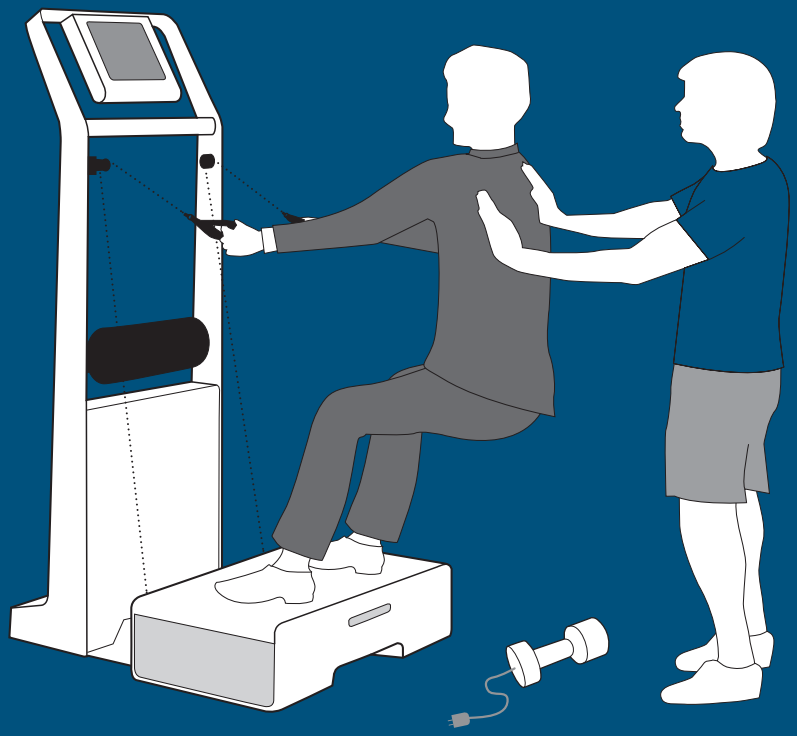
Trainingsinsel

In 12 Minuten fit und entspannt



Das individuelle, zeit- und platzsparende Gesundheitskonzept
für Ihr Unternehmen

Inhalt

03 Warum BGF mit der Trainingsinsel®
05 Engpass-Situation / Wo geht der Trend hin?
07 BGF mit der Trainingsinsel®
09 Vorteile Trainingsinsel®
10 Vorteile für Arbeitnehmer und Arbeitgeber
11 Das Konzept Trainingsinsel®
13 In 12 Minuten fit & entspannt
15 Ihre Trainingsinsel®
17 Möglichkeiten und Wünsche
19 Mobile Lösungen
21 Wirkungsweise des Vibrationstrainings
23 Implementierung / Ablauf
25 Events / Gesundheitstage
27 Wissenschaftliche Grundlage
31 Unsere Referenzen
32 Wissenschaftlicher Beirat
33 Ein Unternehmen stellt sich vor

