Akt-Fußbremse	18,- €
<hr/>	<hr/>
KOMPLETTPREIS	463,- €

Das Vorteil: PROTECT! in.motion ist so individuell wie Sie

## Rückenlehne auf individuelles Gewicht einstellen:

Die Federkraft der Rückenlehne lässt sich auf Ihr persönliches Körpergewicht einstellen: Sie verstärken die Federkraft, wenn Sie dieses Rad unter der Sitzfläche nach rechts drehen. Sie verringern die Federkraft durch Drehen nach links (Hilfestellung gibt die Plus-/Minusanzeige auf dem Rad).

**Der Anpressdruck sollte einen angenehmen unterstützenden Charakter haben und dabei Ihre Beweglichkeit erhalten, so dass Sie sich auch ganz locker zurücklehnen können.**



## Rückenlehne mit „Anti-Shock“ einstellen:

Anti-Shock bedeutet, dass die Rückenlehne nicht gleich nach vorn ruckt, sobald Sie die Feststellung lösen. Erst durch einen leichten Stups bewegt sie sich nach vorn.

Lösen Sie die Rückenlehne aus ihrer Position, indem Sie den Hebel links unter der Sitzfläche leicht nach oben bewegen. Die Rückenlehne ist nun frei beweglich. Sie fixieren die Rückenlehne in der gewünschten Position, indem Sie diesen Hebel wieder nach unten bewegen.

## Drei Einstellungsmöglichkeiten gibt es:

- Die Rückenlehne wird fixiert, ohne Kontakt zum Rücken.  
**Diese Einstellung ermöglicht den Gymnastikballeffekt und bewirkt eine Stärkung der Muskulatur.**
- Die Rückenlehne wird für eine aufrechte Arbeitshaltung fixiert.  
**So wird die Muskulatur entlastet und man kann sich für eine Ruhephase gemütlich anlehnen.**
- Free-Floating bei gelöster Rückenlehne.  
**Die Rückenlehne unterstützt den Rücken in jeder Bewegung und bewegt sich dynamisch mit.**

## IHRE WAHL

BASISSTUHL	495,- €
ALL-FUSSSTELLE	18,- €
HÖHENVERSTELLUNG ARMLEHNE	55,- €
NEUE RÜCKENLEHNE	148,- €
<hr/>	
KOMPLETTSET	526,- € ✓



# Armlehnen – Keine Frage des Prestiges.

**Auch wenn viele Mitarbeiter Armlehnen als „Chefsache“ sehen: Die Entscheidung pro oder contra Armlehnen ist vielmehr abhängig von der Arbeitsweise des Stuhlbenutzers.**

Wer viel am Computer sitzt, verzichtet besser auf diese seitlichen Stützen. Denn sie sollten im rechten Winkel zum Ellenbogen eingestellt sein, genau wie die Tischhöhe. Das führt jedoch zwangsläufig zu Kollisionen bei jeder Drehbewegung– und engt den Arbeitenden erheblich ein. Hier sorgt ein Stuhl ohne Armlehnen für mehr Beweglichkeit.

Für Menschen die viel telefonieren, besprechen und in relaxter Haltung agieren können, sind Armlehnen wirklich sinnvoll. Immerhin entlasten sie den Körper von dem Gewicht der Arme – bis zu 15 kg!

## Armlehnen auf optimale Höhe einstellen:

Verstellen Sie die Höhe der Armlehnen, indem Sie den Knopf unter der Auflagefläche der Armlehne drücken.

**Optimal: Wenn die Arme einen rechten Winkel bilden.**



## Armlehnen verschieben:

Unser Flexibilitätskonzept ermöglicht, die Armlehnen zusätzlich nach vorn oder hinten zu schieben. Drücken Sie dazu den Knopf an der Außenseite der Armlehne und verschieben sie diese nach Bedarf.

**So bietet Ihnen der PROTECT! in.motion in jeder Stellung der Rückenlehne eine optimale Armauflage.**



## KOMFORT

Bürostuhl PROTECT! in.motion	445,- €
Tischer Schreibtisch (48cm)	25,- €
Auflagefläche	18,- €
Winkelverstellung Armlehnen	55,- €
Neig. Rückenlehne	48,- €
<b>KOMFORT</b>	<b>591,- €</b>



# Auf PROTECT! in.motion sitzen Sie mit etwas Übung immer richtig!

**Für gesundes, ermüdungsfreies Sitzen und konzentriertes Arbeiten ist unser PROTECT! in.motion geschaffen: Der free floating Effekt und die voneinander unabhängige Neigung der Sitz- und Rückenlehne machen es Ihnen leicht, auf dem Stuhl beweglich zu sein.**



## Zum aktiven Sitzen:

Fixieren Sie die Rückenlehne Ihres PROTECT! in.motion in der hintersten Position. Lassen Sie die Sitzfläche frei beweglich (free floating Effekt). Nun sitzen Sie möglichst aufrecht – wie auf einem Gymnastikball! Diese Haltung ist für die Bandscheiben optimal, denn so wird die Nährstoffversorgung gewährleistet.

