

Moderne Jäger



www.ikl-agenturhuberde



Ein Hotel, so vielfältig wie seine Gäste

Gastlichkeit heißt für unser Hotel: Wir bieten Ihnen alle Möglichkeiten für einen unvergesslichen Aufenthalt. Und davon gibt es hier im wunderschönen Allgäu eine Vielzahl. Sei es zur Entspannung, zum Aktivurlaub mit Ski, Rad, Wandern oder Golf, zur Ausfahrt mit Motorrad oder Oldtimer oder zur Business-Tagung: Im edita im Allgäu sind Sie zu Gast bei Gastfreunden.

Unser Partnerhotel:

Hotel edita Scheidegg • Am Hammerbach 3 • 88175 Scheidegg • Telefon: +49(0) 8381 912320 • www.hotel-edita.com



www.markt-scheidegg.de

Referenten



Markus Weber

... ist Diplomsporthlehrer und seit 20 Jahren Geschäftsführer des Diagnostikzentrums Scheidegg. Seit 10 Jahren widmet er sich als Schwerpunkt seiner Arbeit der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Über die Jahre entwickelte er sein innovatives Konzept mit einer Kombination aus Stoffwechseldiagnostik und Online-Betreuung der nachfolgenden Bewegungseinheiten. Durch die hohe Individualität besticht das neuartige Konzept durch eine hohe Mitarbeiterresonanz sowie geringe Drop-out-Rate.



Fredo Essenwanger

ist Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Marketing und Management. Es folgten eine Ausbildung in systemischer Psychologie und viele Fortbildungen. 2000 gründet er mit Bergwolf sein eigenes Unternehmen, spezialisiert auf Firmentrainings. Heute arbeitet er als Lehrbeauftragter und als freier Coach und Führungskräftetrainer. 2018 veröffentlichte er dazu sein erstes Buch „Führung im Original“.

Weitere Informationen:

Diagnostikzentrum Scheidegg
Am Großen Baum 1 • 88175 Scheidegg
Tel.: +49 (0) 8381 - 94 28 50
E-Mail: info@diagnostikzentrum-scheidegg.de
www.diediagnostikzentren.de

Bitte
ausreichend
frankieren

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Unternehmen

Teilnehmerzahl

Unterschrift

Wir haben Interesse an folgendem Seminar:

Moderner Jäger - 3 Tage

Moderner Jäger - 5 Tage

Gerne senden wir Ihnen auch ein Angebot per Mail zu

E-Mail

Scheidegg Scheffau
Sonnenterrasse überm Bodensee



An
Transnationale Daseinsvorsorge
Markt Scheidegg
Rathausplatz 6

88175 Scheidegg



Erfolgsfaktor Stoffwechselfdiagnose

Maßnahmen in der Betrieblichen Gesundheitsförderung sind häufig ohne Langzeitwirkung. Zur Gewissensberuhigung des (Personal-) Chefs werden ein paar Gymnastikkurse angesetzt, so dass er sagen kann, er und der Betrieb machen etwas für die Mitarbeiter. Doch deckt sich das mit den Bedürfnissen und Ansprüchen der Angestellten? Wir stellen fest, dass solche Angebote häufig nur Strohhalm in dem eigentlich löblichen Verhalten der Geschäftsführung ist, die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern.

Um gezielt auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter und Angestellten eingehen zu können, sollte zu Beginn der Betrieblichen Gesundheitsförderung die Erhebung von Daten stehen. Ideal ist hier die Analyse der Gesundheit des Angestellten mittels einer Stoffwechsel- und Leistungsdiagnostik, denn hier werden die relevanten Parameter für das zukünftige Bewegungsprogramm festgelegt. In der Folge werden die Maßnahmen gezielt angesetzt. So ist der sportliche Erfolg des Einzelnen garantiert. Und dieser kann auch gemessen werden: Denn wird in einem halben bis einem Jahr ein Retest (also eine zweite Leistungstestung) angesetzt, so sind die Veränderungen quantifizierbar: Jeder Mitarbeiter kann danach schwarz auf weiß sehen, was das absolvierte Training gebracht hat. Das bringt natürlich Motivation für das weitere Training (Stichpunkt Nachhaltigkeit!). In der Gesamterfassung aller Mitarbeiter kann der Betrieb bzw. sein (Personal-) Chef erkennen, wie sich die Gesamtheit der Mitarbeiter in Richtung stabiler und starker Gesundheit bewegt.

