



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



# Workshop: „Zehnkampf der Gesundheit zum Nutzen der Arbeitsfähigkeit“

Wie Unternehmen und deren Mitarbeitende einen Zehnkampf aus der Sportwelt für die Arbeitsfähigkeit in ihrer Berufswelt nutzen können

Die Referenten bieten Ihnen ein abwechslungsreiches Programm aus wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, den Erfahrungen eines Weltrekordlers und Olympiateilnehmers, Stärken- und Schwächenanalysen der Teilnehmenden und motivierenden „Zehnkampf-Übungen“.

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)



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

Ohne Motivation, gute Gesundheit und optimale Leistungsfähigkeit sind Sportler nicht in der Lage erfolgreich zu sein. Mitarbeitende in Unternehmen auch nicht. Über den „Zehnkampf der Gesundheit“ vermitteln die Referenten sportwissenschaftliche und medizinische Inhalte, spannenden Anekdoten aus dem Leben des Zehnkampf-Weltrekordlers Jürgen Hingsen, diagnostische Verfahren und praktische Übungen, um die körperliche und mentale Gesundheit zur Stärkung der Arbeitsfähigkeit der Mitarbeitenden in Unternehmen zu optimieren. Die Themen lauten:

Ziele formulieren  
Ernährung optimieren  
Hürden überwinden  
Nervenstärke behalten  
Kondition verbessern  
Achtsam sein  
Motivation fördern  
Präventionsstrategie entwickeln  
Familie einbeziehen

Ort:

Im Unternehmen oder einem anderen attraktiven Veranstaltungsort

Ausstattung:

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

Zeit: ganztägig

Teilnehmendenzahl:

Maximal 12

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto: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](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)