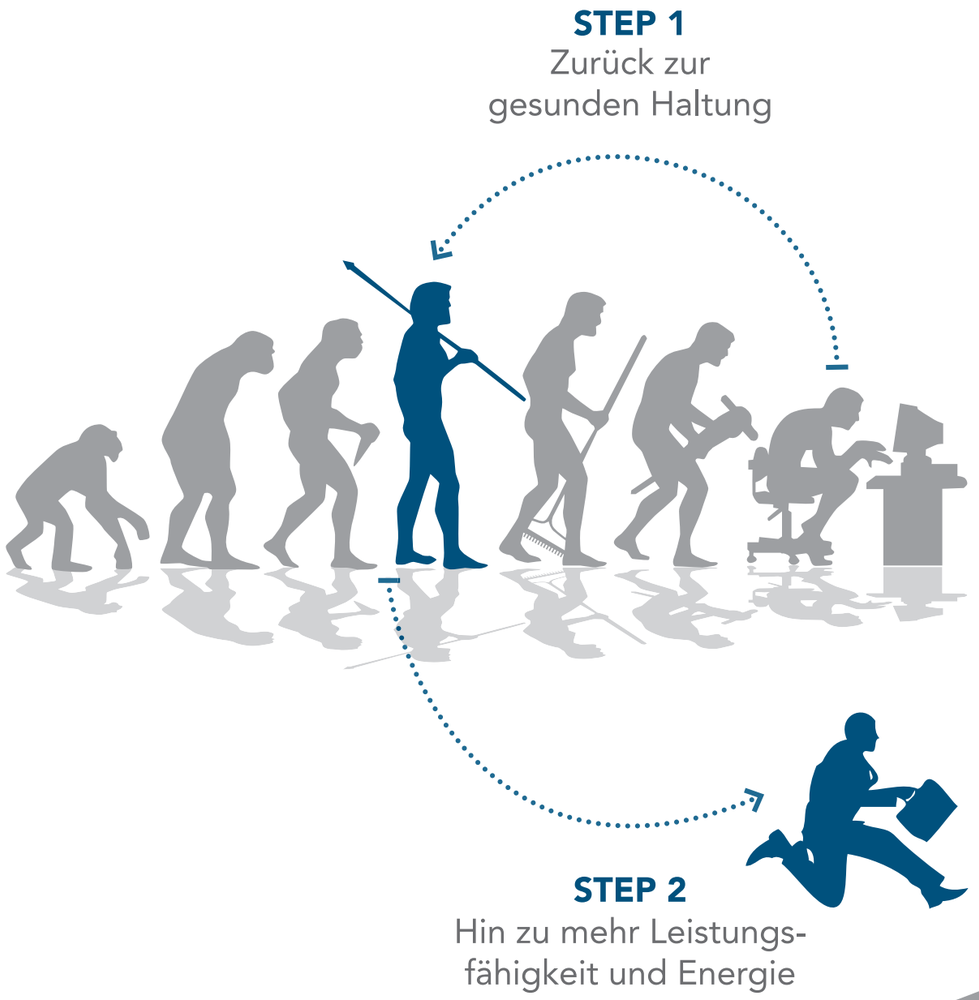
Warum BGF mit der Trainingsinsel®

So einzigartig wie Ihr Unternehmen, so individuell wie Ihre Mitarbeiter und so dynamisch wie die heutige Zeit ist das Konzept der Trainingsinsel® für Ihr Unternehmen.

In der modernen Arbeitswelt erfordern überwiegend sitzende Tätigkeiten nachhaltige Betriebliche-Gesundheits-Förderungen.

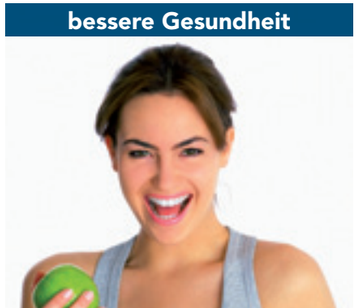
Die Lösung ist ein Training, das individuell an die Bedürfnisse und Rahmenbedingungen der Mitarbeiter und des Unternehmens angepasst ist.

Unsere langjährigen und vielseitigen Erfahrungen als Personal Trainer zeigen, dass professionelles, persönliches Coaching kombiniert mit effizientem Trainings-Equipment der Schlüssel zu schnellem Erfolg ist.



Engpass-Situation

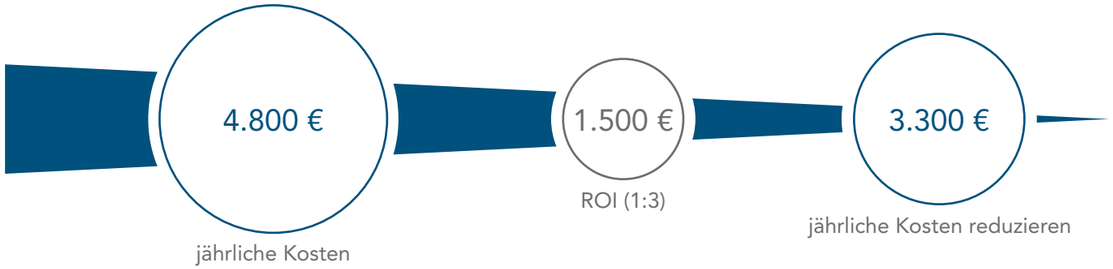
Wo geht der Trend hin?



BGF mit der Trainingsinsel®

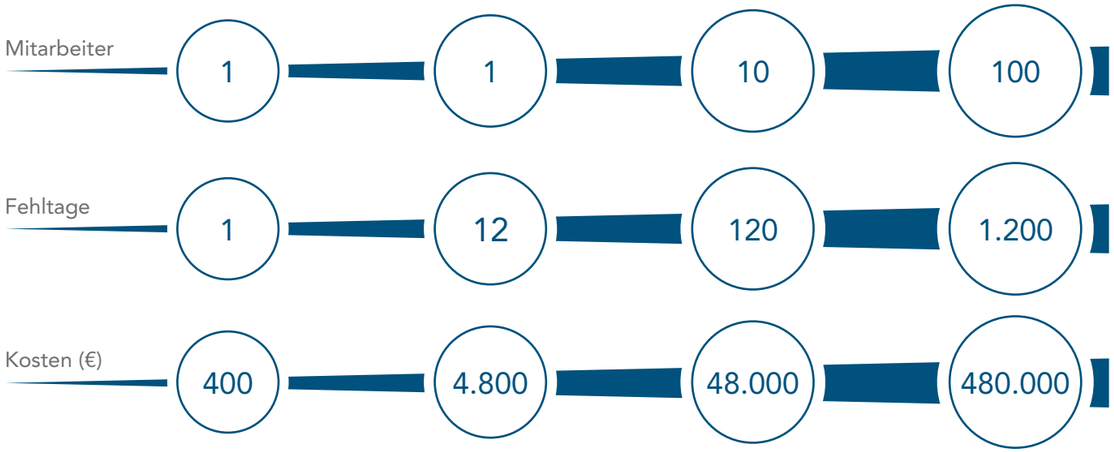
- Ein Mitarbeiter hat durchschnittlich 12 krankheitsbedingte Fehltage pro Jahr.
- Er verursacht damit Kosten in Höhe von ca. 4.800 EUR.
- Durch ein Investment von 500 EUR in BGF-Maßnahmen kann man die Fehltage reduzieren und somit sein Investment um das 3-fache zurück erhalten.
- Der Return On Invest (ROI) liegt dann bei ca. 1.500 EUR.
- Die jährlichen Kosten reduzieren sich somit auf ca. 3.300 EUR.

