



personal  
training

# Präsentationsmappe

Betriebliche Gesundheitsförderung



## Warum? HG-Sports

fit for life

Ihre Mitarbeiter leisten jeden Tag Großes für ihr Unternehmen. Einseitige Bewegungsmuster, langes Stehen und Fehlhaltung können zu Dysbalancen im myofaszialen System führen. Dies beinhaltet die Gefahr von Fehlzeiten durch Erkrankungen am Bewegungsapparat. Gezieltes Training ermöglicht es die Balance im Körper wiederherzustellen und Präventiv zu arbeiten.





personal  
training

# Angebot

## Ganzheitliches Gesundheitstraining

fit for life

1. Professionelle Check-Ups
2. Personal Training - speziell auf einzelne Personen angepasstes Training
3. Kurstraining - speziell angepasste Kurse für die jeweilige Berufsgruppe

# Nutzen

1. Gesunde, zufriedene, belastbarer Mitarbeiter
2. reduzierter Krankenstand
3. besseres Betriebsklima





personal  
training

## Ablauf

# Ein kurzer Einblick

fit for life

Unsere Check Up's und Bewegungsanalysen ermöglichen gezielt motorische Defizite und Probleme zu erkennen. Jeder Mitarbeiter wird individuell erfasst, anschließend erfolgt die gemeinsame Auswertung. Zusammen mit der Geschäftsführung kann ein Angebot zur Gesundheitsförderung erstellt werden.

Re-check für Max Mustermann medo.check<sup>®</sup> 9

### Funktionelle Bewegungsanalyse

**Tiefe Kniebeuge**

Die tiefe Kniebeuge wird verwendet um die bilaterale, symmetrische, funktionelle Mobilität der Hüften, Knie und Fußgelenke zu beurteilen. Der über Kopf gehaltene Stab ermöglicht die Beurteilung der bilateralen, symmetrischen Beweglichkeit der Schultern und der Brustwirbelsäule.

**Notizen:**  
Oberkörper noch leicht nach vorne geneigt.  
Linke Schulter leichter Schmerz beim aufrichten

**Erstcheck:**  
2

**Ihre Punkte:** 2

**Hürdensteigen**

Das Hürdensteigen wird verwendet um die bilaterale Mobilität der Hüften, Knie und Fußgelenke zu beurteilen.

**Notizen:**  
Tibia: 40 cm

**Erstcheck:**  
3

**Ihre Punkte:** 3

## 1. Anamnese + Check Up

Kurzes Anamnesegepräch und ein ausführliches Check Up um Probleme, Dysbalancen und Fehlhaltungen zu diagnostizieren

## 02. Auswertung

Auswertung des Tests mit dem Mitarbeiter

## 03. Gespräch mit der Leitung

Gespräch mit der Geschäftsführung, um ein optimales Konzept für ihre Mitarbeiter zu erstellen

# Funktionelle Check Up's

fit for life



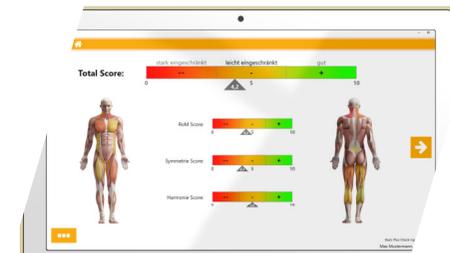
## Anamnese

Erfragen relevanter Informationen  
zum Gesundheitszustand



## Functional Movement Screen

Standardisierte Testverfahren um  
konditionelle Fähigkeiten zu erfassen



## Mobee Fit

Fundierte Analyse und Visualisierung  
muskulärer Bewegungsfähigkeit



personal  
training



## 1. Professionelle Check-Ups

Professionelle Check-ups bei HG-Sports beinhalten funktionelle Tests und jährliche Verlaufsanalysen. Diese bieten eine gezielte Bewertung der körperlichen Fitness, identifizieren Schwachstellen und ermöglichen eine Anpassung der Trainingsziele für optimale Fortschritte.

## 2. Personal Training - speziell auf einzelne Personen angepasstes Training

Individuelle Betreuung einer einzelnen Person, um gezielt an Problemen arbeiten zu können und eine langfristige Zielsetzung zu erreichen. Die Alltagskompetenz wird durch eine bessere Körperwahrnehmung und Muskuläre Konditionierung verbessert.

## 3. Kurstraining - speziell angepasste Kurse

Ein auf ihre Mitarbeiter abgestimmtes Kurstraining. Systematisch werden präventive Rehaübungen, ein Mobilitätstraining, fasziale Lockerung bis hin zum Muskelaufbau von uns angepasst. Wir werden ihre Mitarbeiter mit unserer Vielfältigkeit begeistern.

# Betreuung

fit for life

- Jährliche Check Up's mit Verlaufsanalyse
- Angepasstes Training
- Teambildende Maßnahmen





## Preise

### Was passt zu euch?

fit for life

- Individueller Gesundheitscheck (80 € p.P.)
- Gruppentraining (120 €/h, max. 10 Teilnehmer)
- Individual Training (80 €/h, 1 Teilnehmer)
- Teambildende Maßnahmen auf Anfrage

## Kontakt

Hagen Gohlke  
Schulstraße 2a  
17139 Malchin  
info@hg-sports.de  
Hd: 49 (0)15222580779