

## **Prävention für Führungskräfte**

Insbesondere Führungskräfte sind als Leistungsträger hohen Belastungen ausgesetzt. Durch die Vielfalt von Detailaufgaben können Stress, Zeitdruck sowie ein permanentes Ungleichgewicht zwischen Beruf und Familie entstehen. Hinzu kommt die die Fürsorgepflicht für die eigene Belegschaft, der sie ausschließlich gerecht werden können, wenn sie sich selbst in jedem Fall gesundheitlich in einer ausgezeichneten Verfassung befinden.

Eine gesunde Lebensführung ist der Schlüssel einer modernen Führungskräftekultur, mit der Gesundheitsrisiken minimiert werden können. Vorsorge und Prävention helfen dabei, Risikofaktoren so früh wie möglich zu identifizieren, um diese zeitnah entgegenzuwirken und so langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

*Ein Investment, welches sich lohnt: menschlich als auch wirtschaftlich.*

## **Präventive Gesundheitsuntersuchung – modernste Diagnostik, individuelle Beratung und interdisziplinäre Expertise in Ostwestfalen**

Vor diesem Hintergrund haben wir speziell für Führungskräfte aus Unternehmen und Behörden einen exklusiven Präventionstag entwickelt, der modernste medizinische Diagnostik mit einem ganzheitlichen, praxisorientierten Gesundheits- und Führungsansatz verbindet.

Der Präventionstag geht bewusst über klassische Vorsorgeuntersuchungen hinaus. Neben umfassenden, individuell abgestimmten medizinischen Check-ups liegt der Fokus auf der Vermittlung fundierten, fachspezifischen Wissens sowie auf der konkreten Übertragung der Ergebnisse in den (Arbeits-)Alltag von Führungskräften. Ziel ist es, Gesundheit nicht nur zu messen, sondern verständlich zu machen, erlebbar zu gestalten und nachhaltig wirksam zu verankern.

Wir liefern dabei nicht nur medizinische Befunde, sondern klare Einordnungen, persönliche Handlungsempfehlungen und umsetzbare Strategien, die Führungskräfte dabei unterstützen, ihre Leistungsfähigkeit, Resilienz und Gesundheit langfristig zu erhalten. Der Präventionstag verbindet medizinische Exzellenz mit Beratungskompetenz – individuell, diskret und auf Augenhöhe.

In einer angenehmen, wertschätzenden Wohlfühlumgebung bieten wir Führungskräften bewusst eine Auszeit vom operativen Alltag – verbunden mit einem echten Mehrwert für ihre körperliche und mentale Gesundheit. Der Tag schafft Raum für Reflexion, Regeneration und Perspektivwechsel.

Unser Anspruch ist es, erlebnisreiche, positiv besetzte Momente mit einem für die Zukunft strategisch relevanten Thema zu verbinden. Der Präventionstag stärkt das Gesundheitsbewusstsein von Führungskräften und setzt ein klares Signal: Gesundheit ist kein Luxus, sondern eine zentrale Führungsressource.

## **Ihre Präventionsuntersuchung:**

Um höchste Qualität und Individualität sicherzustellen, ist der Präventionstag als exklusives Tagesformat konzipiert. Die Gruppengröße ist bewusst auf maximal zehn Führungskräfte begrenzt, sodass eine durchgängige persönliche Eins-zu-eins-Betreuung durch unser interdisziplinäres Expertenteam gewährleistet ist. Der Tag folgt einer klaren Struktur und verbindet medizinische Exzellenz mit praxisnaher Gesundheitsberatung.

## **Medizinische Basisdiagnostik**

Den Auftakt bildet eine venöse Blutentnahme im nüchternen Zustand, die als Grundlage für die ganzheitliche Bewertung Ihres Gesundheitsstatus dient. Anhand moderner Laboranalysen werden relevante Organsysteme überprüft und mögliche Risikofaktoren frühzeitig erkannt.