## Zum Entspannen:

Lehnen Sie sich bequem zurück und lösen Sie die beiden Hebel hinten rechts und vorne links unter der Sitzfläche. Bewegen Sie die Rückenlehne ganz nach

hinten und lassen Sie die Sitzfläche nach vorn abkippen. Wenn vorher die Federkraft der Rückenlehne an Ihr Körpergewicht angepasst wurde, spüren Sie jetzt den leichten, angenehmen Gegendruck. Fixieren Sie beide Hebel in dieser Position.

**Der Wechsel zwischen Bewegung und Ruhe ist optimal. Für eine Ruheposition ist die Fixierung der Sitzfläche in jeder Ihnen angenehmen Stellung sinnvoll. Wenn Sie dazu noch die Rückenlehne feststellen, genießen Sie eine schöne, unterstützende Entspannungshaltung.**



## Zum konzentrierten Arbeiten:

Lösen Sie die Sitzfläche durch sanftes Ziehen des hinteren Hebels rechts unter der Sitzfläche. Die Rückenlehne lösen Sie durch sanftes Ziehen des Hebels links unter der Sitzfläche nach oben. Sitzfläche und Rückenlehne lassen sich jetzt beliebig verstellen. In der gewünschten optimalen Arbeitshaltung drücken Sie beide Hebel zur Arretierung einfach wieder nach unten.



## SPEZIALAUSSTATTUNG

PROTECT! in.motion	445,- €
2-Jährige Sitzfläche (180cm)	25,- €
ACU-FußKRAUZ	18,- €
HÖRGERÄTEKOPF	55,- €
4-Jährige Rückenlehne	18,- €
ZUSÄTZLICHE	25,- €
<b>KONSUMPREIS</b>	<b>686,- €</b>



# Aktuelle Preise PROTECT! in.motion – Ergonomisch günstig!

## PROTECT! in.motion Basismodell

Eur 445,-

- Unifarbener oder gemusterter Stoff nach Wahl
- Normale Rückenlehne
- Kunststoff-Fußkreuz
- Weiche Stuhlrollen (für den harten Bodenbelag) oder harte Stuhlrollen (für den weichen Bodenbelag)
- Teleskop-Gasfeder (normale Höhe für Personen zwischen 1,60 m und 1,95 m)
- 3 Jahre Garantie auf alle Teile

## Sonderausstattung

- Armlehnen, höhenverstellbar um 100 mm, mit Weich-PU-Armauflage
- Extrahohe Teleskop-Gasfeder für Personen ab 1,95 m Körpergröße (Achtung: Nur sinnvoll, wenn auch der Schreibtisch höhenverstellbar ist!)
- Aluminium-Fußkreuz, glänzend poliert
- Fußring (als Fußstütze bei extrem hoher Sitzstellung)
- Tiefere Sitzfläche (insg. 49 cm) für Personen ab 1,85 m Körpergröße
- Hohe Rückenlehne, stoffbezogen
- Hohe Rückenlehne in Leder
- Lumbalstütze zur zusätzlichen Unterstützung der Wirbelsäule
- Lederbezug (hochwertiges Nappaleder, Wasserbüffel-Leder auf Anfrage)
- Garantie-Erweiterung auf 5 Jahre

