

# Persönliches KörperManagement®



Unsere Angebote für Ihre Gesundheit

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Persönliches KörperManagement®: Ihr Körper. Ihr Kapital.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>KörperManagement®-Strategie .....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Diagnostik .....</b>	<b>5</b>
3.1	Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule .....	5
3.2	Ausdauerests auf dem Ergometer oder Laufband .....	5
3.3	Kraft- und Beweglichkeitsmessungen des Bewegungsapparates .....	6
3.4	Koordinationstest.....	6
3.5	BIA Körpergewebeanalyse .....	6
3.6	Ernährungsanalyse .....	7
3.7	Analysen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	7
3.8	Stressanalysen .....	7
3.9	Darmdiagnostik .....	8
3.10	Ausführliche Blut-Labordiagnostik.....	8
<b>4</b>	<b>Training .....</b>	<b>9</b>
4.1	Programme in unserem Institut .....	9
4.1.1	KörperManagement® .....	9
4.1.2	KonditionsManagement .....	10
4.1.3	KardioManagement.....	10
4.1.4	StressManagement .....	10
4.1.5	MobilitätsManagement .....	11
4.2	Jahresprogramme .....	11
4.2.1	Basis Jahresprogramm .....	11
4.2.2	Jahresprogramme 1.....	11
4.2.3	Jahresprogramme 2.....	11
4.2.4	Jahresprogramme 3.....	12
4.2.5	Jahresprogramme 4 .....	12
4.3	Personal Training und Coaching.....	12
4.4	10er Karte Gerätetraining.....	12
4.5	Zertifizierte Präventionskurse und andere Kurse .....	12
4.6	Rehasport .....	13
<b>5</b>	<b>Erstellung eines persönlichen Trainingsplans .....</b>	<b>13</b>
<b>6</b>	<b>Workshops.....</b>	<b>13</b>
6.1	Gesundes Kochen.....	13
6.2	Mentaltraining .....	14
<b>7</b>	<b>Heilbehandlungen .....</b>	<b>14</b>
<b>8</b>	<b>Trainingsequipment .....</b>	<b>14</b>

## 1 **Persönliches KörperManagement®: Ihr Körper. Ihr Kapital.**

Mit unserer ganzheitlichen KörperManagement®-Strategie unterstützen wir Sie individuell, flexibel und effektiv. Durch unser hochwertiges und motivierendes Training und Coaching erreichen Sie ein gesundes Herz-Kreislauf-System und eine starke Muskulatur, bekommen Appetit auf genussvolle Ernährung und beugen durch tiefe Entspannung Stress vor. Bereits nach kurzer Zeit spüren Sie die ersten Trainingserfolge, die wir langfristig anhaltend sichern.

Sie haben keine Zeit? 168 Stunden stehen uns Allen pro Woche an Zeit zur Verfügung: Zeit zum Arbeiten, Leben und Genießen. Wenn Sie davon lediglich 3 Stunden ihrem Körper „schenken“, fällt Ihnen das Arbeiten leichter, sie fühlen sich gesünder und Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität steigt.

Ihr Körper ist Ihr Kapital! Wir trainieren Sie, dieses nachhaltig zu (er)leben.

## 2 KörperManagement®-Strategie

Um Sie für die Herausforderungen des Lebens „fit“ zu machen, bieten wir Ihnen die für Sie passende und motivierende KörperManagement®-Strategie.

KörperManagement® definieren wir als Transfer der Management-Fähigkeiten auf den Körper, um die physische und mentale Gesundheit zu stärken. Nachweislich beeinflusst Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining den Gesundheitszustand von Menschen unabhängig Ihres Alters positiv. Die dadurch erzielten Anpassungsprozesse wirken sich zudem auch auf Ihre geistige Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden aus. Zusätzliche Angebote zum Ernährungsverhalten und zur Stressbewältigung runden Ihre ganzheitlich ausgerichtete Persönliche KörperManagement®-Strategie ab.

Im Dialog mit Ihnen definieren wir die Ziele, die Sie erreichen wollen und stimmen den Zeit- und Organisationsrahmen ab. Ihr Training setzen wir motivierend und qualitätsgesichert um. So verbessern Sie Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Durch die Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen steigern Sie Ihre Gesundheitskompetenz. Unser interdisziplinäres Team begleitet Sie gerne auf diesem Weg.



