



SKOLAMED

Gesundheits-Check-up & Coaching



Aktiv im Job



Aktiv im Leben

GESUNDHEITS-CHECK-UPS

Vorsorge und Benefit für Mitarbeitende und Unternehmen

www.skolamed.de

Zeit für Gesundheit

Gute Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit – regelmäßige Vorsorge und ein bewusster Lebensstil sind ein wichtiger Beitrag für deren Erhalt.

Die SKOLAMED Präventionsprogramme unterstützen Sie bei beiden Aspekten zur persönlichen Gesundheitsvorsorge.

Grundlage der SKOLAMED Gesundheits-Check-ups ist eine ganzheitliche und sorgfältige medizinische Diagnostik – wir nehmen uns Zeit für Sie, für Ihre Fragen und Ihre gesamte Gesundheitssituation!

Im Rahmen des Gesundheits-Coachings begleiten wir Sie darüber hinaus bei der unmittelbaren Umsetzung Ihrer ganz persönlichen Gesundheitsziele. Wir erarbeiten mit Ihnen praktische Übungen und konkrete Handlungsempfehlungen für einen gesunden und aktiven Lebensstil.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzlichst, Ihr SKOLAMED Team

Umfassende Diagnostik

Ausführliche Beratung

Impulse für einen aktiven Lebensstil!

CheckMed

Die präventivmedizinische Diagnostik zielt darauf ab, gesundheitliche Risiken und Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und Sie zum Erhalt Ihrer Gesundheit umfassend zu beraten. Das Programm beinhaltet u.a.:



Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch
auf der Grundlage Ihrer Gesundheitsangaben.



Körperliche Untersuchung
inkl. Bewegungsapparat, Haut und Nervensystem.



Ultraschalldiagnostik
Bauchraum, Schilddrüse, Herz und Halsgefäße.



Funktionsuntersuchungen des Herz-Kreislaufsystems und der Lunge
Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Spiroergometrie und Lungenfunktion.



Sehtest, Hörtest



Weitere Diagnostik/Screenings
Augeninnendruck, Impedanzanalyse, Hautkrebsscreening.



Laboranalysen
Umfangreiche Blut-, Urin- und Stuhluntersuchungen.



Ärztliches Beratungsgespräch und zusammenfassender Gesundheitsbericht





CheckFit



Check
Med



CheckFit ist **CheckMed** plus Gesundheitscoaching!

Die medizinische Diagnostik (s. **CheckMed**) wird ergänzt durch spezifische Analysen, praktische Übungen und konkrete Handlungsempfehlungen zu folgenden Themen:

Fitness und Bewegung

Ob sportlich ambitioniert oder gesundheitsorientiert – auf Grundlage eines Laktattests ermitteln wir für Sie das ideale Bewegungsprogramm.

Rückengesundheit

Kraftanalyse und praktische Übungen für einen gesunden Rücken.

Ernährung und Gewichtsmanagement

Ernährungsanalyse und Beratung für eine gesunde Ernährung und erfolgreiches Gewichtsmanagement.

Regeneration

... ist von zentraler Bedeutung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Wichtige Hinweise gibt die Analyse der Herzratenvariabilität (HRV).

Ergonomie am Arbeitsplatz

Tipps und Übungen für rückerkrankungsfreies Arbeiten und zur ergonomisch richtigen Einstellung von Mobiliar und Arbeitsmitteln.

Check-up Programme

CheckMed

Ganzheitlicher „rein“ medizinischer Check-up mit ausführlicher Gesundheitsberatung

Inhalte: siehe Darstellung links
Zeitraumen: 8:00 – 15:00 Uhr

CheckFit

Medizinischer Check-up (wie **CheckMed**) und Gesundheits-Coaching mit umfangreichen Analysen, Übungen und Trainingsempfehlungen für einen aktiven und gesunden Lebensstil.

Inhalte: siehe Darstellung links
Zeitraumen: 8:00 – 18:00 Uhr

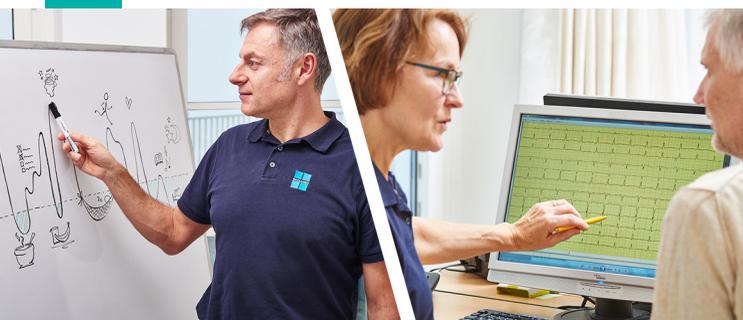
Partner*innen-Check-up

Der Ehe- bzw. Lebenspartner*innen ist ein in vielerlei Hinsicht stabilisierender Faktor für die eigene Gesundheit. Daher bieten wir Ihnen Partner*innen-Check-ups zu gesonderten Konditionen an.

Check-ups für's Unternehmen

Gerne konzipieren wir mit Ihnen das passende Präventionsprogramm für Ihre Zielgruppe und Ihr Unternehmen - bitte sprechen Sie uns an!

Übrigens: mit unseren mobilen Check-up Angeboten und Gesundheits-Screenings kommen wir auch gern zu Ihnen ins Unternehmen.



Check-up-Zentren

Gesundheitskompetenz in angenehmem Ambiente!

Die SKOLAMED Check-up-Zentren auf dem Petersberg bei Bonn und in Hamburg Treudenberg bieten den geeigneten Rahmen, damit Sie sich bei Ihrem Gesundheits-Check-up wohlfühlen.

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



SKOLAMED GmbH | im Steigenberger Grandhotel
Petersberg | 53639 Königswinter



SKOLAMED GmbH | im Steigenberger Hotel Treudenberg
Lemsahler Landstraße 45 | 22397 Hamburg

Anmeldung

Terminvereinbarung

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

Anmeldung für beide Standorte:

0 22 23 / 90 54 111

checkup@skolamed.de
www.skolamed.de/Anmeldung

Informationen und Unterlagen

Alle notwendigen Informationen für den Check-up (zeitlicher Ablauf, Checkliste, Gesundheitsfragebogen, etc.) versenden wir 3-5 Wochen vor dem Untersuchungstermin an Ihre Privatanschrift.

Hotel / Zimmerreservierung

Sie möchten bereits am Vorabend anreisen? – gerne sind wir Ihnen bei der Zimmerreservierung behilflich.

Gesundheitsbericht

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

Sprachen

Die SKOLAMED Check-ups können in deutscher und englischer Sprache durchgeführt werden.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Check-up mit Beratung und Coaching

CHECK-UP ZENTRUM KÖNIGSWINTER/BONN

im Steigenberger Grandhotel Petersberg

SKOLAMED GmbH

Petersberg | 53639 Königswinter

T. + 49(0) 2223 / 90 54 111

checkup@skolamed.de

CHECK-UP ZENTRUM HAMBURG

im Steigenberger Hotel Treudelberg

SKOLAMED GmbH

Lemsahler Landstraße 45 | 22397 Hamburg

T. +49 (0)40 / 399 990 730

checkup@skolamed.de

Anmeldung: 02223 / 90 54 111



SKOLAMED

Gesundheits-Check-up & Coaching