Eur 55,-

Eur 18,-

Eur 18,-

Eur 18,-

Eur 25,-

Eur 48,-

Eur 92,-

Eur 35,-

Eur 135,-

Eur 35,-

# Testen Sie den PROTECT! in.motion live in Ihrem Büro!

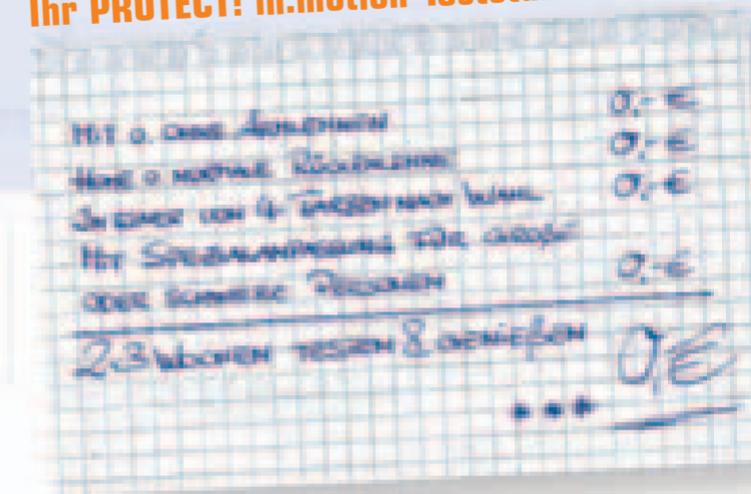
**Probieren Sie ihn einfach aus – kostenfrei!**  
**Unser Angebot: Wir liefern Ihnen einen fertig montierten PROTECT! in.motion-Bürostuhl zum Testen frei Haus, direkt an Ihren Arbeitsplatz.**

**2-3 Wochen haben Sie die Gelegenheit, die ergonomischen Qualitäten im Alltag kennen zu lernen und sich von der positiven Wirkung persönlich zu überzeugen. Ihr Rücken wird begeistert sein!**

Das PROTECT!-Beraterteam begleitet Sie während der Testphase telefonisch mit Tipps zur richtigen Anpassung und berät Sie rund um gesundes Sitzen.

Informieren Sie sich jetzt im Internet unter [www.gesund-arbeiten.com](http://www.gesund-arbeiten.com), rufen Sie an oder ordern Sie Ihren Teststuhl mit der beigelegten Karte – ohne Risiko!

## Ihr PROTECT! in.motion-Teststuhl



# Technische Daten.

**Stuhlrollen:** Radkern aus Polyamid 6. Gleitlager. Befestigungsstift auf Kunststoffkugel gelagert. Standardfarben schwarz, andere Farben auf Anfrage. Ø 50 mm, Tragkraft 50 kp. Steckbolzen verzinkt. Lastgebremst nach DIN 68131.

**Weicher Boden:** Hartes Rad aus Polyamid 6.

**Harter Boden:** Weicher Spezialring aus Polyurathan.  
Radkern: Polyamid.

**Fußkreuz:** Ø 630 mm, andere Größen u. Formen auf Anfrage.  
70% Polyamid, 30% Glasfaserverstärkung.

**Aluminium-Fußkreuz:** w.o., Material hier Druckguss Aluminium, poliert (gebürstet auf Anfrage).

**Gasfeder:** Inkl. Tiefenfederung. Verstellweg: 12 cm.  
Standrohr: schwarz eloxiert oder verchromt.

**Mechanik:** Hochwertige Asynchron-Mechanik mit free floating-Effekt. LGAgeprüft mit Qualitätszertifikat. Unabhängig voneinander einstellbare Sitz- und Lehnenneigung. Schwenkbereich Sitz: Vordere Stellung +8°, hintere Stellung -12°. Federkraft der Rückenlehne: 170 bis 1.000 Newton einstellbar. Rückentiefen-Verstellung 70 mm, Sitztiefen-Verstellung 42 mm.



**Maße Sattelsitz:** 48 cm breit, 43 cm tief (andere Größen möglich).  
Polsterung: PU Formschaum, 70 mm.

**Maße Rückenlehne:** 52 cm tief, 40 cm breit (andere Größen möglich).  
Polsterung: PU Schnittschaum 60 mm stark, 30 kg Raumgewicht.

**Armlehnen:** Höhenverstellung um 80 mm.  
Material: PU mit Aluminiumkomponenten, offene Form mit Weich-PU Armauflage.  
Die Armlehnen werden an der Stuhlmechanik befestigt.

**Abmessungen:** Stuhlhöhe min. 103 cm, max. 123 cm. Verstellbare Sitzhöhe: 400–520 mm.  
Stuhltiefe 54 cm, Stuhlbreite 450 mm ohne Arm, 550 mm inkl. Arm. Verstellbare Sitztiefe: 400–520 mm

**Bezüge Stoff:** InterfaceFabrics (England) „Camborne Complements Plus“:  
90% Schurwolle, 10% FR Viskose oder „Camborne New Aquarius“: 100% Schurwolle.  
Mind. 50.000 Scheuertouren nach Martindale. Alternative Stoffe und Bezüge möglich.

**Bezüge Leder:** Pflanzlich gegerbtes Nappaleder „Schomisch“ Ecopell,  
auf Anfrage auch Wasserbüffel-Leder.

Die Stuhlrollen sind nach Art des Bodenbelages zu wählen. Für einen harten Boden wählen Sie weiche Rollen, für Teppichboden harte Rollen.