## **3 Diagnostik**

Der Einstieg in Ihr Programm beginnt mit einer ausführlichen medizinischen und sportwissenschaftlichen Anamnese. Mit Hilfe eines Fragebogens erheben wir Ihren Gesundheitsstatus und klären Ihr momentanes Aktivitätsprofil. Fragen zu Ihrem Ernährungsstatus, Stresslevel und Ihrer genetischen Disposition geben uns einen umfassenden Einblick über Ihren derzeitigen Ist-Zustand.

Eine umfangreiche Diagnostik dokumentiert Ihnen Ihre Stärken und Schwächen, auf denen wir das darauffolgende Training und Coaching aufbauen. So ist gewährleistet, dass wir Sie weder über- noch unterfordern.

### **3.1 Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule**

Muskuläre Dysbalancen sind häufig die Ursache von Rückenbeschwerden. Deshalb führen wir eine sog. Biomechanische Funktionsanalyse durch, um die Kräfte der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu messen. Die Werte vergleichen wir mit statistischen Daten von beschwerdefreien Personen. Als Ergebnis erhalten wir ein „EKG“ Ihres Rückens und empfehlen Ihnen daraufhin Übungen zum Abbau festgestellter Dysbalancen sowie zur Prävention und Reduzierung von Rückenschmerzen.

### **3.2 Ausdauertests auf dem Ergometer oder Laufband**

Wir führen einen Stufentest auf dem Ergometer oder Laufband durch, um Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zu bestimmen. Ausdauer ist die Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei der Arbeit, d.h. mit einer guten Ausdauer, können Sie sich besser konzentrieren und sind damit leistungsfähiger. Zudem beugen Sie folgenschweren Erkrankungen am Herz-Kreislauf-System vor.

Die durch das folgende Training initiierten Anpassungsprozesse haben zahlreiche positive Auswirkungen nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die geistige und damit berufliche Leistungsfähigkeit.

Ein Vergleich Ihrer individuellen Werte auf dem Fahrradergometer mit statistischen Daten ermöglicht zudem die Bestimmung Ihres physiologischen Alters.

Neben den obligatorischen Herzfrequenz- und Blutdruckmessungen erheben wir auch Laktatwerte zur Bestimmung Ihrer persönlichen Trainingsbereiche, um das Training individueller gestalten und Kalorienumsätze genauer ermitteln zu können.

Am genauesten können wir Ihre sog. individuelle anaerobe Schwelle mit unserem Dauerleistungstest bestimmen, bei dem wir Ihr maximales Laktat-Steady-State (maxLaSS) messen. Hiermit können Sie zielgenau trainieren und es ermöglicht uns, Zielzeiten in bevorzugten Ausdauersportarten zu berechnen, wenn Sie sportlichen Ehrgeiz haben.

### **3.3 Kraft- und Beweglichkeitsmessungen des Bewegungsapparates**

Die einseitigen körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit führen häufig zu muskulären Dysbalancen, die unbeachtet auf Dauer Beschwerden und Erkrankungen hervorrufen können. Da der Bewegungsapparat die meisten Arbeitsunfähigkeitstage verursacht, lohnt es sich, darauf einen besonderen Blick zu werfen.

Wir haben einen speziellen Test- und Beobachtungsbogen entwickelt, um frühzeitig durch Fehlbelastungen verursachte Funktionseinschränkungen im Bewegungsapparat erkennen und beheben zu können.

Die Ergebnisse münden in ein persönliches Übungsprogramm zum Abbau der festgestellten Dysbalancen im Bewegungsapparat.

### **3.4 Koordinationstest**

Die Koordinationsfähigkeit ist eine motorische Eigenschaft, die Ihnen hilft, die Alltagsbelastungen besser bewältigen zu können, Verletzungen am Bewegungsapparat vorzubeugen, sowie bis ins hohe Alter unabhängig und fit zu bleiben. Darüber hinaus bewirken Koordinationsübungen auch Anpassungsprozesse in unseren Gehirnzellen.

