

SKOLAMED-Leistungen

Diagnostik

- PWC-Diagnostik (Physical Working Capacity) und UK-Walking-Test: Messung der allgemeinen Leistungsfähigkeit aufgrund von Normwerten und Pulserholung. Belastungsgeräte (Ergometer, Laufbänder, Stepper, etc) und Pulsmess- bzw. Blutdruckmessgeräte werden von SKOLAMED gestellt.

Ergebniserläuterung mit persönlichem Benchmark.
Dauer: ca. 15 Minuten pro Teilnehmer

Beratung

- Kickoff-Vortrag zum Thema Leistungssteigerung durch mehr Bewegung – Dauer: ca. 45 Minuten (z.B. außerhalb der Kernarbeitszeit)

- Handout / CD-ROM mit allen Trainingsinhalten

Training

- Training – Initialtraining zur beispielhaften Umsetzung der Trainingsempfehlungen
Dauer: ca. 1 Stunde
(z.B. außerhalb der Kernarbeitszeit)
- Individuelle Trainingsanleitungen
- Trainingseinheiten – auf Wunsch können auch wöchentliche Trainingseinheiten vor Ort gesondert vereinbart werden.

Eckdaten

- Dauer der Maßnahme:** 1 bis 5 Tage
(je nach Teilnehmerzahl und wie von Ihnen gewünscht)
- Teilnehmerkapazität:** 10 bis Gesamtbelegschaft
- Diagnostikzeitaufwand:** ca. 15 Min. pro Teilnehmer
- Ort:** in Ihrem Unternehmen oder einem Ort Ihrer Wahl
- Kosten:** teilen wir Ihnen auf Anfrage gerne mit



Fitnessstag
Fitnesswoche

Weitere SKOLAMED-Dienstleistungen

Auch auf allen anderen Gebieten der betrieblichen Gesundheitsprävention können Sie gerne auf das SKOLAMED-Dienstleistungsangebot zurückgreifen:

- **Gesundheitsconsulting**
Beratung ■ Gesundheitsprofil ■ Gesundheitspotenzial
- **Betriebliches Gesundheitsmanagement**
Analyse ■ Screenings ■ Umsetzung ■ Controlling
- **Gesundheits-Check-ups**
Diagnostik ■ Gesundheitstraining ■ Leistungsdiagnostik
- **Gesundheitscontent, -portale und Intranetservices**
Gesundheitsinhalte für Ihr Unternehmens-Intranet

Informieren Sie sich

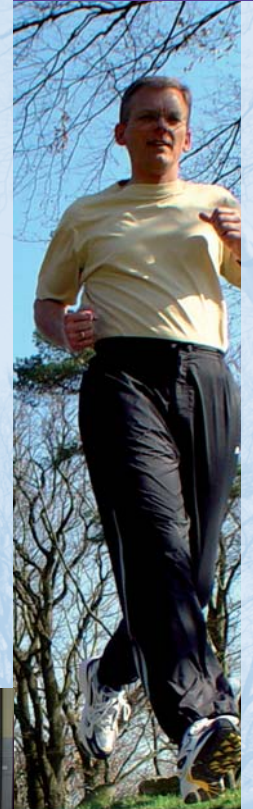
Ausführliches Informationsmaterial zu allen unseren Dienstleistungsbereichen senden wir Ihnen gerne zu.

Oder Sie informieren sich im Internet unter
www.skolamed.de



SKOLAMED GmbH

Petersberg ■ 53639 Königswinter/Bonn
Telefon 02223/2983-0 ■ Telefax 02223/2983-20
E-Mail: skola@skolamed.de ■ www.skolamed.de



Wir bewegen uns
zu wenig –
Bewegungs- und Fitness-
mangel beeinflussen
die Leistungsfähigkeit

Mehr Informationen finden Sie im Internet unter
www.skolamed.de



Wir bewegen uns zu wenig – Bewegungs- und Fitness- mangel beeinflussen die Leistungsfähigkeit



Bewegungsmangel wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten genannt. Wir haben es zwischenzeitlich mit einer weltweiten Zunahme an übergewichtigen und zunehmend inaktiven Menschen zu tun. Allein in Deutschland fallen rund 30 Milliarden Euro pro Jahr an Krankheitskosten durch Bewegungsmangel an. Viele Krankheitstage sind dabei besonders auch mit zunehmendem Lebensalter auf Bewegungsmangel zurückzuführen. Zunehmend mehr Arbeitnehmer „leiden“ rund um die Uhr unter einem bewegungsarmen und -einseitigen Alltag, der ihre Muskeln mehr und mehr verkümmern lässt.

