

(Business)

healthpromotion &
corporate health



mld sportwissenschaften

mld sportwissenschaften basiert auf der professionellen Umsetzung gesundheitsfördernder, ganzheitlicher Konzepte. Verschiedene betriebliche gesundheitsfördernde Maßnahmen werden von mld sportwissenschaften als externer Leistungs-

anbieter ganzheitlich angeboten. Das Leistungsangebot erstreckt sich von Events und Promotions, die für das Thema Gesundheit sensibilisieren, bis hin zu komplexen betrieblichen Gesundheitskonzepten. Im Interesse von Unternehmen und Krankenkassen ist es in der heutigen Zeit von großer Bedeutung, Mitarbeiter durch Informationsvermittlung und überprüfbare Fakten gesund und leistungsfähig zu halten. Gemäß dem Motto: „Gesunde Mitarbeiter – Gesundes Unternehmen“, gilt es ein strategisches Gesundheitsmanagement sinnvoll einzuführen und nachweislich krankheitsbedingte Fehl- und Ausfallzeiten durch präventive Maßnahmen zu reduzieren. Die Gesundheit und Motivation der Mitarbeiter steigt und die Produktivität des Unternehmens wächst.

Auf den kommenden Seiten finden Sie unsere Diagnostik, Promotion und Event Bausteine.

Nutzen Sie diese:

- in der Mitarbeitersensibilisierung für Gesundheitsthemen (Rücken, Diabetes, Rauchen, Herz-Kreislaufkrankungen, Stress ...)
- als Anschubsmotivation für Mitarbeiter, den Einstieg in ein bewegtes Leben zu finden
- um eigene betriebliche Gesundheitsförderungen zu stärken (z.B. für ein eigenes, firmeninternes Fitnessstudio oder Anlage)
- als Instrument um ein gesundheitsorientiertes und modernes Firmenimage zu generieren
- Möglichkeit zur individuellen, gesundheitlichen Bestandsaufnahme

Besonders gut lassen sich diese Bausteine umsetzen auf

- Gesundheitstagen
- Firmenfesten



KONTAKT

mld sportwissenschaften
Kurgarten 1
83684 Tegernsee
Telefon 0 80 22 - 27 16 49
Fax 0 80 22 - 27 16 52
www.mldhealth.de
info@mldhealth.de





Koordinationsstest S3 - mit beiden Füßen gefestigt

MFT S3 Körperstabilitätstest

Der S3 Körperstabilitätstest ist ein neues Computer-Mess-System, das die Möglichkeit bietet, erstmals globale Körperstabilität, sensomotorische Regulationsfähigkeit und funktionale muskuläre Asymmetrien exakt zu beurteilen. Der S3 Check erhebt die Quantität und Qualität der Ausgleichsbewegungen und deren Verlauf während der Messung. Der Sensomotorikindex gibt Auskunft über die sensomotorische Regulationsfähigkeit während einer Gleichgewichtsaufgabe. Durch ein gutes Zusammenspiel der Muskulatur können Bewegungen optimal koordiniert werden. Der S3 Körperstabilitätstest bewertet Bewegungsabweichungen von der Symmetrieebene bei der Rechts/Links- Erhebung und Abweichungen von der Frontalebene bei der Vor/Rück-Messung. Basierend auf dem Testergebnis wird automatisch ein S3

Trainingsprogramm vorgeschlagen. Durch die Darstellung der Therapie- & Trainingsentwicklung ist eine Verbesserung des Ergebnisses dokumentierbar und die Trainingsmotivation wird gesteigert.

Dies führt zu :

- größerer Bewegungssicherheit
- im Alltag
- verbesserte Sturzprophylaxe
- höherer Grad an Bewegungsökonomie
- erhöhte körperlicher Leistungsfähigkeit
- Stabilität und Symmetrie

Themenbereich

Koordination, Rücken, Stabilität

Informationsgehalt

sehr hoch

max. Testungen pro Stunde

15 Personen pro Messplatz

Event Faktor

sehr hoch

Ausrüstung

mft-Körperstabilitäts-Messplatte

Notebook

Pult

Promotionzelt (optional)

Wirbelsäulenscreening mit der Spinal Mouse

Erkennen und Bewerten von Haltungsehlern an der Wirbelsäule.