Mit unserem MFT S3-Check wird Ihr gesamtes Gleichgewichtsverhalten gemessen. Sie erhalten eine genaue Analyse Ihrer Stabilität, Sensomotorik und Balance.

Die computergestützte Auswertung vergleicht und bewertet Ihre persönlichen Werte mit statistischen Referenzdaten. Sie erhalten ein persönliches Übungsprogramm zur Verbesserung Ihrer koordinativen Fähigkeiten.

### **3.5 BIA Körpergewebeanalyse**

Muskulatur ist stoffwechselaktives Gewebe, zu viel Körperfett hingegen belastet Ihre Gesundheit (nicht das Körpergewicht ist entscheidend). Unsere Körpergewebeanalyse bestimmt Ihren Körperfettgehalt, Flüssigkeitsanteil und Ihre Muskelmasse. Sie wird als bioelektrische Impedanzanalyse durchgeführt (BIA). Außerdem können wir damit die Leistungsfähigkeit und den Gesundheitszustand auf der zellulären Ebene messen. Je optimaler Ihre Körperzusammensetzung ist und je funktionstüchtiger die Zellmembranen sind, desto besser ist Ihre Gesundheit.

Die computergestützte Auswertung vergleicht und bewertet Ihre persönlichen Daten mit statistischen Referenzwerten. Individuelle Empfehlungen zur Veränderung Ihrer Körperzusammensetzung regen Sie dazu an, zukünftig bewusster auf Ihre Gesundheit zu achten.

### **3.6 Ernährungsanalyse**

Ernähren Sie sich ausreichend mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelement? Entspricht Ihre Kalorienaufnahme Ihrem täglichen Aktivitätslevel? Ist ihre Flüssigkeitszufuhr ausreichend?

Eine Beantwortung dieser Fragen erhalten Sie über unser Ernährungsprotokoll. Wir bitten Sie, dieses möglichst exakt über mindestens 3 Tage oder besser eine Woche auszufüllen und in einem Anamnesebogen Ihre persönlichen Daten zu notieren. Zusätzlich sollten einige aktuelle Blutparameter bekannt sein.

Unsere Ernährungsmedizinerin/ Ernährungsberaterin wertet Ihre Daten computergestützt aus und Sie erhalten Informationen zur Optimierung Ihres Ernährungsverhaltens, ohne dabei auf den Genuss beim Essen verzichten zu müssen.

### **3.7 Analysen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten**

Eine weitere Möglichkeit Ihre Ernährung zu optimieren bieten bei entsprechendem Verdacht, Tests auf mögliche Nahrungsunverträglichkeiten und die anschließende Meidung dieser Lebensmittel.

Sie erhalten von uns ein Analyseset unseres Speziallabors. Bei einem Arzt Ihrer Wahl lassen Sie sich Blut abnehmen. Danach senden Sie die Blutprobe an das Labor zurück. Auf der Basis von immunologischen Reaktionen wird getestet, gegen welche Nahrungsmittel Sie eine Unverträglichkeit aufweisen. Sie haben die Möglichkeit, sich auf 176 oder 264 der in Westeuropa vorwiegend vertretenen Nahrungsmitteln testen zu lassen.

Wir erhalten Ihr Analyseergebnis zeitnah zurück. In einem ausführlichen Gespräch informieren wir Sie über Ihre Nahrungsmittelunverträglichkeiten und besprechen die sich daraus ergebenden Konsequenzen für die zukünftig empfohlene Ernährungsumstellung. In der Folgezeit stehen wir Ihnen bezüglich Ihres Ernährungsplanes beratend zu Seite.

### **3.8 Stressanalysen**

Unsere heutige Arbeitswelt ist oftmals mit einer hohen Stressbelastung verbunden. Durch Kenntnis Ihres persönlichen Stressprofils haben Sie die Möglichkeit, umgehend darauf reagieren und mögliche gesundheitliche Schäden rechtzeitig abzuwenden.