Das Team der Diagnostikzentren

Programm

► **Moderne Jäger - 3 Tage**

Diagnostik

Kleine Stoffwechsel- und Leistungsdiagnose mit Feststellung des Fitness-Zustands

Inhalte:

- Analyse der Körperzusammensetzung (per Near-Infrarot-Licht)
- Anamnese: Besprechung der gewünschten Ziele und zeitlichen Vorgaben
- Rumpfkraftdiagnostik
- Leistungs- und Stoffwechselfdiagnose:
 - Belastungstest auf dem Radergometer oder Laufband mit Atemgasanalyse (Spiroergometrie) und Laktatdiagnostik zur Planung der Aktivitäten
 - Gesundheits-Check mit Belastungs-EKG und Blutdruckmessungen
- Besprechung der Ergebnisse und individuelle Trainingsplanung (muskulär und Ausdauer)

Training

- Ausdauerseinheiten, je nach Interessen der Teilnehmer Nordic Walking, Laufen, Mountainbiking (auch E-MTB), ...
- Entspannungstraining

Vorträge und Workshops

- Anwendung der Daten der Stoffwechselfdiagnose in der Trainingspraxis
- Strategien für den „inneren Schweinehund“
- Impulsvortrag „Moderne Jäger“

Teambuilding

- Outdoor-Teamaufgaben: Lösungsstrategien erlernen und in den Alltag transferieren
- Nachtaktion „Find the Tree“



Erlebnisorientierte Inhalte

- Erlebniswanderungen (Scheidegger Wasserfälle)

Kulinarische Erlebnisse
Steinzeitessen

► **Moderne Jäger - 5 Tage**

Diagnostik

Große Stoffwechsel- und Leistungsdiagnose mit Feststellung des Gesundheits- und Fitness-Zustands

Inhalte:

- Ärztliche Voruntersuchung (internistischer und orthopädischer Status)
- Anamnese: Besprechung der gewünschten Ziele und zeitlichen Vorgaben
- Blutprofil (mit ca. 30 sportrelevanten Parametern)
- Analyse der Körperzusammensetzung (per Near-Infrarot-Licht)
- Lungenfunktionstest
- Grundumsatzmessung
- Rumpfkraftdiagnostik



- Leistungs- und Stoffwechselfdiagnose:
 - Belastungstest auf dem Radergometer oder Laufband mit Atemgasanalyse (Spiroergometrie) und Laktatdiagnostik zur Planung der Aktivitäten
 - Gesundheits-Check mit Belastungs-EKG und Blutdruckmessungen
- Besprechung der Ergebnisse und individuelle Trainingsplanung

Training

- Ausdauerseinheiten, je nach Interessen der Teilnehmer Nordic Walking, Laufen, Mountainbiking (auch E-MTB), ...
- Entspannungstraining

Vorträge und Workshops

- Anwendung der Daten der Stoffwechselfdiagnose in der Trainingspraxis
- Strategien für den „inneren Schweinehund“
- Impulsvortrag „Moderne Jäger“

Teambuilding

- Outdoor-Teamaufgaben: Lösungsstrategien erlernen und in den Alltag transferieren
- Steinzeit-Orientierungstour mit Lunchpaket
- Nachtaktion „Find the Tree“

Erlebnisorientierte Inhalte

- Erlebniswanderungen (Scheidegger Wasserfälle)
- Skywalk
- Hochseilgarten

Kulinarische Erlebnisse
Steinzeitessen

Moderne Jäger

Betriebliche Gesundheitsförderung in Scheidegg

... mit unvergesslichem Ausblick auf die Allgäuer Alpen

... im sonnigsten Ort Deutschlands

www.markt-scheidegg.de