



Körper   
akademie

- 3|4 Betriebliche Gesundheitsförderung
- 5|6 Angebote im Überblick
- 7|8 **habitus pro** – Leistungssteigerung durch qualifiziertes Training

Die Ergänzungen zu **habitus pro**

- 9|10 Nordic Walking / Workout für den Rücken
- 11|12 Pilates bringt Ihren Körper wieder ins Lot!
- 13|14 Entspannung ist wichtig für die Gesundheit
- 15|16 Gesundheitstage für kleine und mittelständische Unternehmen
- 17|18 Gesundheitsworkshops für Führungskräfte
- 19|20 Finanzielle Chancen für mehr Gesundheit

Added Service

- 21|22 Gesundheitsmanagement
- 23|24 Kooperation mit Gesundheitsexperten
- 25|26 Im Dienste unserer Kunden



## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Es ist unbestritten, dass gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter den Unternehmenserfolg nachhaltig steigern. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung nicht nur gesundheitliche Effekte auslösen, sondern auch betriebswirtschaftliche Konsequenzen nach sich ziehen. So führen gesundheitsfördernde Maßnahmen zu einer Reduzierung der Krankenstände und der Fehlzeiten in Höhe von ca. 26%.

Nutzen Sie die Chance mit dem Programm der Körperakademie die Gesundheit, die Zufriedenheit, die Motivation und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter und damit die Qualität und Produktivität Ihres Unternehmens zu steigern.

### ES GEHT GANZ EINFACH ...

Der gesundheitliche Input an Ihre Mitarbeiter kommt wieder an das Unternehmen zurück. Damit setzen Sie einen positiven Kreislauf in Gang, der zwangsläufig zum Erfolg führt.

Dabei geht es im Kern um Erfolge wie

- Senkung von Kosten durch die Reduzierung von Krankenständen und Fehlzeiten
- Erhöhung der Mitarbeitermotivation und Bindung an das Unternehmen durch individuelle, auf den einzelnen zugeschnittene Maßnahmen
- Schaffung eines positiven Betriebsklimas durch echtes Interesse an Ihren Mitarbeitern
- Steigerung des Firmenimages durch eigenes Engagement



## ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

„Bewegung ist Leben“ ist unsere Philosophie. Sie ist Anspruch, Versprechen und Verpflichtung der Körperakademie. Eine 15jährige Erfahrung aus der Rehabilitation und Prävention in der Physiotherapie ist der Garant für ein leistungseffizientes und hochqualitatives Angebot. Unsere Leistungen richten sich nach unseren Kunden - und nicht umgekehrt. Trainingskonzepte sind leicht zu verstehen und ohne viel Aufwand umzusetzen. Mit unserer Kompetenz wollen wir jedem Einzelnen zu mehr Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit verhelfen.

**Gesundheitstage**

**Führungskräfte  
Workshops**

**habitus pro**

**Nordic  
Walking**

**Workout für  
den Rücken**

**Pilates**

**Entspannung**



## HABITUS PRO - LEISTUNGSSTEIGERUNG DURCH QUALIFIZIERTES TRAINING

Die Körperakademie setzt genau bei der Fragestellung an, wie man die Gesundheit der Mitarbeiter erhalten und die Leistungsfähigkeit steigern kann. Hierzu liefern wir einen neuen Ansatz zur Gesundheitsförderung, der aus der langjährigen Erfahrung in der Rehabilitation und Prävention der Physiotherapie entstanden ist. Die Arbeit mit den Patienten hat gezeigt, dass eine signifikante Leistungssteigerung der eigenen Körperressourcen nur dann zu erreichen ist, wenn die Basisfunktionen des Körpers optimal funktionieren und der Körper nicht zu sehr damit beschäftigt ist, seine Leistungsdefizite zu kompensieren. Trainingskonzepte, die wie viele herkömmliche Ansätze nur „an der Oberfläche kratzen“, sind für jeden Einzelnen sehr mühsam und erreichen in der Regel kein zufriedenstellendes Ergebnis mit nachhaltigen Erfolgen.

habitus  
pro

Das eigens von Klaus Voß entwickelte Trainingskonzept habitus pro trainiert ganz gezielt Gleichgewicht, Koordination und Bewegungsabläufe. So werden die neuromuskulären Automatismen im Körper gestärkt und der Körper kommt wieder in ein inneres Gleichgewicht. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen werden deutlich verringert oder aufgehoben, unsichtbare und verborgene



Energien werden wiederentdeckt. Das stärkt die körperlichen Ressourcen, Körperhaltung und -sprache werden verbessert und die Leistungsfähigkeit des Körpers wird nachhaltig gesteigert. Diese Effekte führen zu einer Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und zu einer Erhöhung der Arbeitsleistung um bis zu 30% innerhalb weniger Wochen.