Möchten Sie Ihr persönliches hormonelles Stressprofil im Tagesverlauf kennen lernen? Fragen Sie nach dem Adrenalen-Stressindex-Set. Den Test können Sie einfach und bequem von zu Hause mittels Speichelproben durchführen. Je nach Vorbefunden und bestehenden Symptomen können erweiterte, individuelle Bluttests im Institut vorgenommen werden. Sie erhalten wissenschaftliche Analysen und einen persönlichen Besprechungstermin (ca. 30 min.; je nach Befund) mit unseren Heilpraktikern im Institut. Im Anschluss überlegen wir gemeinsam, welche konkreten Maßnahmen zur Stressreduktion für Sie in Frage kommen.

Eine weitere Analyse bietet der Stress-Fragebogen. Hier können wir herausfinden, auf welchen Ebenen der Stress möglicherweise bereits seine Spuren hinterlassen hat (motorische, vegetative oder emotional-affektive Ebene).

Außerdem haben wir die Möglichkeit mit Hilfe eines Vitalmonitors (Messung der Herzratenvariabilität) Ihr momentanes Stresspotential zu erheben und grafisch darzustellen.

### **3.9 Darmdiagnostik**

Auf Stress reagieren Magen und Darm wie ein empfindliches Messgerät. Ein schneller Imbiss im Stehen, keine Zeit nahrhaft zu kochen? Sorgen und beruflicher Druck? Zwischen Gehirn, Magen und Darm gibt es einen „heißen Draht“ und die ersten Symptome sind oft Sodbrennen, Reizdarm, Blähungen und Stuhlunregelmäßigkeiten. Sie können immer weniger Lebensmittel „vertragen“ und reagieren mehr und mehr allergisch? Sie fühlen sich schlapp und antriebslos? Dann gibt ein umfassender Darm-Check Aufschluss über die Funktionsweise Ihrer Verdauungsorgane und Ihrem Immunsystem „Darmflora“. Den Test können Sie zu Hause selbst durchführen. Nach der Auswertung erhalten Sie ein ausführliches Beratungsgespräch (ca. 30 min.; je nach Befund) und entsprechende Therapievorschläge von unseren Heilpraktikern.

### **3.10 Ausführliche Blut-Labordiagnostik**

Auf Wunsch und bei bestehenden Beschwerden können Sie die Leistungen unserer erfahrenen Heilpraktiker im Institut in Anspruch nehmen und Ihr individuelles Blutbild erstellen lassen. Vereinbaren Sie einfach einen Termin und zu dem Sie nüchtern erscheinen müssen.



## 4 Training

### 4.1 Programme in unserem Institut

Wir haben motivierende und erfolgversprechende Programme für Sie zusammengestellt. Diese beinhalten eine umfassende Anamnese, eine hochwertige Eingangsdiagnostik, 24 betreute Trainingseinheiten (ca. 1 Stunde pro Einheit) mit ständiger Kontrolle Ihrer Herzfrequenz und Blutdruckwerte sowie Laktatmessungen und eine Folgediagnostik. So erhalten Sie bei uns im Institut eine umfängliche und zielgerichtete sportwissenschaftliche Betreuung in einer Gruppe von maximal 3 Personen pro Trainer. Bei regelmäßiger Teilnahme sichern Sie sich hervorragende Trainingserfolge, die Sie an den Testergebnissen der Folgediagnostik ablesen können. Danach besprechen wir gemeinsam, welche Folgemaßnahmen für Ihre Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit sinnvoll sind. Wir freuen uns auf das Training mit Ihnen.

#### 4.1.1 KörperManagement®

Dieses umfassende Programm hilft Ihnen durch Bewegung, Ernährung, Entspannung und Coaching leistungsfähiger zu werden, ggf. Gewicht zu reduzieren, Ihr Wohlbefinden zu steigern und den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Wir starten nach der Anamnese mit einer Körperanalyse, Herzfrequenz- und Blutdruckmessung, sowie einer Laktatdiagnostik oder einer Biomechanischen Funktionsanalyse. Sie erhalten zudem ein Ernährungsprotokoll zum Notieren Ihrer bisherigen Ernährungsgewohnheiten, die unsere Ernährungsmedizinerin dann für Sie auswertet.

Nach Erhalt der Ergebnisse beraten und coachen wir Sie bei der Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten und zeigen Ihnen, wie Sie sich zukünftig gesund ernähren, ohne auf den Genuss beim Essen zu verzichten.

