

# Betriebliches KörperManagement®



## Check-Up und Gesundheits-Coaching

Mehr Gesundheitskompetenz  
für Mitarbeitende und Führungskräfte

## Das wertvollste Kapital, das wir besitzen, ist unsere Gesundheit

Gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines gesunden Unternehmens. Deshalb haben wir einen **KörperManagement®** – Check-Up für Sie zusammengestellt. Er ist eine Kombination aus medizinischen Vorsorgeuntersuchungen, sportwissenschaftlichen Diagnostiken zur Feststellung gesundheitlicher Stärken und Schwächen sowie einem Gesundheits-Coaching als Begleitung zur Erreichung der persönlichen Ziele der Mitarbeitenden.

Der Check-Up beinhaltet medizinische Diagnostiken (verschiedene Untersuchungen des Herz-Kreislaufsystems, der inneren Organe, Lungenfunktionstest, Laboranalysen etc.) sowie sportwissenschaftliche Diagnostiken (z.B. für die gesundheitsrelevanten motorischen Eigenschaften Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination, sowie die Bestimmung des persönlichen Stresslevels) und kann durch Ernährungsanalysen ergänzt werden.

Die erhobenen Daten werden mit statistischen Daten verglichen und in persönlichen Beratungsgesprächen mit dem Ärzte- und Trainerteam erklärt. Ein professionelles Gesundheits-Coaching mit gezielten Trainings- und Handlungsempfehlungen dient dazu, gemeinsam mit Ihren Mitarbeitenden eine gezielte Handlungsstrategie zu entwickeln, um ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Eine verbesserte Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der einzelnen Personen und ein „gesünderes“ Unternehmen sind die Folgen.

## Mehrwert für die Gesundheit

- ✓ Ganzheitliche umfassende Analyse des aktuellen Ist-Zustandes
- ✓ Transparenz und Vergleichbarkeit wichtiger gesundheitlicher Parameter
- ✓ Gewährleistung von Anonymität der Gesundheitsdaten
- ✓ Persönliches Gesundheits-Coaching
- ✓ Maßgeschneiderte Gesundheitsstrategien
- ✓ Nachhaltige Erfolgskontrolle und Überprüfung der Zielerreichung
- ✓ Höhere Gesundheitskompetenz

## Inhalte / Themen

### Medizinischer Check:

- Arztgespräch \*
- Anamnese (auch Familienanamnese) \*
- Blutanalyse (verschiedene Parameter) \*
- Urinanalyse \*
- Herzfrequenzmessungen \*
- Blutdruckmessungen \*
- Ruhe-EKG \*
- Belastungs-EKG
- Zweidimensionale Doppler Echokardiographie
- Farbduplex der hirnzuführenden Gefäße
- Ultraschalluntersuchungen verschiedener Organe
- Lungenfunktionstest \*
- Darmdiagnostik \*

Die mit \* bezeichneten Inhalte lassen sich auch vor Ort in einem separaten Raum in Ihrem Unternehmen durchführen.

Alle medizinischen Leistungen werden auf der Basis der GOÄ abgerechnet.

### Sportwissenschaftlicher Check:

- Ausdauertest auf dem Fahrradergometer mit Herzfrequenz-, Blutdruck- und Laktatmessungen \*  
Kosten: 154 €
- Ausdauertest auf dem Laufbandergometer mit Herzfrequenz-, Blutdruck- und Laktatmessungen  
Kosten: 154 €
- Ausdauertest auf dem Fahrradergometer zur Bestimmung des physiologischen Alters \* (die Stufentests sind kombinierbar mit einem Ruhe- und Belastungs-EKG)  
Kosten: 89 €
- Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule (Kraftmessungen der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur)  
Kosten: 154 €



- Körpergewebeanalyse (Messung von Körperfett-, Muskel- und Flüssigkeitsanteil) \*  
Kosten: 44,50 €
- Messung der Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit \*  
Kosten: 89 €
- Messung des persönlichen Stresslevels (Herzratenvariabilität und Fragebogen) \*  
Kosten: 63,50 €
- Ernährungsanalyse (Protokollierung und Auswertung über Ernährungsbogen) \*  
Kosten: 199 €

## Gesundheits-Coaching

- Coaching-Gespräch \*  
Kosten: 119 €
- Gesundheitssprechstunde für Interessenten im Unternehmen  
Kosten: 119 €

Die mit \* bezeichneten Inhalte lassen sich auch vor Ort in einem separaten Raum in Ihrem Unternehmen durchführen.