Return on Invest



Quelle: IGA Report 20 – 2011

Fehlzeitenbericht der GKV 2013



Ø 12 krankheitsbedingte Fehltage je MA/Jahr
Quelle: Booz & Company Inc. Studie 2011

Vorteile der Trainingsinsel®

- Pro Mitarbeiter nur 12 Minuten Training; bei einer Einheit pro Woche
- Ressourcensparend – nur 15-30 qm Platzbedarf
- Zeitliche Flexibilität durch individuelle Terminierung
- Leicht in bestehende Unternehmensprozesse zu integrieren
- ausschließlich betreutes Training durch Personal Trainer
- Individuelles Coaching der Mitarbeiter zu den Themen Bewegung, Ernährung und Gesundheit

Vorteile für den Arbeitnehmer

- Geringer Zeitaufwand: Training und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz, direkt in Arbeitskleidung
- Räumliche Nähe: Personal Training am Arbeitsplatz
- Steigerung der allgemeinen Gesundheit: Verbesserung des Gesundheitszustandes und der Fitness
- Schnelle Ergebnisse: hohe Effektivität des Trainings

Vorteile für den Arbeitgeber

- Hohe Akzeptanz der Mitarbeiter: durch die persönliche Betreuung des Trainers
- Unternehmen steigert seinen Wert gegenüber Mitarbeitern: erhöhte Attraktivität des Arbeitgebers
- Leistungserhalt & Leistungssteigerung: Senkung des Krankenstandes, höhere Produktivität und Prävention von Zivilisationskrankheiten

Das Konzept Trainingsinsel®

Als Konzept überzeugt die Trainingsinsel® durch eine kreative Integration neuer Methoden sowie deren ständige Weiterentwicklung hin zu einem effektiven Personal Training.

Bei herkömmlichen BGF- und Fitnessangeboten haben Mitarbeiter oft das Gefühl mit ihrem Training allein gelassen zu werden. Ohne die Betreuung durch einen Personal Trainer fehlt häufig die Motivation für ein regelmäßiges, dem aktuellen Gesundheitszustand angepasstes Training.

Der Personal Trainer vermittelt den Mitarbeitern das nötige Können und Wissen, weckt somit deren Leidenschaft für Bewegung und motiviert zu regelmäßigen sportlichen Aktivitäten.

Die Lösung für ein erfolgreiches Gesundheitskonzept ist ein persönliches Coaching, bei dem alle Aspekte des Trainings und der Betreuung sowie die persönlichen Bedürfnisse jedes Einzelnen berücksichtigt werden.

Trainingsinsel® – In 12 Minuten fit und entspannt

Mitarbeiter wünschen sich zeitliche Flexibilität, persönliche Betreuung und ein kurzes effektives Training, welches sich perfekt in den Arbeitstag integrieren lässt.

Die Lösung bietet die Trainingsinsel®:
Zeitliche Flexibilität durch individuelle Terminierung, persönliche Betreuung durch einen Personal Trainer, der genau auf das Tagesemfinden, den Gesundheitszustand und die persönlichen Ziele des Mitarbeiters eingeht. Zusätzliches Coaching zu den Themen Ernährung, Bewegung und einem gesundheitsförderlichen Verhalten am Arbeitsplatz runden eine Einheit ab.

Zusätzlich erhält der Mitarbeiter kleine „Hausaufgabenprogramme“, die seine Fitnessziele unterstützen und somit die Nachhaltigkeit jedes Trainings erhöhen.

Der Mitarbeiter geht nach nur 12 Minuten motiviert und gelockert an seinen Arbeitsplatz zurück.