- Ausschluss (Erkennen) von degenerativen Veränderungen an der Wirbelsäule.
- Trainingsempfehlung für ein präventives Rückentraining
- Steigerung der Trainingseffektivität
- Vermeidung von Trainingsfehlern
- Trainingssteuerung per Dokumentation

Themenbereich

Rücken, Beweglichkeit, Arbeitsplatzergonomie

Informationsgehalt

sehr hoch

max. Testungen pro Stunde

12 Personen pro Messplatz

Event Faktor

sehr hoch

Ausrüstung

MediMouse, Notebook, 32" Flatscreen

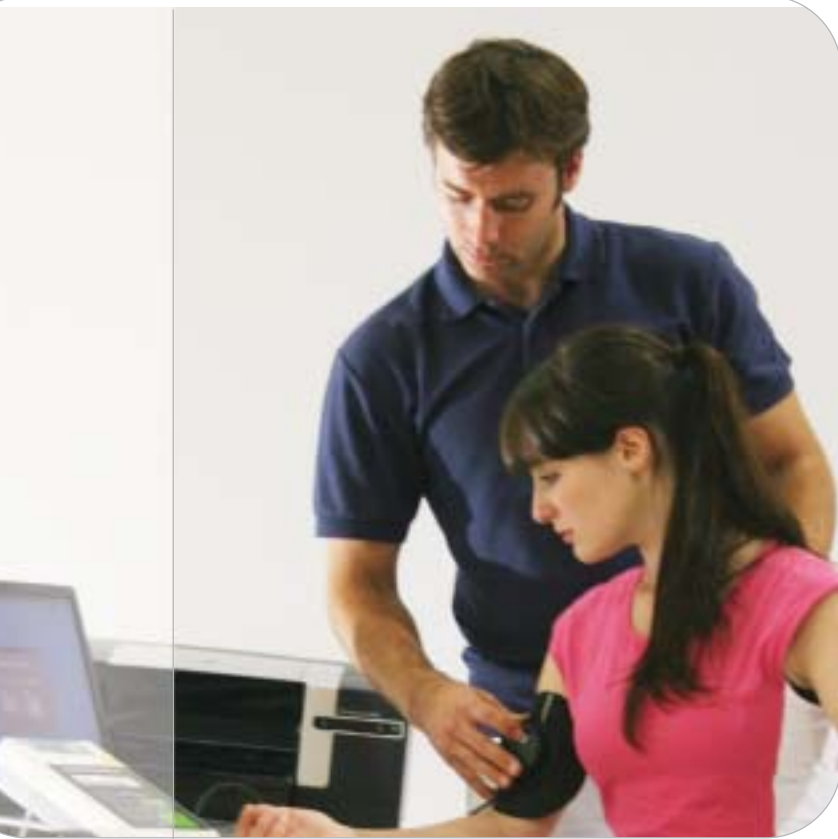
Messtisch

Drucker

Promotionzelt (optional)



FUTREX - Körperzusammensetzungsanalyse



Höchste Präzision und Zuverlässigkeit!

FUTREX arbeitet mit innovativer Nah-Infrarot-Messtechnik. Die dabei eingesetzten spezifischen Licht-Wellenlängen werden von Fett absorbiert. Über die Messung des absorbierten Lichts wird der Körperfettanteil exakt ermittelt.