Der Austausch oder Arbeiten an der Gasfeder zur Sitzhöhenverstellung dürfen nur von eingewiesenem Personal vorgenommen werden.

Der Stuhl entspricht der Norm DIN EN 1335-1.



Wir senden Ihnen gerne Farbkarten zu!

### Vierbein-Version (stapelbar), Basismodell

Ausführung in Stoff, ohne Armlehnen und Rückenpolsterung

Eur 195,-

Basismodell mit Armlehnen

Eur 230,-

Basismodell mit Rückenpolsterung

Eur 215,-

Basismodell mit Armlehnen und mit Rückenpolsterung

Eur 250,-



## Espace - Holen Sie sich Ergonomie ins Meeting!

Mit Espace von PROTECT! kommt Farbe und Chic in Büros und Konferenzräume. Dabei sind diese Besucher-, Konferenz- und Beistellstühle dank des ergonomischen Konzepts freundlich zum Rücken und sorgen für ermüdungsfreies Sitzen.

Ob mit oder ohne Armlehnen, als Freischwinger oder stapelbare Modelle: Sie haben die Wahl unter 90 Farben, verschiedenen Materialien und Ausstattungen. Den Stahlrohr-Rahmen gibt es in den Varianten verchromt, anthrazit- oder Aluminium-Expoxy-pulverbeschichtet.



BESUCHERSTÜHLE, LEITSTELLENSTUHL

### Freischwinger-Version, Basismodell

Ausführung in Stoff, ohne Armlehnen und Rückenpolsterung

Eur 200,-

Basismodell mit Armlehnen

Eur 235,-

Basismodell mit Rückenpolsterung

Eur 220,-

Basismodell mit Armlehnen und mit Rückenpolsterung

Eur 255,-



### Zubehör espace extra

Zwei Armlehnen zur Nachrüstung

Eur 45,-

Rückenpolster zur Nachrüstung

Eur 35,-

Leder-Sitzfläche

Eur 35,-

Leder-Rückenpolster

Eur 30,-

Garantie-Erweiterung auf 5 Jahre

Eur 35,-



GESUND SITZEN FÜR ALLE!

## Dauereinsatz in der Leitstelle: commander ist bereit.

### commander Basismodell

Eur 890,-

- Unifarbener oder gemusterter Stoff nach Wahl
- Klappbare Armlehnen mit verstellbarem Neigungswinkel
- Harte oder weiche Rollen nach Wahl
- Ultrarobuste Wipp-Mechanik
- Gasfeder und Fußkreuz nach „british standard“, ausgerichtet auf permanenten Betrieb
- 10 Jahre Garantie auf Scherbeständigkeit und Lichteinheit
- 3 Jahre Garantie auf alle Teile

### Sonderausstattung

- Lumbalstütze zur zusätzlichen Unterstützung der Wirbelsäule
- Teil-Lederpolsterung (hochwertiges Nappa- oder Wasserbüffel-Leder, weitere Art auf Anfrage)
- Voll-Lederpolsterung (hochwertiges Nappa- oder Wasserbüffel-Leder, weitere Art auf Anfrage)
- Garantie-Erweiterung auf 5 Jahre

Eur 55,-

Eur 150,-

Eur 250,-

Eur 35,-



**24 Stunden an jedem Tag der Woche ist der commander-Leitstellenstuhl einsatzbereit. Zeitlos elegant vereint er höchste Belastbarkeit im Dauerbetrieb mit robusten Stuhlkomponenten. Und schont dabei den Rücken.**

Wipp-Mechanik, Gasfeder und Fußkreuz entsprechen dem „british standard“ und garantieren lange Lebensdauer. Alle Formteile und Stoffbezüge wurden speziell für den harten 24 Stunden Einsatz bei dauerhaft höchster Beanspruchung entwickelt: Schon die Reißfestigkeit der Stoffe ist fünfmal höher als üblich!



be in motion

**PROTECT!**



WIR FREUEN UNS DARAUF  
AUCH IN IHR UNTERNEHMEN  
ANSTECKENDE GESUNDHEIT ZU BRINGEN!



**gesund-arbeiten.com**

**be in motion GmbH & PROTECT! GmbH**  
Bismarckstrasse 152 - 158  
D-63067 Offenbach am Main

fon: +49 (0)69 – 84 00 96 0  
fax: +49 (0)69 – 84 00 96 82  
eMail: [info@gesund-arbeiten.com](mailto:info@gesund-arbeiten.com)  
web: [www.gesund-arbeiten.com](http://www.gesund-arbeiten.com)