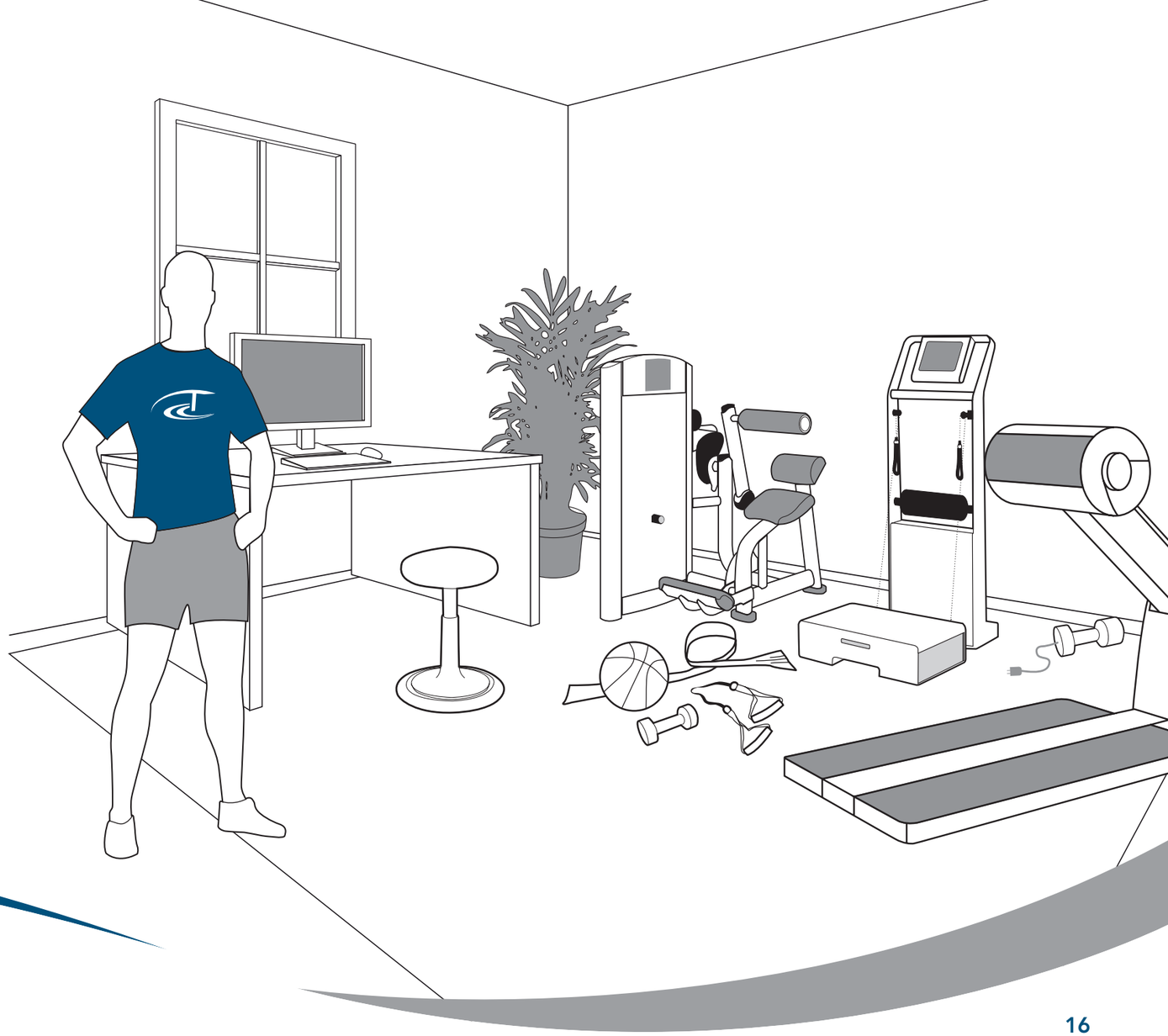
Ihre Trainingsinsel®

Eine genaue Bedarfsanalyse der Rahmenbedingungen in Ihrem Unternehmen bildet die Grundlage der Raumausstattung. Dabei legen wir gemeinsam mit Ihnen die Ausstattung fest.

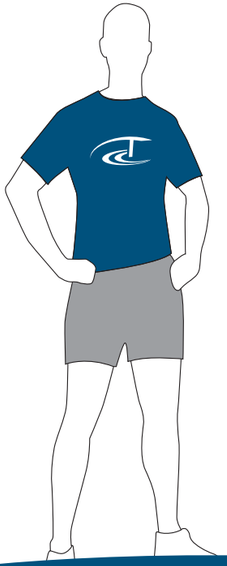
Grundlage hierfür:

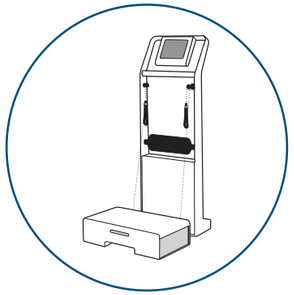
+ Ressourcenanalyse
+ Bedarfsanalyse
+ Budgetanalyse
+ Belastungsanalyse
+ Unsere Erfahrung in andernen Unternehmen

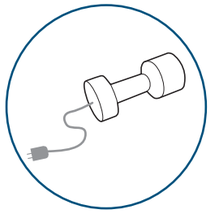
Aus den Ergebnissen der Analyse entsteht ein genaues Bild Ihres Unternehmens und der Mitarbeiter. Diese dienen uns als Grundlage zur Konzipierung Ihrer Trainingsinsel®.



Die Trainingsinsel® wird an die Möglichkeiten und Wünsche Ihres Unternehmens angepasst.