habitus  
pro

Im Idealfall wird das Training nach dem habitus pro Konzept im Einzeltraining durchgeführt. Eine intensive Auseinandersetzung mit vorhandenen Bewegungs- oder Funktionseinschränkungen und die Abstimmung der persönlichen Ziele ermöglichen individuelle und auf jeden Einzelnen zugeschnittene Trainingspläne. Ein spezielles Coachingprogramm im Anschluss an die erste Trainingsphase sorgt für Motivation der Teilnehmer und für die richtige und fachgerechte Ausübung der Trainingsübungen. Benötigt werden für das Training keine Trainingsgeräte und die Übungen können am Arbeitsplatz in der Mittagspause oder auch zu Hause durchgeführt werden.





## NORDIC WALKING - DAS EFFEKTIVE AUSDAUERTRAINING

Mit einem moderaten Bewegungstraining, dass dazu noch Spaß macht, Stress abbaut und Energie für den Alltag bringt, können Sie Ihre Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten. Nordic Walking ist eine besonders sanfte und gleichzeitig effektive Form des Ausdauertrainings. Nordic Walking will Ihrem Herz und Kreislauf den großen Anstrengungen im alltäglichen Ablauf wieder sanfte Kräftigungsimpulse geben. Dabei umfasst Nordic Walking das Training für den ganzen Körper.

### Inhalte:

- Fitnessanalyse
- Erlernen der Nordic Walking Technik
- Aufwärm- und Dehnungsprogramm
- Einbezug von Koordinationsübungen

### Vorteil:

- individueller Nordic Walking Trainingsplan
- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Förderung der koordinativen Bewegungen
- Leihstöcke gratis

## WORKOUT FÜR DEN RÜCKEN

Im Zeitalter zunehmender Technisierung und Automatisierung der menschlichen Lebensumgebung haben sich die auf den Menschen einwirkenden Belastungen verändert. Einseitige Belastung, Überbelastung und Bewegungsmangel treten oftmals an die Stelle gesundheitsfördernder regelmäßiger Bewegung und muskulärer Beanspruchung. Mit unserem ganzheitlichen Konzept der Rückenschule sollen lebenslange belastende Gewohnheiten umgelernt werden, um dauerhafte Verhaltensänderungen herbeizuführen und somit Frühschäden im Sinne degenerativer Erkrankungen abzuwenden.

### Inhalte:

- Muskelfunktionstests
- Informationen über Aufbau und Funktionsweise der Wirbelsäule
- Vermittlung von ergonomischen Verhaltensweisen

### Vorteil:

- individueller Trainingsplan
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- richtiges Training für den Rücken
- gezielte Vorbeugung von Rückenschmerzen



## PILATES BRINGT IHREN KÖRPER WIEDER INS LOT!

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching, Koordination und bewusste Atmung ein.

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

### **Inhalte:**

- Muskelfunktionstests
- Erlernen der Pilates-Methode

### **Vorteil:**

- individueller Trainingsplan
- Entspannung durch bewusste Atmung
- Verbesserung der Bewegungskoordination und Körperhaltung



## ENTSPANNUNG IST WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT!

Es fällt relativ leicht, die Muskeln bewusst anzuspannen. Das tun wir aber in der Regel nicht lang, denn auf Dauer wird das unangenehm. Im Zustand der unbewussten Anspannung einzelner Muskeln kommt es deshalb auf längere Zeit leicht zu schmerzhaften Verspannungen. Ausgelöst wird dieser Zustand durch Stress. Viel zu oft spannen wir Muskeln in Stresssituationen an und bemerken erst, wenn es schmerzt, dass wir eine ungesunde Körperhaltung eingenommen haben. Ein einfacher Weg, um dieser unbewussten Anspannung und den damit verbunden Schmerzen zu entgehen, ist die progressive Muskelentspannung. Es ist leicht zu erlernen und beruht auf dem Prinzip der Muskelanspannung und Muskelentspannung.