Auf der Basis der umfangreichen Diagnostik absolvieren Sie die individuellen Trainingseinheiten zum Erreichen Ihrer Ziele auf unseren modernen Geräten. Ständig kontrollieren wir Ihre Herzfrequenz und bei Bedarf den Blutdruck. Gezielte Messungen des Laktatwertes geben uns die Information, ob Sie auf dem „richtigen“ Weg sind. Unser Personal Training mit Ihnen führt zu einer stabilen Muskulatur, guten Beweglichkeit, besseren Koordination und motiviert Sie, durch immer neue Herausforderungen Ihre Ziele zu erreichen.

Zum Abschluss führen wir eine Folgediagnostik mit Ihnen durch. Dabei erkennen wir qualitätsgesichert Ihre Trainingsfortschritte und stellen fest, ob Sie bereits Ihre Ziele erreicht haben. In einem Beratungsgespräch stimmen wir die Folgemaßnahmen ab.

#### **4.1.2 KonditionsManagement**

Entschließen Sie sich zu einer umfassenden Verbesserung aller gesundheitsrelevanten konditionellen Eigenschaften, dann ist dieses Programm genau das Richtige für Sie. Zu Beginn erhalten Sie eine Körperanalyse sowie einen Stufentest auf dem Ergometer oder Laufband mit Laktatdiagnostik, wenn Sie Ihren Schwerpunkt im Bereich des Trainings Ihres Herz-Kreislaufsystems zukünftig legen möchten oder eine Biomechanische Funktionsanalyse, wenn Ihr Bewegungsapparat mehr im Mittelpunkt des Trainings liegen soll. Auf der Basis dieser Diagnostik absolvieren Sie Ihre Trainingseinheiten: Jede Einheit enthält individuelles und motivierendes Personal Training mit freien Übungen und/ oder Training an den Geräten. Sie beinhalten, je nach Ihrem persönlichen Bedarf, Anteile aus Kraft-, Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. Bei der Abschlussdiagnostik nach 24 Einheiten erkennen wir, welche Fortschritte Sie gemacht haben und besprechen, welche Folgemaßnahmen Ihrem weiteren Bedarf entsprechen.

#### **4.1.3 KardioManagement**

Dieses Programm ist zur Ökonomisierung Ihres Herz-Kreislaufsystems sowie zur Verbesserung Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit (Ermüdungswiderstandsfähigkeit) geeignet. Zu Beginn erhalten Sie eine Körperanalyse und einen Stufentest auf dem Ergometer oder Laufband mit Laktatdiagnostik.

Als Ergebnis bestimmen wir Ihr physiologisches Alter (nur auf dem Fahrradergometer möglich) und die Trainingsbereiche, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Auf dieser Basis gestalten wir Ihren abwechslungsreichen Trainingsplan auf unseren modernen Ausdauergeräten und betreuen Sie individuell mit Zwischenmessungen (Laktat-, Herzfrequenz- und Blutdruckmessungen). Zum Abschluss führen wir die Eingangs-Diagnostik als Folgeanalyse durch. In der Dokumentation sehen Sie, wie Sie Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert haben. Gemeinsam überlegen wir Maßnahmen, um Ihre Fortschritte zu erhalten oder neue Ziele zu erreichen.

#### **4.1.4 StressManagement**

Bei diesem Programm handelt es sich um gezielte Maßnahmen zur Stressprophylaxe und Stressreduktion. Wir starten nach der Anamnese mit einer Vitalmonitormessung und Körperanalyse. Zudem bestimmen wir Ihr physiologisches Alter auf einem Fahrradergometer. Auf der Grundlage der Diagnostik trainieren wir mit Ihnen im regenerativen Bereich auf unseren modernen Ausdauergeräten und zeigen Ihnen, wie Sie effektiv entspannen können.

Am Ende des Programms wiederholen wir die Eingangsmessungen und Sie erkennen, welche Auswirkungen die Maßnahmen auf Ihre Gesundheit haben. Gemeinsam besprechen wir, welches weiterführende Training Ihren Stresslevel nachhaltig reduziert.