Fakt ist aber, dass Bewegung und Fitness vor Krankheit schützt und frühzeitigen Altern vorbeugt. Gesundheitssport ist hierbei genauso effektiv wie Medizin. – Mitarbeiter mit einer guten körperlichen Fitness sind ein nicht zu unterschätzender Produktionsfaktor, denn sie fehlen ca. 60 Prozent weniger häufig als Nichtaktive. Um dies zu erreichen, ist nicht nur Sport im herkömmlichen Sinn gefragt, sondern auch eine generell gesteigerte Bewegungsaktivität.

Bewegung kann wie ein Medikament wirken – allerdings ohne Nebenwirkungen – und nachweislich messbare Verbesserungen herstellen:

- Ökonomisierung der Herzarbeit (Blutdrucksenkung, Herzfrequenzabnahme, O²-Bedarf des Herzens nimmt ab)
- Verbesserung des Fettstoffwechsels (Senkung der Triglyceridwerte, LDL-Cholesterinabnahme, HDL-Cholesterinanstieg)

- Stressabbau (Abnahme der Stresshormone, vermehrte Endorphinbildung)
- Verbesserung der Blutfließeigenschaften (Abnahme des Thromboserisikos)
- Verbesserung des Zuckerstoffwechsels (Vermeidung von Alterszucker)
- Abbau von Übergewicht (Vermehrter Kalorienverbrauch, Abnahme des Körperfettanteils, Zunahme des Muskelanteils)

Anteil der Männer und Frauen, die wöchentlich zwei und mehr Stunden sportlich aktiv sind.

Alter	Männer	Frauen
18 bis 19 Jahre	73,3 %	56,9 %
20 bis 29 Jahre	52,5 %	40,0 %
30 bis 39 Jahre	45,6 %	32,9 %
40 bis 49 Jahre	37,2 %	34,3 %
50 bis 59 Jahre	36,2 %	33,2 %
60 bis 69 Jahre	40,2 %	37,1 %
70 bis 79 Jahre	29,9 %	22,2 %
80 Jahre und älter	15,5 %	17,5 %

(Quelle: Statistisches Bundesamt)

SKOLAMED-Untersuchungen in Unternehmen zeigen im Ergebnis ein einheitliches Bild: 40 bis 50 Prozent der Gesamtbelegschaft eines Unternehmens, die eigenen Angaben zufolge in der Regel weniger als zwei Stunden Bewegung in der Woche haben, sind aber bestrebt ihr Verhalten zu ändern und wünschen sich aktive Unterstützung durch Ihr Unternehmen.



Diesen Appell Ihrer Belegschaft sollten Sie zur Förderung der Lebensqualität und der Leistungsfähigkeit und -bereitschaft Ihrer Mitarbeiter nutzen.

Die Folge sind weniger Ausfalltage, eine höhere Produktivität und zufriedener Mitarbeiter.



Der Bewegungstag – die Bewegungs- woche in Ihrem Unternehmen.

Konzept

Um dieses Ziel zu erreichen, hat SKOLAMED ein Konzept entwickelt, das jedem Ihrer Mitarbeiter eine individuelle Diagnose zum Thema Bewegung / Fitness bietet und über Beratungsangebote und Transferhilfen nachhaltig positives Bewegungs- und Fitnessverhalten bewirkt.

Das Schöne daran: **Dieses Konzept lässt sich in den Arbeitsalltag integrieren, so dass Arbeits- und Produktionszeiten nur in äußerst geringem Umfang betroffen sind** (ca. 15 Minuten pro Teilnehmer).

Kommunikation

Und darüber hinaus liefert Ihnen SKOLAMED als zusätzliche Serviceleistung auf Wunsch auch noch ein komplettes Kommunikationspaket, um dieses Gesundheitsthema auch bei Ihren Mitarbeitern zu einem vollen Erfolg werden zu lassen. Vom Poster über Handouts bis hin zu E-Mail-Ankündigungen und vielem mehr können Sie auf das SKOLAMED-Knowhow zurückgreifen.

Reporting und Benchmark

Und damit nicht genug – auf Wunsch erstellt Ihnen SKOLAMED auch ein Reporting inklusive Benchmark über die Gesamtteilnehmer auf anonymisierter Basis. So wissen Sie, wie es um den Gesundheitsstatus Ihrer Mitarbeiter zum Thema Fitness bestellt ist, und Sie können gezielt Maßnahmen einsetzen.

Wie das alles geht?