- Inhalte und Nutzen:**
- Information über die Körperzusammensetzung
 - Bewertung der Fitness in Bezug auf Körperfett
 - Motivation zur Ernährungsumstellung mit Tipps und Ratschlägen
 - Kontrolle und Bewertung der Körperzusammensetzung bei Diäten und Fehlernährung
 - Gewichtsmanagement

Themenbereich

Übergewicht, Ernährung, Fitness

Informationsgehalt

sehr hoch

max. Testungen pro Stunde

20 Personen pro Messplatz

Event Faktor

hoch

Ausrüstung

Futrex - Nahinfrarotgerät

Messtisch

Drucker

Promotionzelt (optional)



Alles unter Kontrolle FITMATE



Wellness-Technologie zur optimalen Gewichtskontrolle und Trainingsberatung auf der Basis wissenschaftlicher Bewertung der persönlichen Fitness. Fitmate ist ein handliches, mobiles Messsystem, entwickelt für die Messung des Sauerstoff- und Energieverbrauchs in Ruhe und unter Belastung.

Themenbereich

Fitness, Herzkreislauf, Ernährung

Informationsgehalt

sehr hoch

max. Testungen pro Stunde

3 Personen pro Messplatz

Event Faktor

sehr hoch

Ausrüstung

Fitmate

Pomotion-Desk

Drucker

Promotionzelt (optional)



Risikocheck - Warnsignale erkennen!

Wie steht es um die Gesundheit? Wie hoch ist das Risiko einer Herz-Kreislauf-erkrankung? Ausgewählte Messwerte geben Aufschluss über den momentanen Körperstatus.

- BMI
- Körperrumfang
- Verhältnis zwischen Taille und Hüfte
- Ruhepuls
- Ruheblutdruck
- Körperzusammensetzung
- Cholesterinspiegel
- Triglyceride
- Blutzuckermessung
- Analyse der Lebensgewohnheiten
- Informativer und leicht verständlicher Ausdruck mit Tipps für ein gesundes Leben



Themenbereich

Gesundheit, Herz-Kreislauf, Ernährung

Informationsgehalt

sehr hoch

max. Testungen pro Stunde

bis zu 40 Personen

Event Faktor

sehr hoch

Ausrüstung

Blutanalysegerät, Blutdruckmesser,

Futrex, Fitmate, mft S3

Messtisch

Drucker

Promotionzelt (optional)

Leistungsdiagnostische Untersuchung (LDU)



Eine Leistungsdiagnostische Untersuchung stellt die Basis für eine gezielte und vor allem individuelle Trainingssteuerung. Durch Sie lassen sich sportliche Ziele schnell und effektiv umsetzen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie Gewicht reduzieren, Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken oder Ihre Leistung verbessern möchten. Eine LDU eignet sich für Sportler/-innen aller Leistungsklassen, vom Einsteiger bis zum Profi.

Als Feldtest läßt sich eine Leistungsdiagnostik zu einem Incentive der besonderen Art gestalten.

Themenbereich

Fitness, Herz-Kreislauf, Leistung

Informationsgehalt

sehr hoch

max. Testungen pro Stunde

12 Personen im Rahmen eines Feldtests

3 Personen Ergometertest

Event Faktor

sehr hoch

Ausrüstung

mobiler Testkit LDU

Messtisch

Drucker

Promotionzelt (optional)





CardioScan revolutioniert die präventive Herzvorsorge. Das neuartige Elektrokardiogramm ist zuverlässig, einfach zu bedienen und leicht verständlich. In zwei Minuten erfährt man, wie es um sein Herz, seine Stressbelastung und seine Gesundheit steht. Das Ergebnis ist Dreidimensional und in Farbe dargestellt.

CARDIOSCAN - Stressstest

Themenbereich

Stress, Herzkreislauf

Informationsgehalt

hoch

max. Testungen pro Stunde

12 Personen pro Messplatz

Event Faktor

sehr hoch

Ausrüstung

3 Kanal EKG, PC

Flatscreen

Messtisch

Drucker

Promotionzelt (optional)





Manager Trainingsprogramm

In unserem Institut für sportwissenschaften, in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Prävention bieten wir Ihnen einen individuellen Gesundheits-Check an. Es unser Ziel Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu optimieren. Wir stellen Ihre Gesundheit auf den Prüfstand.

