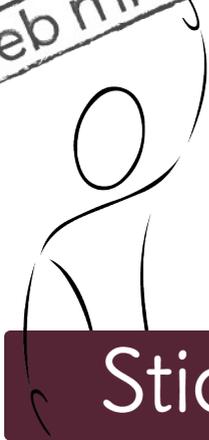


Kleb mich!



Sticker Buddy



Lara Ahlefelder
Hans-Henny-Jahn-Weg 8 | 22085 Hamburg
040-30722629 | 0172-5893269

info@rueckenpause.de
www.rueckenpause.de

Kleb mich!



Sticker Buddy

Wo und wie wird der Sticker Buddy eingesetzt?

Der Sticker Buddy ist für eine sehr breite Zielgruppe geeignet und gerade in Zeiten des steigenden Bewegungsmangels eine gute Gelegenheit, mehr Bewegung im Alltag zu integrieren.

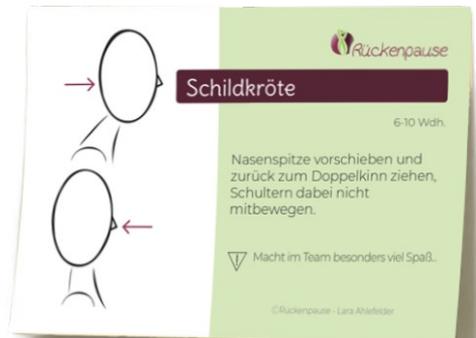
Einfach den Wunsch-Buddy aus den 24 verschiedenen Übungen auswählen und in Augenhöhe auf einem Gegenstand platzieren. So hat man u.a. im Homeoffice diverse Orte, an denen der Buddy einem über den Weg läuft.

Mögliche Orte: Küche, Kleiderschrank, Badezimmerspiegel, PC, Stiftschublade, Nachttisch, Auto Portemonnaie, Büro etc.



Was ist der Sticker Buddy?

Im Sticker Buddy verstecken sich 24 verschiedene Übungen in doppelter Ausführung, die man als Haftnotizzettel ganz einfach an Orte kleben kann, an denen man sich täglich aufhält. So wird man zB beim Warten auf den durchlaufenden Kaffee (an der Kaffeemaschine) daran erinnert, Schultern zu kreisen oder den Nacken zu stretchen. Beim Zähneputzen kann man auf einem Bein stehen und der entsprechende Sticker Buddy erinnert einen auch hier, die Zeit effektiv zu nutzen.



Was ist der innovative Nutzen?

Kurze Anleitungen für Bewegung auf klebbaren Zetteln, die kurz und prägnant dargestellt sind, sind eine Innovation. Ihnen somit überall im Alltag zu begegnen ist neu. Auf leichte Weise soll Menschen die Bewegung nahe gebracht werden, ohne großes Equipment oder Kleidung.

Material, Form und Ausführungen

Das verarbeitete Papier stammt aus FSC zertifiziertem Material (aus nachhaltiger Forstwirtschaft). Ebenso die Steckmappe, in der der Haftnotizblock verpackt ist.

Das Format der Haftnotizzettel ist 7x10cm groß.

Den Sticker Buddy gibt es in deutscher und englischer Sprache

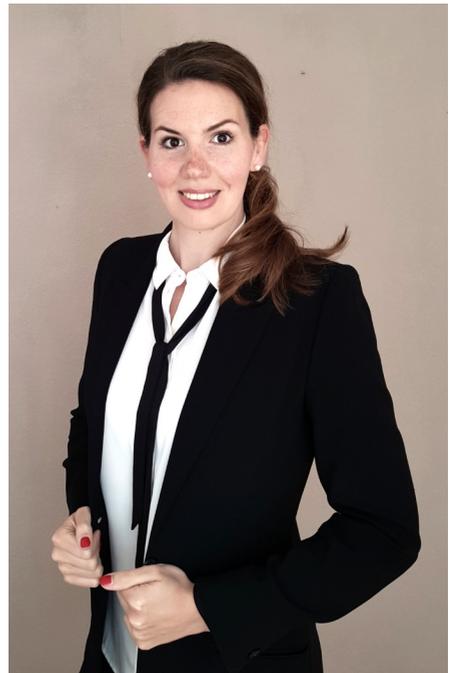


Die Geschichte zur Gründerperson

Als staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, während des BWL Studiums, hat sich Lara Ahlefelder mit der Firma Rückenpause im Jahr 2012 selbstständig gemacht.

Bis zur Corona Pandemie konnte der Hauptaufgabe: betriebliche Gesundheitsförderung (Mobile Massagen, Präventionskurse, und Ergonomieberatungen) nachgegangen werden. Von einem auf den anderen Tag sind die Firmenkunden (unterschiedlichster Größe, von 10-1.200 Mitarbeiter/innen) ins Homeoffice verschwunden.

Ein Plan B musste her, der im besten Fall zusätzlich einen Mehrwert für die Bevölkerung darstellt. Das Produkt Sticker Buddy wurde nach einer Bedarfsanalyse sowie einer kleinen Marktbefragung entwickelt.



Weitere Informationen unter:
www.rueckenpause.de