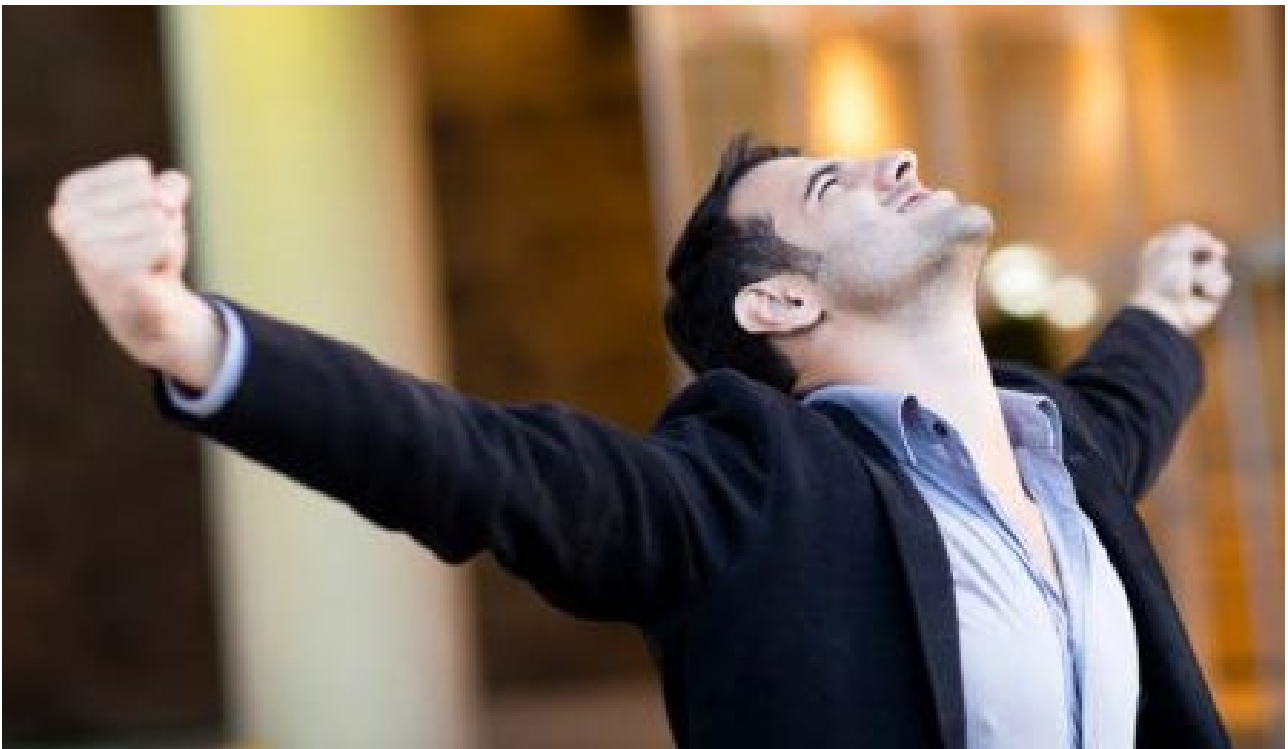


Persönliches KörperManagement®



Unsere Angebote



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Inhalt

1	Persönliches KörperManagement®: Ihr Körper. Ihr Kapital.	3
2	Ganzheitliche Angebote im Arthron Gesundheitszentrum	3
3	KörperManagement®-Strategie	4
4	Diagnostik	5
4.1	Biomechanische Funktionsanalyse der Wirbelsäule.....	5
4.2	Ausdauerests auf dem Ergometer oder Laufband.....	5
4.3	Kraft- und Bewegungsmessungen des Bewegungsapparates	6
4.4	Koordinationstest.....	6
4.5	BIA Körpergewebeanalyse	6
4.6	Ernährungsanalyse	7
4.7	Analysen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten.....	7
4.8	Stressanalysen	7
4.9	Darmdiagnostik	8
4.10	Ausführliche Blut-Labordiagnostik	8
5	Training und Coaching	9
6	Erstellung eines persönlichen Trainingsplans	9
7	Workshops	9

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 der Wirkung von Stressoren 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 steigen.

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

2 Ganzheitliche Angebote im Arthron Gesundheitszentrum

Mit unseren medizinischen Partnern im Arthron Gesundheitszentrum können wir neben unseren sportwissenschaftlichen Diagnostiken und Trainings sowie Coachings weitere Bereiche aus Medizin, Physiotherapie, Osteopathie, Ernährungsmedizin etc. abdecken.

3 KörperManagement®-Strategie

Um Sie für die Herausforderungen des Lebens „fit“ zu machen, bieten wir Ihnen eine 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, zur Stressbewältigung und Stärkung Ihrer Resilienz 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.



4 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 beim Erreichen Ihrer Ziele weder über- noch unterfordern.

4.1 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.

4.2 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 der persönlichen Trainingsbereiche, um Ihr Training individueller gestalten und Stoffwechselprozesse 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.

4.3 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.

4.4 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.

4.5 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 Impedanz Analyse 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.

4.6 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.

4.7 Analysen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Eine weitere Möglichkeit Ihre Ernährung zu optimieren, bietet bei entsprechendem Verdacht ein Test auf mögliche Nahrungsunverträglichkeiten, um zukünftig diese Lebensmittel zu meiden.

Sie erhalten von uns ein Analyseset unseres Speziallabors. Bei einem Arzt 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 94, 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.

4.8 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 medizinischen Partnern 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.

4.9 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 Therapieansätze von unseren Heilpraktikern.

4.10 Ausführliche Blut-Labordiagnostik

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

5 Training und Coaching

Unsere individuellen Trainings- und Coachingmaßnahmen basieren auf der Anamnese, den Diagnostikergebnissen, Ihrer Zielsetzung und Ihres Zeitbudgets. Sie trainieren bei uns in 1:1 Betreuung. Mit gezieltem Coaching arbeiten wir gemeinsam am Erreichen Ihrer Ziele.

Bevorzugen Sie das Training an einem anderen Ort durchzuführen (Outdoor, zu Hause, im Urlaub, etc.), stellen wir Ihnen gerne einen qualifizierten Trainer zur 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.

6 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, wenn Sie selbstständig weiter trainieren möchten.

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

7 Workshops

Wir bieten Ihnen unterschiedliche Workshops z.B. zu den Themen gesundes Kochen, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung der Resilienz, etc. an.

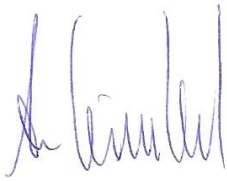
Wir vermitteln Ihnen die wichtigsten theoretischen Inhalte, zeigen Ihnen praktische Übungen und geben Ihnen Anregungen, wie Sie das Gelernte in Ihren Alltag integrieren können.

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

Bitte beachten Sie unsere AGB.

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:

Arthron Gesundheitszentrum
KörperManagement® KG

Hessenring 92 A
61348 Bad Homburg v.d.H.

Telefon: +49 (0) 6172 9210240
E-Mail: info@koerpermanagement.com
Web: www.koerpermanagement.com