### **Inhalte:**

- Information über die Wirkungsweise progressiver Muskelentspannung
- Erlernen der progressiven Muskelentspannung

### **Vorteil:**

- Übungsplan mit Übungsanleitung
- Aufbau von Stressresistenzen
- Optionen zur Belastungsreduktion





## GESUNDHEITSTAGE FÜR KLEINE UND MITTELSTÄNDISCHE UNTERNEHMEN

Die Körperakademie hat sich zum Ziel gesetzt, auch kleinen und mittelständischen Unternehmen die Möglichkeit zu geben, gesundheitsfördernde Maßnahmen für deren Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen anzubieten. Dazu werden regionale und branchenorientierte Gesundheitstage organisiert, an denen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen teilnehmen können. Hier können sich Unternehmen zu Gesundheitsfragen informieren, erste Erfahrungen sammeln und sich von Experten in persönlichen Beratungsgesprächen erste Tipps zu holen. Diese Veranstaltungen dienen als Auftakt- und Motivationsveranstaltung, an die sich gesundheitsfördernde Maßnahmen anschließen. Im Vordergrund stehen Themen der Handlungsfelder

- Bewegung
- Ergonomie
- Ernährung und
- Stressmanagement



## GESUNDHEITSWORKSHOPS FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Gesundheitliche Belange müssen in der Führungspraxis verankert werden. Unternehmer und Führungskräfte haben eine Vorbildfunktion gegenüber den Mitarbeitern. Durch vorbildliches Führungsverhalten wird für ein gutes Arbeitsklima gesorgt. Um Führungskräfte in ihrer Vorbildfunktion zu unterstützen, organisieren wir Führungskräfte-Workshops in denen Führungskräften gezielt für das Thema Gesundheit sensibilisiert werden. Es werden Wege und Möglichkeiten aufgezeigt, Gesundheitsthemen im Unternehmensalltag zu verankern. Dazu werden Vorträge und praktische Erfahrungen speziell auf die Bedürfnisse des Unternehmens abgestimmt.



## FINANZIELLE CHANCEN FÜR MEHR GESUNDHEIT

Der Gesetzgeber bietet finanzielle Anreize, sich noch mehr für die Gesundheit der Beschäftigten zu engagieren:

Der Arbeitgeber hat die Möglichkeit, zusätzlich zum Arbeitsentgelt seinen Mitarbeitern weitere Leistungen zur Gesundheitsförderung in Höhe von 500 Euro jährlich anzubieten. Diese unterliegen nicht der Einkommensteuerpflicht. Diese Steuerbefreiung gilt sowohl für Sachleistungen als auch für Barzahlungen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Maßnahmen im Unternehmen oder außerhalb stattfinden.





## GESUNDHEITSMANAGEMENT

Es ist erwiesen, dass Menschen dort ihre Eigenverantwortung für die Gesundheit wahrnehmen, wo sie die dafür notwendigen Bedingungen und Ressourcen – in der Arbeit und in der Freizeit - vorfinden. In Betrieben sind das unter anderem eine gute Arbeitsorganisation, eine gute Führung, die Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten zu verwirklichen und die Arbeit mitgestalten zu können, sowie praktikable Angebote für das Gesundheitsverhalten bei der Arbeit. Soll dies gelingen, so müssen Gesundheitsfragen in die alltägliche Führungspraxis, sowie in die Geschäftsprozesse integriert werden.

Betriebliches Gesundheitsmanagement umfasst im Kern folgende Dinge:

- Verankerung gesundheitlicher Belange in der Führungspraxis
- Gesundheitsgerechte Gestaltung der Geschäftsprozesse
- Nachweise der Erfolge aus betrieblichem Gesundheitsmanagement

Unternehmensberatung zu Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements wird finanziell gefördert: Sie bekommen 50% des Beratungshonorars (max. 1.500 €) erstattet. Wir helfen bei den Formalitäten.



## KOOPERATION MIT GESUNDHEITSEXPERTEN

Werden im Rahmen der gesundheitsfördernden Maßnahmen Funktions- oder Bewegungseinschränkungen festgestellt, können diese in Kooperation mit Physiotherapeuten direkt therapiert werden. Wir übernehmen auch gerne in Abstimmung mit dem Einzelnen die Koordination und Kommunikation mit behandelnden Ärzten.

Unsere Zusammenarbeit mit Stressmedizinerinnen und Ernährungsberatern vervollständigt das Angebot zur individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung zu den Themen gesunde Ernährung und Stressmanagement.





## IM DIENSTE UNSERER KUNDEN

Unser Premienprodukt habitus pro ist eigens von Klaus Voß aus der langjährigen Arbeit in der Physiotherapie entwickelt worden. Es fließen alle medizinischen und trainingswissenschaftlichen Erkenntnisse ein und die ständige Weiterentwicklung sorgt für eine permanente Verbesserung unserer Trainingskonzepte.

Körperakademie  
Erlgartenstr. 29  
44869 Bochum  
Telefon (0234) 7 22 10  
Telefax (0234) 7 22 51  
[www.koerperakademie.com](http://www.koerperakademie.com)  
[info@koerperakademie.com](mailto:info@koerperakademie.com)