#### **4.1.5 MobilitätsManagement**

Dieses Programm haben wir speziell für Senioren zur Verbesserung oder zum Erhalt ihrer Leistungsfähigkeit und Lokomotorik durch bedarfsorientierte Bewegungsangebote entwickelt. Nach der Anamnese beginnen wir mit einer Körperanalyse und einem Koordinationstest. Im Verlauf der betreuten Trainingseinheiten führen wir dann funktionsgymnastische Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen durch. Das Programm ist somit hervorragend auf Ihre Mobilität im Alltag abgestimmt. Zum Abschluss führen wir die Tests erneut durch und dokumentieren Ihre Fortschritte. Gemeinsam legen wir weitere Trainingsmaßnahmen fest.

Keines der Programme ist „von der Stange“, sondern speziell auf Sie „zugeschnitten“. Jederzeit können wir gemeinsam festlegen, ob wir Inhalte Ihren Bedarfen anpassen.

#### **4.2 Jahresprogramme**

Auch Jahresprogramme für eine langfristige Betreuung haben wir für Sie im Angebot.

##### **4.2.1 Basis Jahresprogramm**

Sie wünschen keine Diagnostik und keine persönliche Betreuung oder wollen Ihr Training selbstständig bei uns fortsetzen? Dann ist dieses Programm für Sie passend.

##### **4.2.2 Jahresprogramme 1**

Sie führen Ihr KonditionsManagement-Programm als Erhaltungstraining dauerhaft und zu vergünstigten Konditionen für ein Jahr mit einer Trainingseinheit pro Woche fort. Anhand der regelmäßigen Folgediagnostiken 2x/ Jahr erkennen wir, ob Sie Ihre Trainingsergebnisse halten konnten bzw. welche Fortschritte Sie gemacht haben. Wir besprechen, welche Trainingsmaßnahmen Ihrem weiteren Bedarf entsprechen.

##### **4.2.3 Jahresprogramme 2**

Dieses Jahresprogramm entspricht dem Jahresprogramm 1 mit 2 Trainingseinheiten/ Woche und ist unser empfohlenes weiterführendes Training, wenn Sie weiterhin Trainingsfortschritte erreichen möchten. Folgediagnostiken werden wie bei dem KonditionsManagement-Programm jeweils nach 24 Trainingseinheiten durchgeführt.

#### **4.2.4 Jahresprogramme 3**

Das Programm 3 entspricht dem Jahresprogramm 2 mit 3 Trainingseinheiten/ Woche und ist für Personen gedacht, die ein noch effektiveres weiterführendes Aufbautraining absolvieren möchten. Jederzeit sind alle Diagnostiken ohne weitere Kosten buchbar.

#### **4.2.5 Jahresprogramme 4**

Für sehr ambitionierte Gesundheitssportler ist dieses Jahresprogramm mit 4 Trainingseinheiten/ Woche, mit allen Diagnostiken, sowie Coaching und Beratung genau das Richtige.

### **4.3 Personal Training und Coaching**

Wenn Sie für Ihr Training eine 1:1 Betreuung und eine flexible Zeitplanung bevorzugen, bieten wir Ihnen ein Personal Training in unserem Institut an. Bevorzugen Sie das Training an einem anderen Ort durchzuführen (Outdoor, zu Hause, im Urlaub, etc.), stellen wir Ihnen gerne einen qualifizierten Trainer für die Beratung und Betreuung zu Ihrer Verfügung.

Sollten Sie eine Online-Betreuung per Videokonferenz bevorzugen, dann verabreden Sie mit uns über Internet-Bild-Telefon einen Trainingstermin. Per Kamera leiten wir die Durchführung Ihrer Übungen an und klären Ihre Fragen.

### **4.4 10er Karte Gerätetraining**

Das Training findet an hochwertigen Kraft- und Ausdauergeräten in unserem Institut statt. Die Trainer zeigen Ihnen, wie Sie die Geräte richtig bedienen, ohne sich zu über- oder unterfordern. In 10 Trainingseinheiten zu je ca. einer Stunde beugen Sie Rückenschmerzen bzw. Herz-Kreislaufkrankungen vor. Jederzeit steht Ihnen beim Training ein Ansprechpartner für Hilfen und Fragen zur Verfügung.

