



**SKOLAMED**

# Führungskräfte Check-ups



## **CheckMed**

Ganzheitlicher  
medizinischer Check-up

nach präventiv-medizinischen  
Standards



## **CheckFit**

**CheckMed** plus Coaching

mit individuellen Analysen, praktischen  
Übungen und konkreten Handlungs-  
empfehlungen. Bewegung, Ernährung,  
Regeneration – der aktive Beitrag zur  
Prävention!

Anmeldung unter:



+49 (0) 22 23 / 29 83 222



checkup@skolamed.de



# Medizinische Diagnostik

(CheckMed und CheckFit)

Die umfassende Diagnostik der SKOLAMED Check-ups zielt darauf ab, gesundheitliche Risiken und Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und Sie zum Erhalt Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit umfassend zu beraten. Die medizinische Diagnostik umfasst u.a.:



**Ärztliches Eingangsgespräch**  
auf Grundlage Ihrer  
Gesundheitsangaben



**Umfassende körperliche  
Untersuchung**  
einschließlich Bewegungsapparat,  
neurologischer Status und Hautkrebs-  
screening



**Ultraschalldiagnostik**  
des Bauchraumes, der Schilddrüse, des  
Herzens und der Halsgefäße



**Funktionsuntersuchungen des Herz-  
Kreislaufsystems und der Lunge**  
EKG in Ruhe und unter Belastung,  
Spiroergometrie, Lungenfunktion,  
Herz-Kreislauf-Risikofaktoren-Analyse  
(PROCAM-Studie)



**Sehtest, Hörtest**  
und Augeninnendruckmessung  
(Tonometrie)



**Laboranalysen**  
Umfangreiches Laborprogramm:  
Blutuntersuchungen mit komplettem  
Blutbild, Gerinnungs- und  
Entzündungswerten, Leber-, Nieren-,  
Schilddrüsen-Parameter, Elektrolyte,  
PSA (Mann), HIV, Blutzucker- und  
-fettwerte, Harn- und  
Stuhluntersuchung



**Beratungsgespräch mit dem Arzt**  
auf Basis aller Untersuchungsergeb-  
nisse mit detaillierten Gesundheits-  
empfehlungen für Ihre persönliche  
Gesundheitsbalance

## Zeit für Gesundheit



### **Prävention – Ganzheitlich, kompakt und Individuell**

Gesundheit ist beruflich wie privat eine wichtige Grundvoraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft.

Die SKOLAMED Gesundheits-Check-ups unterstützen Sie durch eine umfassende medizinische Diagnostik und sorgfältige Betreuung bei Ihrer persönlichen Vorsorge und sind somit **der Schlüssel für mehr Gesundheit!**

Neben einer ausführlichen Beratung in allen Gesundheitsfragen unterstützen wir Sie darüber hinaus bei der unmittelbaren Umsetzung Ihrer Gesundheitsziele. Im Rahmen des Gesundheitscoachings (CheckFit-Programm) erhalten Sie auf der Grundlage spezifischer Analysen praktische Übungen und konkrete Handlungsempfehlungen **für einen aktiven Lebensstil!**

Wir nehmen uns Zeit für Sie, für Ihre Fragen und Ihre gesamte Gesundheitssituation. Mit unserer Expertise und Erfahrung, sind wir daher seit mehr als 20 Jahren **Ihr verlässlicher Partner für Führungskräfte Check-ups!**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
**Ihr SKOLAMED-Team**



# Gesundheitscoaching

(nur CheckFit)

Im Rahmen des Gesundheitscoachings erhalten Sie vielfältige Impulse für einen aktiven Lebensstil zu den Themenschwerpunkten:



## Fitness und Bewegung

Ganz gleich ob sportlich ambitioniert oder gesundheitsorientiert – auf Grundlage eines Laktattests mit Herzfrequenz- und Fettstoffwechselanalyse) erarbeiten wir für Sie ein individuelles Bewegungsprogramm.



## Rückengesundheit

Um beschwerdefrei durch den Alltag zu gehen, braucht es einen stabilen Rücken. Mit der Back-Check Rückenanalyse identifizieren wir individuelle Stärken und Schwächen und leiten daraus ein für Sie geeignetes Übungsprogramm ab.