## **Individuelle Anamnese & Zielklärung**

In einer ausführlichen medizinischen, sportwissenschaftlichen und psychologischen Anamnese erfassen unsere Fachärzte, Sportwissenschaftler und Psychologen Ihre persönlichen Rahmenbedingungen. Belastungsfaktoren, Vorerkrankungen, Medikation und Lebensstil werden ebenso berücksichtigt wie Ihre individuellen Zielsetzungen. Bereits hier legen wir den Grundstein für eine passgenaue und realistische Gesundheitsstrategie.

## **Körperliche und neurologische Untersuchung**

Eine umfassende körperliche Untersuchung liefert ein präzises Bild Ihres aktuellen Gesundheitszustands. Neben Blutdruckmessung und Organstatus werden auch Stütz- und Bewegungsapparat sowie neurologische Aspekte beurteilt – mit besonderem Blick auf berufliche Belastungen und Führungssituationen.

## **Impuls & Austausch**

Begleitend zu einem gemeinsamen Frühstück findet ein kurzer, zielgruppenorientierter Fachimpuls statt. Themen wie Stressmanagement, Ernährung, Regeneration oder Bewegung werden kompakt, verständlich und dialogorientiert vermittelt. Der Austausch auf Augenhöhe ist ausdrücklich erwünscht.

## **Sportmedizinische Leistungsdiagnostik**

Das Herzstück des Präventionstages ist die sportmedizinische Untersuchung. Mithilfe von Ruhe- und Belastungs-EKG, Spiroergometrie, VO<sub>2</sub>max-Bestimmung, Lungenfunktionsmessung und Bioelektrischer Impedanzanalyse entsteht ein detailliertes Leistungs- und Gesundheitsprofil. Ergänzt wird dies durch eine Funktionsanalyse der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur, um Kraft, Beweglichkeit sowie muskuläre Dysbalancen sichtbar zu machen.

## **Ergebnisgespräch & Transfer in den Alltag**

Alle Ergebnisse werden in vertraulichen Einzelgesprächen ausführlich erläutert und verständlich eingeordnet. Sie erhalten klare, umsetzbare Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Lebensqualität.

## **Individuelle Gesundheitsmaßnahmen**

Abschließend entwickeln wir gemeinsam konkrete gesundheitsfördernde Maßnahmen. Ein Sport- oder Gesundheitswissenschaftler begleitet Sie bei der praktischen Umsetzung Ihrer persönlichen Trainings- und Präventionsempfehlungen – für nachhaltige Wirkung über den Präventionstag hinaus.

## **Ihr Präventionstag bei SOMA / Beispielagenda**

8:00 Uhr	Check-in und Begrüßung
8.30 Uhr	Blutentnahme
9.15 Uhr	Offizielle Begrüßung und „Frühstücks-Vortrag - MÄNNERMEDIZIN“ (Dr. med. Tilmann Bode)
10:00 Uhr	Beginn der sportmedizinischen Untersuchung Untersuchungsmodule: Anamnese und Erhebung des Körperstatus Belastungs- und Ruhe-EKG mit Spiroergometrie Funktionsanalyse der Wirbelsäule Biometrische-Impedanz-Analyse / Muskelfunktionsmessung Lungenfunktionsmessung
12:30 Uhr	„Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz“ (Mittagessen)
13.00 Uhr	Besprechung der sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Ergebnisse, sowie eine praktische Umsetzung der Ergebnisse
14:30 Uhr	Vortrag – Erfolgsfaktor Prävention (Dipl. Sportwiss. Nina Kache)
15:30 Uhr	Abschluss

## **Unser Team**

Jede Untersuchung ist nur so gut, wie das Team, das sie durchführt! Unser Team kombiniert sport- und gesundheitswissenschaftliche, sowie psychologische und medizinische Expertise mit großer praktischer Erfahrung in Sachen Prävention. Ihre Ansprechpartner sind:

- Dr. med. Tilmann Bode, Facharzt für Innere Medizin, Sportmedizin und Präventivmedizin
- Nina Kache, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Systemischer Coach (IHK)
- Christian Kache, B.A. Sportwissenschaften , M.A. Psychologie
- Henning Sonneck, B. Sc. M.A. Gesundheitswissenschaften
- Robert Zimmermann, Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin und Präventivmedizin