Dieser Gesundheits-Check umfasst in verschiedenen Bausteinen ein primär präventiv ausgerichtetes Programm. Wir wissen heute, dass die Vorsorge und damit die Früherkennung von möglichen Erkrankungen das zentrale Thema in der Präventivmedizin bzw. Gesundheitsvorsorge darstellt. Wir versuchen gemeinsam mit Ihnen Ihre aktuellen Risikofaktoren zu ermitteln bzw. Ihre Gesundheitsrisiken aufzudecken, um Ihnen dann im Rahmen einer ausführlichen Information Ihr persönliches Gesundheitsprofil zu

erläutern. Den Gesundheits-Check bieten wir zum Wochenende an, um auch Ihre zeitlichen Verpflichtungen bestmöglich zu berücksichtigen. Das Programm wird in einer angenehmen Hotelatmosphäre angeboten und beginnt in der Regel am Freitag Morgen nüchtern und endet Samstag Vormittag nach dem Frühstück.

Als Zusatzbaustein bieten wir Ihnen ein Therapie- und Sportprogramm an. Dieses wahlweise 5 bis 14 tägige Programm dient als Anschubsmotivation für ein erfolgreiches und individuelles Gesundheitsmanagement. Nach diesem Programm begleiten wir Sie gerne mit einem vor Ort Personal Training.

Themenbereich

Vorsorge, Manager Gesundheitsprogramm

Informationsgehalt

sehr hoch

Leistungsumfang

Betreuung / Untersuchung durch interdisziplinäres Ärzteteam (Internist, Orthopäde, Ernährungsmediziner, Dermatologe, Zahnheilkundler, Kardiologe)

Mehrtägige Therapie und Sportprogramm

Unterbringung in angenehmer Hotelatmosphäre



Krafttest - wie stark ist mein Rücken?

Rückenschmerzen resultieren meist aus einseitiger Belastung und muskulären Dysbalancen. Mit der m3-Diagnose + Analysestation testen wir Ihre Kraft und muskulären Dysbalancen. Die aus dem Test gewonnenen Ergebnisse helfen Ihnen optimale Trainingsübungen für einen gesunden Rücken zu finden.

Weitere Testmöglichkeiten sind:

- Bewegungsbereichsanalyse mit Rechts / Links- Vergleich (Analyse von Verkürzungen)
- Isometrische Kraftanalyse mit Rechts / Links- Vergleich
- Isometrischer Kraftausdauertest
- dynamische Leistungsanalyse

Themenbereich

Rücken, Kraft, Fitness

Informationsgehalt

sehr hoch

max. Testungen pro Stunde

12 Personen pro Messplatz

Event Faktor

hoch

Ausrüstung

m3 Diagnose + Analysestation

Notebook

PC Wagen

Drucker



Starter, Refresher & Relaxer



Sie planen eine Tagung, Konferenz oder eine sonstige Veranstaltung? Bieten Sie Ihren Gästen eine bewegte Pause. mld sportwissenschaften hat für Sie die optimalen Programme. Alle Aktivbausteine sind so angelegt, dass Sie sich in Ihre Veranstaltung integrieren und es keine Vorbereitung Ihrer Teilnehmer bedarf. Die Businessbreaker dauern zwischen 10 - 20 Minuten

und werden vorab auf die Bedürfnisse Ihres Publikums abgestimmt.

Ihr Baukasten:

STARTER

Vor Beginn Ihrer Veranstaltung, bringen wir die Teilnehmer in Schwung.

REFRESHER

Die Konzentration der Teilnehmer lässt nach und es wird Zeit für eine bewegte Pause!

Ideal nach dem Lunch oder dem Coffee-break

RELAXER

Geschafft, der Kopf ist voll und das Meeting steckt noch in den Knochen. Um all die Informationen speichern zu können, helfen kurze, körperliche Aktivitäten.

HIGHLIGHT

Ihr Programm ist zu Ende und Sie suchen noch nach einem gelungenen Abschluß: Ein 1/2 - oder 1 Tagesprogramm mit viel „Erleben“ prägt sich sicher bei allen Teilnehmern ein.

Themenbereich

bewegte/ aktive Pause

Incentives

Event Faktor

sehr hoch