## Ernährung und Gewichtsmanagement

Ob Gewichtsmanagement, Alltagstipps zu Einkauf und Verpflegung im Job oder Verhalten bei Stoffwechselstörungen – je nach persönlicher Zielstellung werden Umsetzungshilfen für eine ausgewogene Ernährung erarbeitet. Incl. Ernährungsprotokoll und Fett-Muskel-Analyse.



## Regeneration

Wer beruflich und privat leistungsfähig und gesund bleiben will, muss auch regelmäßig seine Speicher auffüllen. In diesem Modul liegt der Fokus darauf, wie die Balance zwischen Leistung und Regeneration erhalten bzw. wieder hergestellt werden kann. Wichtige Erkenntnisse ergeben sich aus der Analyse der Herzratenvariabilität (HRV).



## Ergonomie am Arbeitsplatz

Praxisnahe Tipps und Übungen für ein rückengesundes Arbeiten, zur ergonomisch richtigen Einstellung von Mobiliar und Arbeitsmitteln – im Büro, am Bildschirm, unterwegs und im Alltag.



## Check-up-Programme



### CheckMed

Ganzheitlicher medizinischer Führungskräfte-Check-up mit Beratung  
8:00 - 15:00 Uhr



### CheckFit

Ganzheitlicher medizinischer Führungskräfte-Check-up mit Beratung (wie CheckMed)  
**plus** Gesundheitscoaching  
8:00 - 18:00 Uhr

## Anmeldung zum Check-up

Entscheiden Sie sich für eines unserer Check-up-Programme und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin direkt mit SKOLAMED.

## Zentrale Anmeldung unter:

Telefon: +49 (0) 22 23 / 29 83 222

Email: [checkup@skolamed.de](mailto:checkup@skolamed.de)

Mit der Terminbestätigung erhalten Sie genaue Hinweise zu allen organisatorischen Fragen und zur Untersuchung. Gerne sind wir Ihnen auch bei der Hotelreservierung behilflich.

Eine Zusammenfassung aller Ergebnisse und Empfehlungen versenden wir wenige Tage nach dem Check-up-Termin in Form eines allgemein verständlichen Gesundheitsberichts an die Privatanschrift.

# SKOLAMED Check-up- Zentren

## Königswinter/Bonn



## Hamburg



### **Gesundheitskompetenz in angenehmem Ambiente**

Wir möchten, dass Sie sich im Rahmen Ihres Gesundheits-Check-ups bei uns wohlfühlen. Die SKOLAMED Check-up-Zentren auf dem Petersberg bei Bonn und in Hamburg Treudelberg bieten hierfür das geeignete Ambiente.

Es erwarten Sie moderne Untersuchungsräume sowie eine entspannte Atmosphäre in den Aufenthaltsbereichen. Die flankierenden Angebote des jeweiligen Hotels sorgen darüber hinaus für optimale Rahmenbedingungen an Ihrem Gesundheitstag!


### **Übernachtung und Verpflegung**

Frühstück und Mittagessen sind in den zeitlichen Ablauf des Check-ups integriert und werden im jeweiligen Haus bereitgestellt. Gerne übernehmen wir für Sie auch die Hotelreservierung und andere Arrangements im Hotel.

SKOLAMED GmbH  
im Steigenberger Grandhotel  
Petersberg  
53639 Königswinter  
Telefon: +49 (0) 22 23 / 29 83 222  
Fax: +49 (0) 22 23 / 29 83 225  
Email: [checkup@skolamed.de](mailto:checkup@skolamed.de)

SKOLAMED GmbH  
im Steigenberger Hotel Treudelberg  
Lemsahler Landstraße 45  
22397 Hamburg  
Telefon: +49 (0) 40 / 399 990 730  
Fax: +49 (0) 40 / 399 990 735  
Email: [checkup@skolamed.de](mailto:checkup@skolamed.de)

Anmeldung unter:

 +49 (0) 22 23 / 29 83 222

@ [checkup@skolamed.de](mailto:checkup@skolamed.de)



**SKOLAMED**  
Gesundheits-Check-up & Coaching