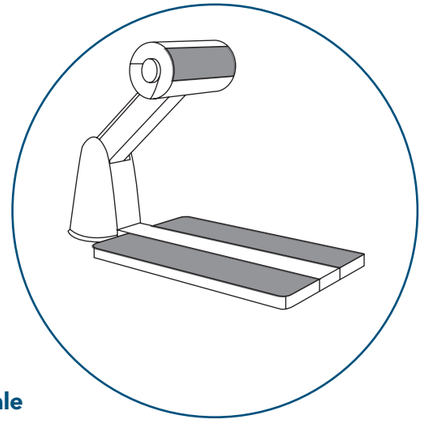


Basiselemente

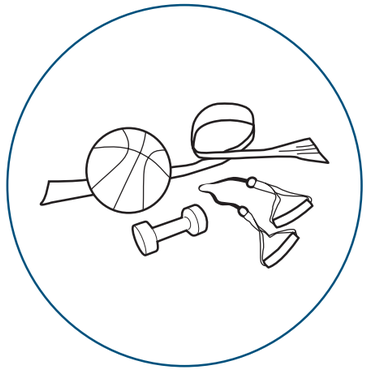
- Qualifizierter Personal Trainer
- Wellengang Vibrationsplatte zum Training der Muskulatur
- Massage-Hantel zur Gewährleistung von Entspannungs- und Erholungszeiten, z.B. Tremo Flex
- Chipkarten gesteuertes Training zur Speicherung und progressiven Steigerung der Trainingsinhalte
- Software zur Evaluierung und Auswertung der individuellen Trainingsfortschritte
- Anamnese und regelmäßige Tests zur Diagnostik und zur individuellen Gestaltung des Trainingsplans

Fitnessgeräte
z.B. Back Extension Proxomed

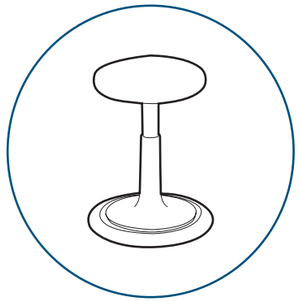
Flex Vib Geräte
z.B. Proxomed



Optionale Elemente



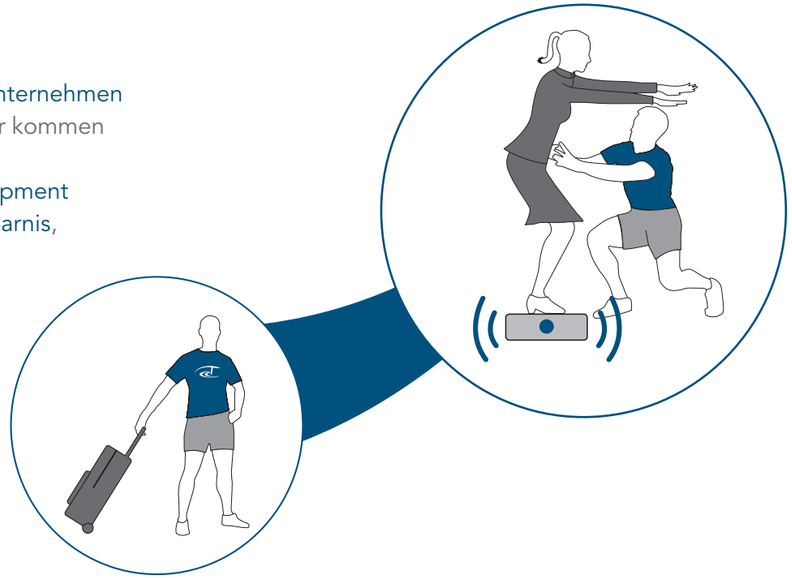
Freie Trainingsstation, inkl. Kleingeräte
z.B. Hanteln, Thera-Band,
Bälle, Cross Core Sling Trainer, ...



Ergonomischer Hocker
z.B. Ongo

Mobile Trainingsinsel®

- Die Lösung für kleinere Unternehmen
- Trainingsinsel® und Trainer kommen mobil zu Ihnen
- Keine Kosten für das Equipment
- Maximale Ressourcenersparnis, da Raumbelegung nur während der Trainingszeit

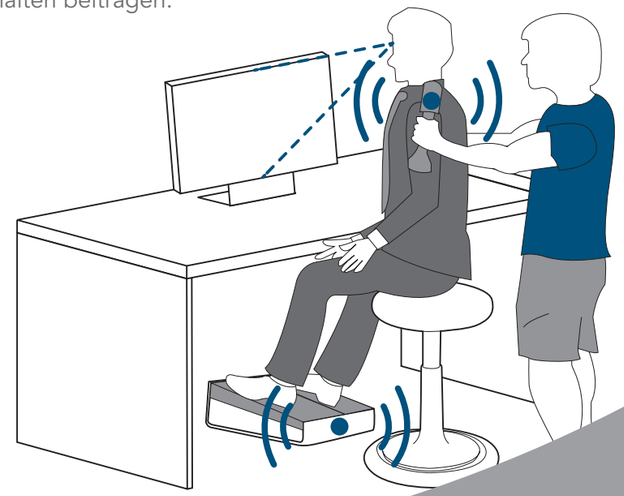


Mobile Massagen & Coaching zur Ergonomie am Arbeitsplatz

In der 12-minütigen aktiven Pause kommt unser Trainer/Coach direkt zu Ihnen an den Arbeitsplatz für eine wohltuende Massage oder ein gezieltes Coaching zum Thema gesundes Verhalten & Ergonomie am Arbeitsplatz.

