

Das professionelle Programm für Ihre (Führungs-)Kräfte!

Nur gesund lässt sich dauerhaft eine hohe Leistung erbringen... Maschinen werden regelmäßig gewartet, Autos werden zum TÜV gebracht – und wie regelmäßig überholen Sie Ihren Körper?

Wir bieten einen **präventions.tag** für Gruppen bis maximal 6 Personen an. Die Angebote werden Ihren individuellen Vorstellungen und Bedürfnissen angepasst.

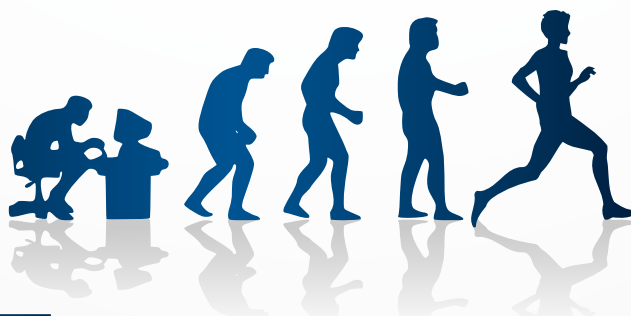
Wir bieten Ihnen interdisziplinäre Dienstleistungen auf höchstem Niveau. Unsere Experten aus Medizin, Psychologie, Sport- und Wirtschaftswissenschaft beraten und begleiten Sie durch Ihren persönlichen **präventions.tag**.



» UNSER ANGEBOT FÜR SIE

- venöse Blutentnahme zur Untersuchung aller wichtigen Organsysteme
- Kurzvortrag beim Frühstück
- ausführliche medizinische Anamnese, körperliche und neurologische Untersuchung
- Ruhe-EKG
- Belastungs-EKG mit Laktatleistungsdiagnostik
- Lungenfunktionsmessung
- Sauerstoffsättigungsmessung im Blut
- Bioelektrische-Impedanz-Messung
- Kraftmessung aller wichtigen Muskelgruppen
- Koordinationstests
- Ergebnisanalyse und Besprechung aller erhobenen Daten
- Umsetzung der individuellen Trainingsempfehlungen mit praktischen Übungen
- Sport- und Entspannungsmassage als Ausklang

Wir sind immer bestrebt unsere Angebote den Bedürfnissen unserer Kunden anzupassen. Sprechen Sie uns an – Wir beraten Sie gerne!



Das professionelle Programm für Ihre (Führungs-)Kräfte!

Die meisten Menschen sind sich der Bedeutung von Gesundheit bewusst, handeln jedoch nicht danach. Gesundheit spürt man erst in Form ihrer Abwesenheit, d.h. in Form von Krankheit. Man nimmt Gesundheit einfach so hin, ohne sich mit ihr auseinanderzusetzen. Ist man erst krank, bereut man oft, nicht gesünder gelebt zu haben.

80 Prozent unserer gesundheitlichen Beschwerden sind den so genannten Zivilisationskrankheiten zuzuordnen:

- Herz- und Gefäßkrankheiten
- Diabetes Typ 2
- Bluthochdruck, Gicht, Karies
- Übergewicht, Adipositas, Essstörungen
- bestimmte Allergien, Krebsarten und Hauterkrankungen

In den meisten Fällen könnten diese durch eine gesunde Lebensweise verhindert oder vermindert werden.

Stellen Sie sich vor, Sie sind 90 Jahre alt und blicken auf ihr vergangenes Leben zurück. Sie stellen sich die Frage, was sie hätten anders machen sollen? Eine Antwort kommt bestimmt nicht: „Ich hätte ungesünder leben sollen!“ Wahrscheinlich ist eher das Gegenteil der Fall: Der Wunsch, Sie hätten Ihrer Gesundheit einen höheren Stellenwert im Alltag eingeräumt.

Wenn Gesundheit so wichtig ist, warum verhalten wir uns dann nicht entsprechend?

Führungskräfte tragen ein hohes Maß an Verantwortung, jedoch wird die Verantwortung für die eigene Gesundheit oft aus Zeitmangel vernachlässigt.

Wir bieten Ihnen und Ihren (Führungs-)Kräften eine interdisziplinäre Untersuchung. Dieser **präventions.tag** beinhaltet eine ausführliche Analyse des Körperstatus sowie praktische Tipps und Maßnahmen zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit.

So könnte Ihr präventions.tag aussehen:

8.30 Uhr	venöse Blutentnahme (nüchtern)
9.00 Uhr	Begrüßung und „Frühstücks-Vortrag“
9.30 Uhr	ausführliche medizinische Anamnese, körperliche und neurologische Untersuchung, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG mit Laktatleistungsdiagnostik, Lungenfunktionsmessung, Sauerstoffsättigungsmessung im Blut, Bioelektrische-Impedanz-Messung, Kraftmessung aller wichtigen Muskelgruppen, Koordinationstests
ab 11.15 Uhr	kleiner Snack
11.30 Uhr	Besprechung der sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Ergebnisse, sowie die Umsetzung der individuellen Trainingsempfehlungen mit praktischen Übungen
13.00 Uhr	Sport- und Entspannungsmassage als Ausklang
14.00 Uhr	Ende des präventions.tages

Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine schriftliche Darstellung seiner individuellen Ergebnisse.



KONTAKT

soma.consult
Berliner Straße 504 · 33334 Gütersloh
05241 - 708930
info@soma-consult.com

