

## Das kombinierte Fahrsicherheits- und Gesundheitstraining

### **Fit for driving – sicher und stressfrei fahren**

KÖIGSWINTER / PETERSBERG. Wir leben in einer auto - mobilen Welt. Deshalb steht der diesjährige Weltgesundheitstag der WHO am 7. April auch unter dem internationalen Motto "Road Safety is no accident". Das deutsche Motto lautet: "Sicher fahren - gesund ankommen". Passend zu diesem Motto hat das Gesundheitsinstitut SKOLAMED für Unternehmen das Seminar „Fit for driving“ entwickelt. Eine Veranstaltung, die Fahrsicherheitstraining mit dem Erlernen von gesundheitsbewusstem und stressabsorbierendem Verhalten kombiniert. Denn, zuverlässige und funktionierende Fahrtechnik und Technik ist nur eine Voraussetzung für mehr Sicherheit auf unseren Straßen. Immer noch ist menschliches Versagen die häufigste Unfallursache. Deshalb wurde dieses Seminarkonzept entworfen, das beiden Aspekten gleichermaßen gerecht wird und hilft, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Wohlbefinden und verantwortungsvolles Handeln im Berufsalltag zu verbessern.

Vielfahrer wie Pendler, Vertriebs- und Außendienstmitarbeiter aber auch Führungskräfte sind in Ihren beruflichen und privaten Lebenszusammenhängen besonderen Beanspruchungen ausgesetzt. Stress, ständige kommunikative Erreichbarkeit, vermehrte Reiseaktivitäten, Bewegungsmangel, unphysiologische Ernährung etc. und alle damit verbundenen Risikofaktoren lassen dabei zumeist eins als erstes auf der Strecke bleiben: die eigene Gesundheit. Deshalb wird parallel zum Aktivpart Fahrsicherheitstraining im Seminar das individuelle Gesundheitsprofil ermittelt, das Stressverhalten analysiert sowie Strategien für ein Verhalten entwickelt, das Stressoren möglichst präventiv begegnet. Rückentraining, Entspannungsübungen und Ernährungsberatung runden das Programm ab. Kompetente Fahrsicherheitstrainer vermitteln dazu in Theorie und Praxis ihr Wissen zur Fahrzeugbeherrschung in realistischen Geschwindigkeitsbereichen, bei der Simulation von Gefahrensituationen und deren Bewältigung sowie zur Erhöhung der Sicherheitsreserve bei anspruchsvollen Fahrübungen.

Die Veranstaltung ist sowohl mit eigenen bzw. Firmenfahrzeugen durchführbar, als auch in Incentiveform mit den Fahrzeugen namhafter Autohersteller im In- oder Ausland. Nähere Informationen zu „Fit for driving“ gibt SKOLAMED, Petersberg, 53639 Königswinter, T. (02223) 2983 – 0, skola@skolamed.de.

SKOLAMED ist eine Expertenorganisation für betriebliches und individuelles Gesundheitsmanagement mit Sitz im Gästehaus des Bundes auf dem Petersberg in Königswinter bei Bonn. Tätigkeitsfelder sind Gesundheitsconsulting, betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheits-Check-ups für Führungskräfte, Gesundheitsseminare und –veranstaltungen sowie Intranetservices / Gesundheitsportale.