



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.



Workshop: „Analogien zwischen (Leistungs-) Sport und Arbeitsfähigkeit“

Wie Unternehmen und deren Mitarbeitende Erfahrungen aus dem Sport für ihre Gesundheit nutzen können

Der Workshop verdeutlicht das Thema physische und mentale Gesundheit am Modell Leistungssport und leitet daraus praxisrelevante Tipps und Strategien für die Teilnehmenden ab.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Sowohl beim Sport als auch bei der Arbeit unterliegen Menschen biologischen Gesetzmäßigkeiten. Die Referenten veranschaulichen an zahlreichen Beispielen die Analogien zwischen Sport und erfolgreichen Mitarbeitenden. Z.B. mit guter Ausdauer verbessert sich die Ermüdungswiderstandsfähigkeit und damit die Konzentrationsfähigkeit. Ohne Regeneration sinkt die Arbeits- und Leistungsfähigkeit. Dies sind zwei Beispiele an denen deutlich wird, dass es zwischen Sportlern und Büromenschen zahlreiche Parallelen gibt.

Begleitet werden diese wissenswerten Informationen mit motivierenden Bewegungsübungen und spannenden Anekdoten aus dem Leben des Zehnkampf-Weltrekordlers Jürgen Hingsen. Im Anschluss gibt es ausreichend Zeit für spannende Diskussionen und den Austausch von Erfahrungen.

Ort:

Im Unternehmen oder einem anderen attraktiven Veranstaltungsort

Ausstattung:

Beamer, Leinwand, Raum mit Bestuhlung, Matten, Handouts werden von KörperManagement gestellt

Zeit: halbtägig

Teilnehmendenzahl:

Maximal 12

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com

Team:



Jürgen Hingsen

Olympiateilnehmer,
Medaillengewinner bei Welt-
und Europameisterschaften
sowie dreimaliger
Weltrekordhalter im
Zehnkampf. 1984 erzielte er
den Rekord mit 8832 Punkten.



Dr. Bernd Gimbel

Gründer des Unternehmens
KörperManagement und Buchautor.
Er beschäftigt sich seit 1981 mit den
Themen Betriebliches
Gesundheitsmanagement und
Betriebliche Gesundheitsförderung,
sowie Führungskräfte-Training und
Coaching.



Frank Bertelsmeier

Gründer und Geschäftsführer
der REVITALIS GmbH. Als
Experte für Betriebliches
Gesundheitsmanagement und
Gesundheitsförderung betreut
er seit vielen Jahren
zahlreiche Unternehmen und
entwickelte eine digitale
Lösung zur erfolgreichen
Umsetzung des BGM.



Alexander Gimbel

Diplom Sportökonom (univ.) und
Geschäftsführer von
KörperManagement. Als Experte für
Betriebliche Gesundheitsförderung,
Gesundheitscoach und Personal
Trainer arbeitet er für zahlreiche
Konzerne und mittelständische
Unternehmen.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com