

Persönliches KörperManagement®



Check-Up
Programm für Manager und
Führungskräfte

Das wertvollste Kapital, das wir besitzen, ist die Gesundheit

Der KörperManagement® – Check-Up ist eine Kombination aus sportwissenschaftlicher und medizinischer Vorsorge. Der Check-Up beinhaltet verschiedene sportwissenschaftliche Diagnostiken (z.B. Ausdauer, Kraft, Koordination, Stress), individuelle Laboranalysen sowie eine professionelle Gesundheitsberatung mit gezielten Trainings- und Handlungsempfehlungen. Auf Basis einer umfassenden Analyse Ihrer körperlichen Konstitution erarbeiten wir gemeinsam eine passgenaue, alltagsgerechte Strategie zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit und Lebensqualität.

Mehrwert für Ihre Gesundheit

- ✓ Umfassende Analyse Ihres körperlichen Ist-Zustands an nur einem Tag
- ✓ Transparenz und damit Messbarkeit körperlicher Faktoren
- ✓ Persönliche Beratung und Training mit 1:1 Betreuung
- ✓ Maßgeschneiderte, persönliche Gesundheitsstrategie
- ✓ Nachhaltige Erfolgskontrolle und Überprüfung Ihrer Zielerreichung

Programmablauf in unserem KörperManagement®-Institut

8.00 Uhr Empfang und Begrüßung im KörperManagement®-Institut

8.20 Uhr **Stressanalyse**

Mit Hilfe eines speziellen EKG Gerätes (Vitalmonitor) bestimmen wir Ihren individuellen Stresslevel



8.40 Uhr **Analyse Ihrer Körperzusammensetzung**

Mit Hilfe einer Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) bestimmen Ihren Muskel-, Fett- und Wasseranteil sowie Ihren Körperumfang



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

9.00 Uhr

Besprechung mit unserer Heilpraktikerin

In einem ein vertrauensvollen Gespräch erläutert Ihnen unsere Heilpraktikerin Ihre Testergebnisse und Laboranalysen und gibt Ihnen wertvolle Hinweise zur Verbesserung Ihrer Gesundheit



9.45 Uhr

Analyse Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit

Auf einem Fahrradergometer führen wir einen Stufentest mit Trainingsherzfrequenz-, Blutdruck- und Laktatmessungen durch. Zusätzlich bestimmen wir Ihr physiologisches Alter



10.45 Uhr

Kraft- und Beweglichkeitsanalyse

Eine Biomechanische Funktionsanalyse ermittelt Ihre Kraft- und Beweglichkeit insbesondere in der Rumpfmuskulatur



KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel & Stefan Lang
Institut • Horexstraße 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.
www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com • +49 (0) 6172 9210240

11.30 Uhr **Koordinationstest**
Auf unserem S3-Check ermitteln wir Ihre Koordinationsfähigkeit und stellen fest, ob Sie Übungen für Ihr Gleichgewicht benötigen

12.00 Uhr **Fragebogen zur Bestimmung Ihres persönlichen Stresslevels und zur Arbeitsfähigkeit**
Wir haben einen Stressfragebogen und einen Fragebogen zum Work-Ability-Index für Sie vorbereitet

12.45 Uhr **Pause und Mittagessen**
Sie erhalten ein gesundes, bekömmliches Mittagessen in Bioqualität



14.00 Uhr **Besprechung der Ergebnisse**
Wir analysieren gemeinsam Ihre Ergebnisse aus den vorangegangenen Diagnostiken

14.30 Uhr **SMARTe-Zielformulierung**
Welche Ziele möchten Sie auf der Basis Ihrer Ergebnisse verfolgen? Wir formulieren diese Ziele gemeinsam mit Ihnen spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert



15.00 Uhr **Trainingsumsetzung**
Wie können Sie auf der Basis der Diagnostiken und Ihren Zielen ein Training alltagsgerecht umsetzen? Wir geben Ihnen dazu wichtige Informationen, zeigen Ihnen Lösungsstrategien zur Trainingsumsetzung und erstellen Ihnen einen maßgeschneiderten Trainingsplan.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

17.15 Uhr **Feedbackrunde**

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

Ab 17.30 Uhr **Verabschiedung und Abreise**

In der Folge **Telecoaching**

Wir bleiben für die Trainingsumsetzung in regelmäßigem Austausch und überprüfen Ihre Fortschritte

Wir freuen uns auf Ihr Persönliches **KörperManagement®!**

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 • +49 (0) 6172 9210240