

Vom Wissen zum Tun

Häufig wissen wir bereits, welche Verhaltensweisen gut für unsere Gesundheit wären und dennoch fällt es uns schwer, diese konsequent umzusetzen. Entweder steht uns der innere Schweinehund und die vielfältigen Anforderungen des Alltags im Weg oder das Ziel erscheint in so weiter Ferne, dass wir direkt kapitulieren möchten.

Das SKOLAMED Gesundheits-Coaching ist darauf ausgerichtet, bei der Umsetzung von persönlichen Gesundheitszielen unmittelbar und praxisnah zu unterstützen. Aus den Ergebnissen einer aktuellen Funktionsdiagnostik leiten wir individuelle Handlungsempfehlungen ab und erproben diese direkt vor Ort in der Praxis.

Mit dieser Erfahrung bekommen die Teilnehmer ein sicheres Gefühl, dass sie dies auch im Alltag ohne Schwierigkeiten umsetzen können.

Coaching-Module

Das Gesundheits-Coaching umfasst alle relevanten Praxis- und Themenfelder für einen gesunden Lebensstil und unterteilt sich in folgende Module:

Fitness und Bewegung

Ganz gleich ob sportlich ambitioniert oder gesundheitsorientiert - auf der Grundlage sportwissenschaftlicher Diagnostik (Laktat-, Herzfrequenz- und Fettstoffwechselanalyse) wird für jeden Teilnehmer ein geeignetes Bewegungsprogramm erarbeitet und in der sich anschließenden Trainingssequenz erprobt. Die persönliche Erfahrung, dass Ausdauertraining nicht weh tut, hat schon so manche unserer Teilnehmer überzeugt!

Rückengesundheit

Beschwerdefrei durch den Alltag – dafür braucht es einen stabilen und gesunden Rücken. Mit der Back-Check Rückenanalyse werden individuelle Stärken und Schwächen analysiert und praktische Übungen zur Optimierung von Kraft, Beweglichkeit und Haltung abgeleitet. Für das Training zuhause erhalten die Teilnehmer einen individuellen Übungsplan.



Gesunde Ernährung im Beruf / bei Risiken und Erkrankungen

Ob Gewichtsmanagement, Alltagstipps zu Einkauf und Verpflegung im Job oder Verhalten bei Stoffwechselstörungen – je nach persönlicher Zielsetzung werden Umsetzungshilfen für eine ausgewogene Ernährung und ein gesundes Essverhalten erarbeitet. Grundlegende Anhaltspunkte dafür liefern u. a. die Analysen des Ernährungsprotokolls, der Körperzusammensetzung und des Stoffwechsels.

Regeneration / Stressmanagement

Wer beruflich und privat leistungsfähig und gesund bleiben will, muss auch regelmäßig seine Speicher auffüllen. In diesem Modul liegt der Fokus auf der gesunden Balance von Leistung und Regeneration. Schlafqualität und Pausengestaltung leisten hier u. a. einen wesentlichen Beitrag. Wichtige Erkenntnisse über das vegetative Gleichgewicht und die Fähigkeit zu regenerieren ergeben sich aus der Analyse der Herzratenvariabilität (HRV).



SKOLAMED

Gesundheits-Check-up & Coaching

SKOLAMED GmbH

Petersberg • 53639 Königswinter

T. 02223 / 90 54 10 • E-Mail: checkup@skolamed.de

www.skolamed.de