

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



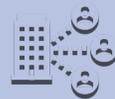
Fitnesskurse: Rückenschule + Rückentraining, Kraft-Ausdauer, Zumba, Langhanteltraining, Yoga, Meditation Hörbuch.

– 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.