

Individuelles Gesundheitstraining für Führungskräfte



toni schuhegger
health & sports consultants

„Der Sport ist eine Tätigkeitsform des Glücks.“

Martin Kessel, dt. Schriftsteller (1901-90)



toni schuhegger
health & sports consultants

Test und Training

PRO HEALTH INSTITUT
Wilhelm-Wagenfeld-Straße 4
D - 80807 München
www.phi-muenchen.de

Inhaber: Dr. Anton Schuegger
Dipl.-Sportwissenschaftler

Büro

Kalsperg 1, D - 83355 Grabenstätt
0049 (0) 8661 93 900 10
t.schuegger@toni-schuegger.de
www.toni-schuegger.de

Über den Trainer



Liebe Leserin, lieber Leser,
mit einem geringen Zeitbudget ein Optimum an Leistung und langfristiger Gesundheit zu erreichen - das ist die Herausforderung eines wirkungsvollen Trainings für Führungskräfte. Dieses Programm habe ich nach sportwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen sowie mehr als 20 Jahren Erfahrung in Leistungssport, Gesundheitstraining und Rehabilitation konzipiert und auf seine Wirksamkeit hin überprüft. Profitieren Sie von einem evidenzbasierten, effektiven Training. Das Pro Health Institut in der Parkstadt München / Schwabing bietet dafür eine optimale Infrastruktur. Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch.

Ihr Dr. Toni Schuегger

Curriculum Vitae

Dr. Toni Schuегger, Dipl. - Sportwissenschaftler
geboren am 05.05.1964 in Fridolfing, Landkreis Traunstein
verheiratet, zwei Kinder (5 und 15 Jahre)

Studium und Qualifikationen

2007 - 2012	Promotion bei Prof. Dr. Dieter Frey an der LMU zum Thema „Gesundheitstraining für Führungskräfte“
1985 - 1992	Studium der Sportwissenschaften an der TU München mit der Fachrichtung Prävention / Rehabilitation
1994	Sporttherapeut DVGS Orthopädie/Rheumatologie Rückenschulleiter Bund dt. Rückenschulen
Beruf	
1991 - 1992	Berg- und Skiführer DAV Summit-Club

1992 - 1993	orthopädisch-traumatologische Rehabilitation Reha Hamburg, Holger Hieronymus, Ditmar Jakobs
1993 - 1998	Leitung der medizinischen Trainingstherapie orthopädisch - traumatologische Rehabilitation Heinz Zilk, München, Therapiezentrum Krajak, München
1998 - 2007	selbständige Tätigkeit <ul style="list-style-type: none">• orthopädische Rehabilitation, Gesundheitstraining Reha-Zentrum Montag, Oberhaching• Prienamed Ärztehaus Prof. Dr. Gumbiller, Prien• Gesundheitstraining für Führungskräfte Philip Morris, Schattdecor, TCW• Rückentraining und Ergonomieberatung 3M ESPE-Dental AG, Europäisches Patentamt
2007 - 04/2012	Geschäftsführer Europeansports GmbH <ul style="list-style-type: none">• Gesundheitstage und Training im Unternehmen Europäisches Patentamt, Schattdecor• Gesundheitstraining für Führungskräfte Stadtwerke München, Transferzentrum Wildemann, Zeppelin Konzern, Zeppelin University• Trainingsplanung für ambitionierten Freizeitsport• Höhenttraining für Bergsteiger
ab 05/2012	selbständige Tätigkeit <ul style="list-style-type: none">• Individuelles Training für Führungskräfte• Gesundheitstraining für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Interessen	Bergsteigen (z.B. Matterhorn, Grandes Jorasses, Ogre, Pakistan), Radmarathon (z.B. Großglockner)

Gesundheitstraining für Führungskräfte - Ziele

Ausgangssituation

Beim Gesundheits- und Bewegungsverhalten von Führungskräften haben wir in einer eigenen Studie eine Dreiteilung gefunden:

Ein Drittel ist sportlich inaktiv und achtet zu wenig auf die langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Diesen Führungskräften bieten wir einen Einstieg in ein regelmäßiges Training. Wir motivieren zum Training und setzen Ausdauertraining, Rückenübungen und Ernährung gemeinsam in die Praxis um.

Ein Drittel ist regelmäßig sportlich aktiv und achtet auf Ernährung und Gesundheit. Hier bestätigen oder korrigieren wir das Training und bieten zusätzliche Inhalte z.B. Rückenübungen und pulsgesteuertes Training auf der Basis eines Laktattests.

Ein Drittel ist sportlich ambitioniert und trainiert regelmäßig für sportliche Herausforderungen. Hier bieten wir eine Trainingsberatung mit Planung von Trainingseinheiten, um ambitionierte Ziele erfolgreich zu erreichen.