### **4.5 Zertifizierte Präventionskurse und andere Kurse**

In unserem Kursraum und Outdoor bieten wir unterschiedliche Kurse, wie z.B.:

- Herz-Kreislauf Training
- (Nordic-) Walking
- Jogging
- Rückentraining
- Kraft-Ausdauer-Training
- Yoga
- etc.

Diese Kurse sind teilweise nach dem Präventionsparagrafen (§20 SGB V) zertifiziert und können durch Ihre gesetzliche Krankenversicherung bezuschusst werden.

Die Kurse haben i.d.R. 8-12 Kurseinheiten zu ca. einer Stunde Training.

Schauen Sie sich dazu am besten unseren separaten Kursplan an. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des richtigen Kurses für Sie.

#### **4.6 Rehasport**

Über den Rehasportverein, dem wir angehören, bieten wir Ihnen orthopädischen Rehasport. Dieses „Training auf Rezept“ ist keine Therapie-Maßnahme, sondern dient dazu, nach Erkrankung „wieder in Bewegung zu kommen“. Ein Arzt kann Ihnen dieses Gruppen-Training verordnen. Es findet mit einem zertifizierten Übungsleiter statt und umfasst bis zu 14 Trainierende.

### **5 Erstellung eines persönlichen Trainingsplans**

Auf der Basis der diagnostischen Daten und Ihrer persönlichen Zielsetzung entwickeln wir für Sie gerne einen individuellen Trainingsplan zum Erreichen Ihrer Ziele.

Sie erhalten eine Dokumentation aller diagnostischen Untersuchungen und Übungen. Die Unterlagen werden Ihnen von uns zeitnah zugesendet.

### **6 Workshops**

Wir bieten Ihnen unterschiedliche Workshops zu den Themen gesundes Kochen, Mentaltraining, etc. an.

#### **6.1 Gesundes Kochen**

In unserem Kursraum vermitteln wir Ihnen die wichtigsten theoretischen Inhalte zum Thema „gesundes Kochen“. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ernährung planen können, was Sie am besten einkaufen und wie Sie ihr Essen schnell zubereiten. Gemeinsam kochen wir in unserer Testküche die Gerichte und lassen es uns als Belohnung danach gut schmecken.

## 6.2 Mentaltraining

Optimale Übungen, eine gesunde Ernährung und die Fähigkeit, sich gut entspannen zu können sind das Eine, aber wie überwinde ich meinen „inneren Schweinehund“, um alles im stressigen Alltag umsetzen zu können? Antworten darauf lernen Sie in unserem „Workshop Mentaltraining“.

## 7 Heilbehandlungen

Sie haben Beschwerden an Ihrem Bewegungsapparat und benötigen eine Behandlung? Dann sind Sie bei unseren Therapeuten genau richtig. Wir bieten Ihnen

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Massage
- etc.

Sprechen Sie über mögliche Anwendungen sowie Kosten (Selbstzahler-Leistungen oder eventuelle Erstattungen durch Ihre Krankenversicherung) am besten mit den Behandlern.

Auf Wunsch und bei bestehenden Beschwerden können Sie auch die Leistungen unserer erfahrenen Heilpraktiker im Institut in Anspruch nehmen.


## 8 Trainingsequipment

Sie brauchen einen Herzfrequenzmesser, einen Gymnastikball, eine Matte, eine Faszien-Rolle oder wollen sich einen Trainingsraum mit diversen Geräten einrichten? Kein Problem, wir sind Händler von ausgewählten Herstellern. Gerne beraten wir Sie und machen Ihnen ein Angebot über die „richtigen“ Geräte für Ihre Bedarfe.

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen und erstellen Ihnen gerne eine auf Sie abgestimmte **KörperManagement®**-Strategie.

Drücken Sie jetzt den Startknopf für eine bessere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit!

Ihr **KörperManagement®**-Team



Dipl. SpOec. Alexander Gimbel  
Geschäftsführer  
**KörperManagement®** KG

### **So erreichen Sie uns:**

Institut  
**KörperManagement®** KG

Horexstr. 3  
61352 Bad Homburg v.d.H.

Telefon: +49 (0) 6172 9210240  
E-Mail: [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)  
Web: [www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com)