Die regelmäßigen kurzen Termine fördern die Kreativität, bauen Stress ab und können nachhaltig zu gesundheitsbewussterem Verhalten beitragen.

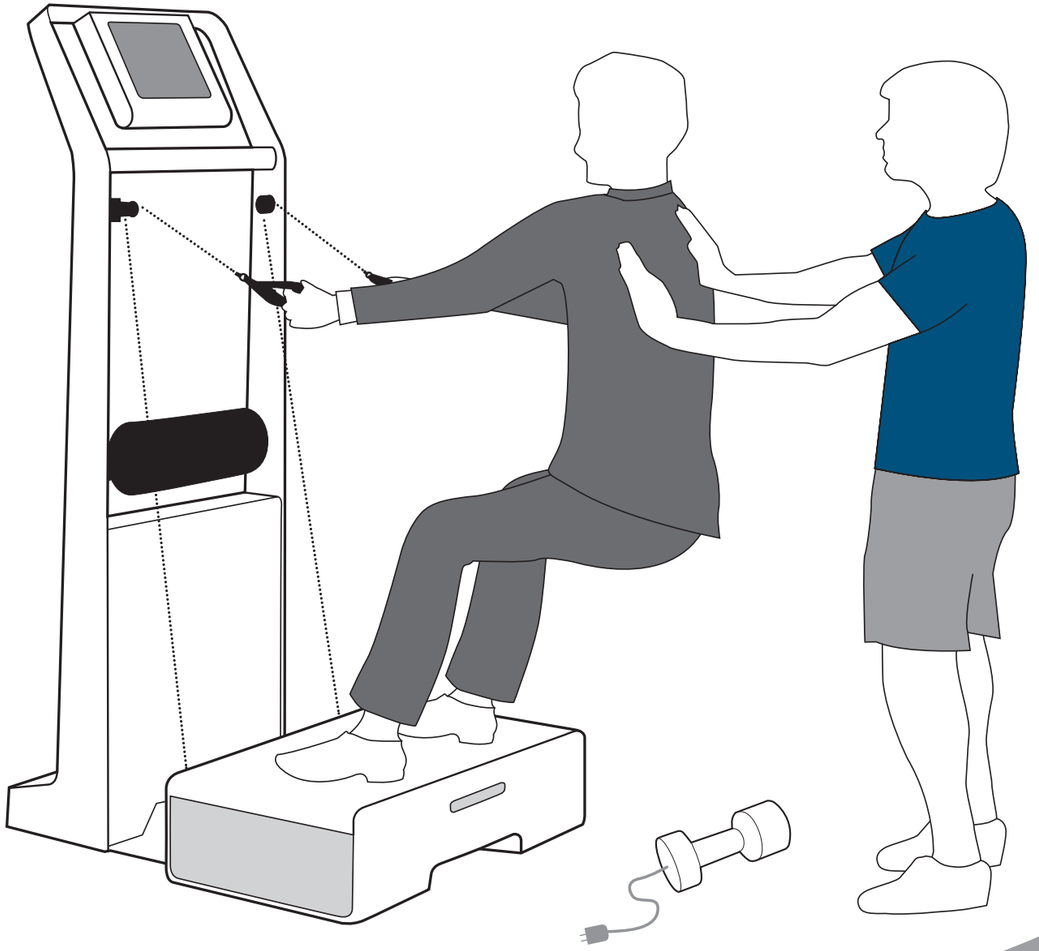
- Tipps & Änderungen zur Sitz-, Tisch-, Bildschirm-, Hebe- und Verhaltensergonomie
- Mini-Handouts zur Ergonomie und Ausgleich am Arbeitsplatz
- Mini-Trainingspläne mit Ausgleichsübungen für die belasteten Körperregionen
- Massage von verspannten Bürorücken und müden Beinen
- Kein lästiges Umziehen mehr notwendig durch weiche Schwingungen mit der Tremo Flex Massagehantel und dem Wellengang Sit



Wirkungsweise des Vibrationstrainings

Um die Effizienz des Gesundheitstrainings in kurzer Zeit zu erhöhen, werden beim Training seitenalternierende Vibrationsplatten eingesetzt, die für die Raumfahrt entwickelt wurden. Dabei lassen sich in nur einer Minute über 1.000 Muskelkontraktionen erzeugen. Die Vibrationsplatte empfindet durch die Wipp-Bewegung den menschlichen Gang optimal nach und erreicht somit das tiefe und oberflächliche Muskelsystem. Direkt im Anschluss werden die Muskeln durch eine Lockerungsfrequenz mit der Massagehantel oder der Vibrationsplatte sanft wieder entspannt.

