



**Sari Palenius**

Manager Wellbeing Clinics  
at Healthcare Center Aava

Permanentes Sitzen und der allgemeine Bewegungsmangel sind die größten Probleme und Risiken im Büroalltag. NEVIO TrackPak macht es nun möglich das persönliche Aktivitäts- und Bewegungsverhalten akkurat aufzuzeigen - sowohl im Arbeitsalltag als auch während der Freizeitgestaltung. So können wir für Arbeitnehmer ein ganz individuell angepasstes Bewegungskonzept erstellen. Und nach der Umsetzung können erste Fortschritte ganz detailliert aufgezeigt werden. Das ist speziell für unsere Kunden sehr wichtig.



**Timo Haikarainen**

Personal Trainer -  
H-Valmennus.com

Ich persönlich sehe ein enormes Potential in der Möglichkeit, dass ein Personal Trainer gezielte Übungen abgestimmt auf die persönliche tägliche Aktivität empfehlen kann - als Ergänzung zum Basistraining.

Jeder weiß, wie schwer es ist sportliche Resultate zu erreichen, wo doch die allgemeine Alltagsgestaltung unsere Gesundheit und Fitness nicht gerade fördert. Unter Berücksichtigung des täglichen Aktivitätspensums lassen sich sportliche Resultate viel besser planen.



# TrackPak

... die zuverlässige und einfache Methode zur Messung der persönlichen Sitz- und Alltagsaktivitäten.



*Anfangen heißt:  
einfach mal aufstehen!*



# TrackPak

zuverlässiger als jedes Armband!



Die erste professionelle  
Sitz - & Aktivitätsanalyse

**NEVIO HHealthcare GmbH**

Markt 5 - 57072 Siegen - T. 0271 303 85 245

[www.belastbarkeitsmanagement.de](http://www.belastbarkeitsmanagement.de) - [info@nevio.healthcare](mailto:info@nevio.healthcare)

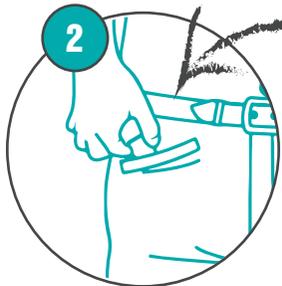
# Einfach - Präzise! Die erste professionelle Sitz - & Aktivitätsanalyse

## Wie funktioniert?

NEVIO TrackPak wird neben dem Oberschenkel getragen. Anhand der Oberschenkelbewegung kann er verschiedene Aktivitäten und deren Energie-Aufwand mit nahezu perfekter Genauigkeit analysieren. Er liefert so in einer Wochenmessung genauere Ergebnisse als die herkömmlichen Tracker-Armbänder leisten können.



Der NEVIO TrackPak wird mit allem Zubehör geliefert, damit Du direkt loslegen kannst.



Der NEVIO TrackPak muss 7 Tage in der Hosentasche / Strumpfband getragen werden.



Nach dem Zurücksenden wird eine professionelle Aktivitätsanalyse erstellt. Die Ergebnisse werden visualisiert und verständlich dargestellt.

## TrackPak - wo Tracker-Armbänder versagen

Der TrackPak misst zuverlässig alle Aktivitäten wie Sitzen, Stehen, Gehen, Radfahren und Fitness. Zusätzlich erkennt er, ob der Träger „aktiv“ sitzt oder im Stehen arbeitet. Mit einem Armband ist diese genaue Erkennung nicht möglich.

## Schließt Empfehlungen mit ein

Der TrackPak zeigt auf, ob der Träger Sitz- & Aktivitätsempfehlungen berücksichtigt. Perfekt für die Erfolgskontrolle.

## Unterstützt die Sitz-Bewegungs-Balance

Der TrackPak Report zeigt auf, ob sich das Verhältnis der Sitz- und Bewegungszeiten positiv auf die Gesundheit auswirkt.

## Setzt realistische Ziele

TrackPak liefert motivierende, ermutigende Steps für ein gesünderes Sitz- & Aktivitätsverhalten - durch das Setzen von klaren Zielen.

## Professionelles Werkzeug für Dein Geschäft

Nutze TrackPak zum profitablen Auf- und Ausbau Deines Businesses. Steigere Deine Dienstleistungskompetenz.

”

Durch die *TrackPak* Analyse habe ich erkannt, wie wichtig Aufstehen und Bewegung für meine Gesundheit ist“



*TrackPak*  
Basiert auf  
wissenschaftlichen  
Studien