

# Gesundheitskonzept



**SPORTS. HEALTH. CONCEPTS.**

Unsere Säulen!

Bewegung

Ernährung

Mentoring



# Gesundheitskonzept

**Dauer:** Langzeit Prozess

**Ausführung:** Personal Trainer/BGF Trainer/ Lebens u. Sozialberater

**Einführung:** Ist- Zustand vor Beginn des Projektes, Sportwissenschaftliche Messungen, Evaluierung nach dem Projekt Sportwissenschaftliche Messung.

**Lehrplan:** Wöchentliche Fitnessprogramme inhouse oder in Partner Studios.  
Workshops: Ernährung, Stressmanagement, Führungskraft, Kommunikation, Zeitmanagement.

**Alter:** 16-65 Jahre

**Ziel:** Krankenstände minimieren, Mitarbeiter fördern, Steigerung – Work /Life Balance, Konfliktbewältigung, Kommunikation im Unternehmen.

# 1. Einführung – IST Zustand



## **Anamnese:**

professionelle Erfragung von potenziell medizinisch relevanten Informationen



**Muskelfunktionstest:** die Muskulatur wird auf die Kraftfähigkeit sowie Beweglichkeit getestet.



**Ausdauerstest:** Herz-Kreislauf Parameter werden getestet sowie die Sauerstoffkapazität und die Koordinativen Fähigkeiten.



Bioimpedanzanalyse



**Ziele:** Ermittlung des Leistungszustand

## 2. Lehrplan – Fitnessstraining und Workshops

Zugang zu unserer Digitalen Plattform



**Fitnesskurse:** Rückenschule + Rückentraining, Kraft-Ausdauer, Zumba, Langhanteltraining, Yoga, Meditation Hörbuch.

– 2-3 x Wöchentlich



**Workshops - Körperliches Wohlbefinden:** Ausgewogene Ernährung, Lebensmittelauswahl, Abnehmen und Fettreduktion.

- 1 x Wöchentlich



**Workshops - Arbeitsplatz:** Kommunikation im Unternehmen, Rollenspiele – Beschwerdemanagement und Konfliktbewältigung, Stressmanagement, Arbeitsplatzergonomie.



**Ziele:** Bewusste Ernährungsumstellung, Körperliche Einschränkungen und Schmerzen Vorbeugen, Wohlbefinden, Gute Kommunikation zwischen den Kollegen, Arbeitsschritte vereinfachen, Krankenstände minimieren.

### 3. Evaluierung

Sicherstellung der  
Effektivität – GK

Re-Test:  
Muskelfunktionstest,  
Ausdauerstest,  
Gewichtsabnahme.

Dokumentation – Fett,  
Muskelmasse.

Weiterführende  
Maßnahmen für die  
Mitarbeiterinnen und  
Mitarbeiter.