- Kräftigt den Rücken
- Stärkt die Bauch- und Stützmuskulatur
- Löst Verspannungen
- Macht die Wirbelsäule beweglicher
- Erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- Fördert die Leistungsfähigkeit
- Beugt Zivilisationskrankheiten vor



Implementierung & Ablauf

Schritt 1

Kick-Off-Veranstaltung oder
Gesundheitstage

Schritt 2

Pilotphase i.d.R. 8-12
wöchige Testphase der
Trainingsinsel®
mit Eingangs- und
Ausgangstesting

Schritt 3

Integration in
das Unternehmen

Events / Gesundheitstage

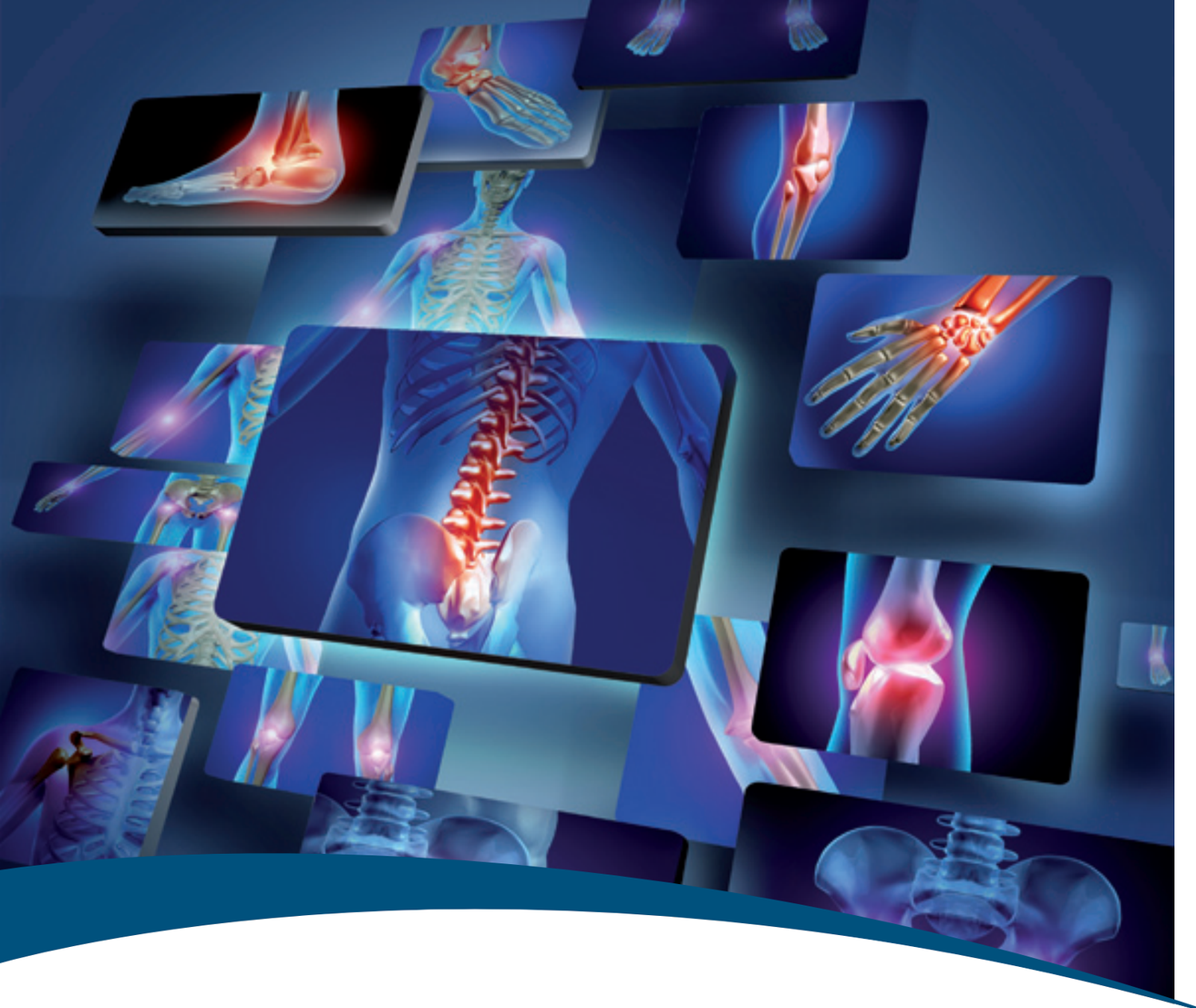
Wie der Name verspricht, steht der Tag ganz unter den Themen Gesundheit, Bewegung und Spaß. Damit setzen wir wichtige Impulse in Ihrer Unternehmenskultur und schaffen Motive für eine gesündere Lebensweise. Sie wählen die Ausrichtung – wir kümmern uns um den Rest.