## Standard Gesundheits-Check-up

Arztgespräch, Anamnese (auch Familienanamnese), Gesundheitsuntersuchung zur Früherkennung einer koronaren Herzerkrankung, Ganzkörperstatus, Erörterung des individuellen Risikoprofils, Blutanalysen (Entnahme CRP, Calcium, Kalium, Natrium, Glukose, Cholesterin, HDL, LDL-Cholesterin, Triglyzeride, Kreatinin, Creatinkinase CK, Creatinkinase MB, Gamma-GT, GOT, GPT, Blutbild, Differenzierung Leukozyten), Urinstatus, Risikoprüfung Herz-Kreislaferkrankungen, Belastungs-EKG, Lungenfunktionstest

Kosten für medizinische Leistungen: 260,71 € (nach GOÄ)

Ausdauerstest auf dem Ergometer mit Herzfrequenz-, Blutdruck- und Laktatmessungen (bei Herz-Kreislauf-Problematik) oder Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule (bei Rückenproblematik), Körpergewebeanalyse und Body Mass Index, Taille-Hüft-Verhältnis, Dokumentation der Ergebnisse

Kosten für sportwissenschaftliche Leistung: 198,50 € (Die Preise enthalten 19 % MwSt.)

## Erweiterter Gesundheits-Check-up

### Basis-Check-up +

Zweidimensionale Doppler Echokardiographie, Ultraschalluntersuchung eines Organs, Farbduplex der hirnzuführenden Gefäße, Blutanalysen (Lipoprotein, Homocystein, HbA1)

Kosten für medizinische Leistungen: 590,99 € (nach GOÄ)

Stressanalyse, Ernährungsanalyse

Kosten für sportwissenschaftliche Leistung: 461 € (Die Preise enthalten 19 % MwSt.)

Gerne stellen wir Ihnen ein individuelles Paket Ihrer Wahl zusammen.

## Organisation

Die Untersuchungen finden in unserem Institut und in der Praxis unseres medizinischen Kooperationspartners, dem Kardiologen Dr. med. Reinhard Stöhring in Bad Homburg statt. Nach Absprache können wir Ihnen ausgewählte Leistungen auch in Ihrem Unternehmen anbieten (siehe \*).



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

## Beispiel einer Eintages-Veranstaltung (max. Teilnehmerzahl 8) (vor der Veranstaltung werden den Teilnehmern Blut- und Urinproben genommen)

08.00 Uhr **Empfang und Begrüßung im KörperManagement®-Institut,**  
Formulierung von Erwartungshaltungen, theoretische Einführung)

09.00 Uhr **Die Gruppe wird geteilt.** Die eine Hälfte durchläuft den medizinischen die andere den sportwissenschaftlichen Teil.



- Ausdauertest mit Herzfrequenz-, Blutdruck- und Laktatmessungen  
**oder**
- Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule,
- Körpergewebeanalyse,
- Messung der Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit
  
- Die medizinischen Inhalte werden nach Bedarf festgelegt.

11.00 Uhr **Gruppenwechsel**

13.00 Uhr **Gesunder Mittagssnack**

14.00 Uhr **Trainingsumsetzung**

Wie kann ein Training auf der Basis der Diagnostiken und der individuellen Ziele alltagsgerecht umgesetzt werden? Wir geben dazu wichtige Informationen, zeigen Lösungsstrategien zur Trainingsumsetzung und erstellen einen maßgeschneiderten Trainingsplan.

15.30 Uhr **Besprechung der Ergebnisse**

Wir analysieren gemeinsam die Ergebnisse aus den vorangegangenen Diagnostiken.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel & Stefan Lang  
Institut • Horexstraße 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com) • +49 (0) 6172 9210240



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.



16.15 Uhr **SMARTe-Zielformulierung**

Welche Ziele möchten der Teilnehmer auf der Basis seiner Ergebnisse verfolgen? Wir formulieren diese Ziele gemeinsam spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.

16.45 Uhr **Feedbackrunde**

Abschließend nehmen wir uns Zeit, um alle Fragen und Wünsche ausführlich zu besprechen.

17.15 Uhr **Ende der Veranstaltung;** Möglichkeit zu **Einzelberatungen** mit dem Ärzte- und Trainerteam

In der Folgezeit bleiben wir mit den Teilnehmern in regelmäßigem Austausch (**Telefon-Coaching**) und stehen für die Beratung zum Erreichen der Ziele per Mail oder Telefon zur Verfügung.

Nach 3 bis 6 Monaten sollte eine Folgeanalyse zur Überprüfung der Wirksamkeit der eingeleiteten Maßnahmen durchgeführt werden.

Die Kosten betragen 990 € inkl. MwSt. / Person



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Wir freuen uns auf den **KörperManagement®** - Check-Up für Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte!

Ihr **KörperManagement®**-Team



Stefan Lang, LL.M.  
Geschäftsführer,  
Gesellschafter,  
Kaufmännische Leitung



Dr. Bernd Gimbel  
Gründer, Gesellschafter,  
Berater



Dipl. SpOec. Alexander Gimbel  
Geschäftsführer,  
Gesellschafter,  
Sportliche Leitung

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel & Stefan Lang  
Institut • Horexstraße 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com) • +49 (0) 6172 9210240