Betriebswirtschaftliche Sichtweise

Aus betriebswirtschaftlicher Sicht ergeben sich für Unternehmen interessante Aspekte. Eine Führungskraft kostet einen Arbeitgeber pro Tag etwa 500 Euro. Ein Bandscheibenvorfall mit 20 AU - Tagen schlägt damit mit rund 10.000 Euro zu Buche. Ein Herzinfarkt mit längerem Klinikaufenthalt kostet das Unternehmen rund 50.000 Eu-

ro. Dem stehen Schätzungen von Medizinern gegenüber: Etwa die Hälfte der Herzerkrankungen und Bandscheibenvorfälle sowie ein Drittel aller Krebsfälle könnten durch Ausdauersport und richtige Ernährung bzw. Rückenübungen vermieden werden.

Ebenfalls von betriebswirtschaftlichem Nutzen ist die Erhöhung der geistigen Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels bietet dieses Programm eine einzigartige Möglichkeit, die Firmenbindung zu erhöhen.

Zielgrößen

Die Zielgrößen des Programms sind:

- Erhöhung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Reduzierung von Risikofaktoren für
 - Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen
 - Herz-Kreislaufkrankungen
 - Stoffwechselerkrankungen
- Stressregulation, Entspannung
- Etablierung eines stabilen Gesundheitsverhaltens

Ärztlicher Check-Up

Ein vorheriger ärztlicher Gesundheits-Check ist obligatorisch und beinhaltet die gängigen Untersuchungen zur Gesundheitsvorsorge. Das Trainingsprogramm setzt allgemeine und individuelle ärztliche Empfehlungen konsequent um.

Gesundheitstraining für Führungskräfte - Tests



Stufentest am Rad oder Laufband

Der Stufentest am Rad oder Laufband zeigt die aktuelle Herz-Kreislauf-Leistung. Bei stufenweise ansteigender Belastung werden die Laktatwerte und Herzfrequenzen gemessen.

Es erfolgt eine Einschätzung der Leistungsfähigkeit innerhalb der Altersgruppe und die Ableitung der individuellen Herzfrequenzen für Fettstoffwechsel- und Leistungstraining.



Bauch- und Rückenmuskelkraft

Muskuläre Ungleichgewichte führen häufig zu Rückenschmerzen. Für einen stabilen Rücken ist es wichtig, dass Rücken- und Bauchmuskulatur ausreichend kräftig sind. Die Kraftanalyse auf speziell dafür entwickelten Testgeräten zeigt Defizite auf und dient als Grundlage

für ein Übungsprogramm.



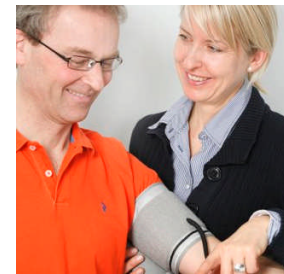
Beweglichkeit der Extremitäten und der Wirbelsäule

Bewegungseinschränkungen in den Extremitäten führen zu Überlastungen der Lenden- und Halswirbelsäule. Die Beweglichkeit der Hüftgelenke, der Schultergelenke und der Wirbelsäule sollte im Normbereich liegen.



Cardio - Scan - Stressbelastung

Der Cardio - Scan misst die Stressbelastung des Herzens über die natürliche Variation der Herzfrequenz. Dauerbelastungen mit fehlender Regeneration schränken diese Variabilität ein.



Blutdruck

Dauerhaft erhöhter Blutdruck führt zu einer Schädigung der Gefäßwände. Im Laufe des Tages werden mehrere Messungen des Blutdrucks durchgeführt und gegebenenfalls eine ärztliche Abklärung empfohlen.

Cholesterinwerte

Ablagerungen in den Schlagadern und in den kleinsten Blutgefäßen des Gehirns und der Nieren werden durch ungünstige Cholesterinwerte begünstigt. Der Cholestech - LDX - Schnelltest ist eine wichtige Grundlage der Ernährungsberatung.

Körperkomposition

Übergewicht beeinträchtigt Wohlbefinden und Gesundheit. Die Messung auf der Körperanalysewaage zeigt neben dem Gewicht, und dem Anteil an Körperfett auch den Anteil von ungesundem Organfett. Zusätzlich wird der Bauchumfang bestimmt.

Gesundheitstraining für Führungskräfte - Testauswertung und Training

Testauswertung

Nach der Durchführung und Auswertung der Tests werden die Testergebnisse ausführlich besprochen. Der Teilnehmer erhält eine detaillierte schriftliche Auswertung.

Trainingsprogramm

Auf der Grundlage der Ergebnisse wird ein individuelles Trainingsprogramm erstellt. Es ist in die Bereiche Ausdauertraining, Rückenübungen, Entspannung und Ernährung aufgeteilt und wird theoretisch und praktisch in individuellen Trainingseinheiten vermittelt.

Ausdauertraining

Durch das Ausdauertraining wird eine Verbesserung des Fettstoffwechsels und der maximalen Sauerstoffaufnahme erreicht. Zwei bis vier Mal pro Woche ist je nach Ausgangslage und Zielsetzung eine individuelle Trainingseinheit zu absolvieren. Im Wochentrainingsplan werden Dauer und Intensität vorgegeben und beim Training mittels Herzfrequenzmesser kontrolliert.



