

## Das professionelle Programm für Ihre Führungskräfte!

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?*

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 Fürsorgepflicht für die eigene Belegschaft, der sie ausschließlich gerecht werden können, wenn sie sich selbst in jedem Fall gesundheitlich in einer ausgezeichneten Verfassung befinden. Führungskräfte tragen ein hohes Maß an Verantwortung, jedoch wird die Verantwortung für die eigene Gesundheit oft aus Zeitmangel vernachlässigt.

Wir bieten Ihnen und Ihren Führungskräften eine interdisziplinäre Untersuchung. Unser Präventionstag beinhaltet eine ausführliche Analyse des Körperstatus sowie praktische Tipps und Maßnahmen zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit. Wir bieten Ihnen interdisziplinäre Dienstleistungen auf höchstem Niveau. Unsere Experten aus Medizin, Psychologie, Sport- und Wirtschaftswissenschaft beraten und begleiten Ihre Führungskräfte durch ihren persönlichen Präventionstag!

## Unser Angebot für Sie

- Ausführliche medizinische und sportwissenschaftliche Anamnese
- Venöse Blutentnahme mit großem Blutbild und individueller Beratung
- Körperliche und Neurologische Untersuchung
- Ruhe- und Belastungs-EKG
- Spiroergometrie
- Lungenfunktionsmessung
- Sauerstoffsättigungsmessung im Blut
- Bioelektrische-Impedanzanalyse (BIA)
- Isometrische Maximalkraftmessung und Koordinationstest
- Kurzvorträge im Kontext Arbeit und Gesundheit
- Beratung, Coaching und praktische Umsetzung
- Gemeinsames Frühstück und Mittagessen

# Unser Präventionstag für Führungskräfte

*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?*

Um einen hohen Standard gewährleisten zu können, ist der Präventionstag für eine Gruppe von 6 bis 10 Personen konzipiert, um eine durchgängige 1:1-Betreuung anbieten zu können. So können wir auf die individuellen Besonderheiten und Anforderungen der Teilnehmenden flexibel eingehen.



## Unser Präventionsteam:

### **Dr. med. Tilmann Bode**

Facharzt für Innere Medizin,  
Sportmedizin, Präventivmedizin

### **Robert Zimmermann**

Facharzt für Chirurgie,  
Allgemeinmedizin, Sportmedizin,  
Präventivmedizin

### **Nina Kache**

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
Schwerpunkte: Prävention, Rehabilitation,  
Stressmanagement

## So könnte Ihr Präventionstag aussehen:

8:00 Uhr	Check-in und Begrüßung
8.15 Uhr	Blutentnahme (nüchtern)
9.00 Uhr	Offizielle Begrüßung und „Frühstücks-Vortrag - MÄNNERMEDIZIN“
10:00 Uhr	Beginn der Sportmedizinischen Untersuchung
12:30 Uhr	„Gesundes Ernährung am Arbeitsplatz in der Praxis“ (Mittagessen)
13.00 Uhr	Besprechung der sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Ergebnisse
14:30 Uhr	Vortrag – Erfolgsfaktor Prävention
15:30 Uhr	Praktische Umsetzung der Analyseergebnisse
16:00 Uhr	Abschluss

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

**Tel.: 05241 7089310**

**info@soma-consult.com**