Rückenübungen

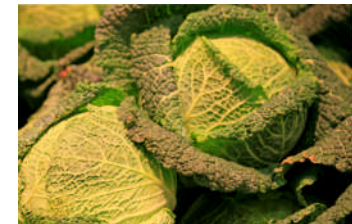
Das Rückenprogramm besteht aus Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen für Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur. Auf Wunsch erstellen wir ein Programm an Geräten. Die Übungen liegen als Abbildungen mit Übungsbeschreibungen vor.

Entspannung

Zur Entspannung erlernen die Teilnehmer die progressive Muskelentspannung, die Kurzform des autogenen Trainings und weitere Übungen. Das Programm dauert wenige Minuten und sollte ein Mal täglich und nach Bedarf durchgeführt werden.

Ernährungsrichtlinien

Der Schwerpunkt liegt in der ausgewogenen Zufuhr hochwertiger Nährstoffe in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, pflanzlichen Ölen, Fisch und Fleisch aus artgerechter Haltung. Durch die vollwertige Ernährung wird eine Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit erreicht. Blutfettwerte werden günstig beeinflusst. Durch die Reduktion von gesättigten Fetten und hoch insulinogenen Lebensmitteln wird, falls gewünscht, eine Gewichtsreduktion erreicht.



Gesundheitstraining für Führungskräfte - Motivation und Planung

Motivation

Entscheidend für den Erfolg eines Programms ist die nachhaltige Motivation zum Training. Den Teilnehmern wird deshalb die Wirksamkeit des regelmäßigen Trainings vermittelt. Gegebenenfalls wird auf individuelle gesundheitliche Gefährdungen hingewiesen. Entscheidend ist die Überzeugung, dass Inhalt und zeitlicher Umfang zeitlich umsetzbar sind und dass das Training tatsächlich den gewünschten Effekt hat. Dazu wird ein individuelles, klares und praktikables Bewegungs- und Ernährungskonzept erstellt.

Vorbereitung

Realistische Erwartungen werden festgesetzt, zu pessimistische oder optimistische Erwartungen werden korrigiert.

Zielsetzung

Kurz-, mittel- und langfristige Ziele werden gesetzt. Nach drei Monaten soll beispielsweise eine Gewichtsreduktion von sechs Kilogramm erreicht werden. Leistungsorientierte Ziele können z.B ein Halbmarathon oder ein Triathlon sein.



Dosierung

Das Sportprogramm wird an die aktuelle Leistungsfähigkeit des Teilnehmers angepasst und schrittweise auf ein optimales Niveau von Intensität, Dauer und Häufigkeit angehoben.

Praktische Umsetzung

Praktische Strategien werden erarbeitet, wo und wann das Programm durchgeführt werden kann. Laufstrecken werden erkundet, das Essen in der Arbeit, bei Geschäftsessen und zu Hause wird diskutiert.

Trainingsplaner

Im Trainingsplaner werden Trainingseinheiten und Ernährungsrichtlinien für jeweils zwei Wochen vom Trainer vorgegeben und vom Teilnehmer dokumentiert.



Gesundheitstraining für Führungskräfte - Praktischer Ablauf

Tests und einleitendes Training an einem Tag

An einem Tag werden alle beschriebenen Tests durchgeführt. Es folgt eine theoretische und praktische Einführung in das Programm.

- 09.00 - 10.30 Fitnesstests, Rückenanalyse, Gewicht, Cholesterin
- 10.30 - 11.30 Präsentation Ernährung in Beruf, Alltag und Sport
- 11.30 - 12.00 Praxis der Kurzentspannung
- 12.00 - 13.00 Mittagessen
- 13.00 - 14.00 Präsentation Ausdauertraining - das erfolgreichste Medikament aller Zeiten
- 14.00 - 15.00 Praxis Ausdauertraining mit dem Pulsmesser
- 15.00 - 16.00 Praxis Haltung und Übungen für einen starken, schmerzfreien Rücken
- 16.00 - 16.30 Präsentation "Gesundheitsverhalten - eine Investition in die Zukunft"

Unterlagen: Testauswertung, Hand-Out, Trainingsplan

Weitere Trainingseinheiten à zwei Stunden

Trainingstermine mit persönlichem Trainer à zwei Std. im Studio in München - Schwabing oder beim Kunden zu Hause

- Vertiefung der Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung
- Ernährung - Rezeptvorschläge und individueller Plan
- Gymnastik - Korrektur und Erweiterung des Gymnastikprogramms
- Ausdauertraining - Anpassung der Intensitäten, Technik
- Bis zum nächsten Treffen: Selbständiges Training nach Plan
- Telefonate - Rücksprache bzgl. der praktischen Umsetzung

Re-Test nach sechs Monaten (zwei Stunden)

- Verbesserung der Fitnesswerte
- Körperkomposition - Gewichtsreduktion
- Cholesterin - Verbesserung der Werte
- Gesundheitsverhalten - regelmäßige Bewegung, Ernährung

Ort der Durchführung

phi - PRO HEALTH INSTITUT München / Schwabing
Wilhelm-Wagenfeld-Straße 4, D - 80807 München
www.phi-muenchen.de

Honorar

Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot für Ihr individuelles Training. Sprechen Sie mit Ihrem Steuerberater über die Möglichkeiten der steuerlichen Anerkennung eines Gesundheitstrainings.