Unser maßgeschneidertes Angebot für Sie:

- Innovatives Training auf der Trainingsinsel®
- Entspannung und Muskellockerung an der Massagestation
- Beratung zu Ergonomie am Arbeitsplatz
- Diagnostik (Bioimpedanz-Analyse und funktionelle Bewegungsanalyse)
- Vorträge zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung und Ergonomie

Ihre Vorteile:

- Wir beraten Sie individuell bei der Auswahl der richtigen Maßnahme
- Wir übernehmen die Organisation und das Marketing der Veranstaltung
- Wir unterstützen Sie bei der wirtschaftlichen Gestaltung der Maßnahme
- Wir evaluieren die Maßnahmen im Anschluss an das Projekt



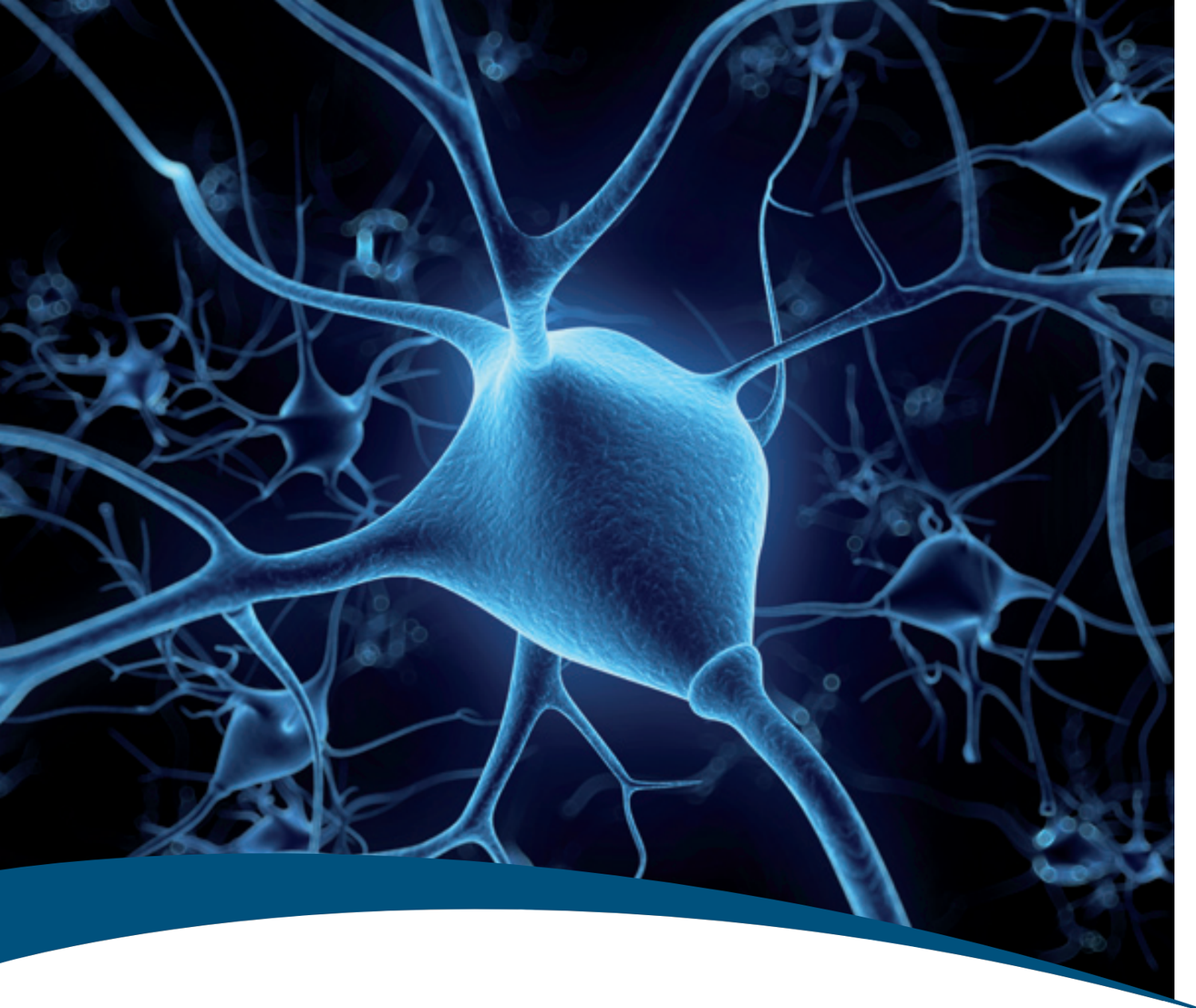
Wissenschaftliche Grundlage – Aus medizinischer Sicht ...

ist Bewegungsmangel in der Bevölkerung, bedingt durch unsere Lebensweise, eines der grundlegenden Probleme unserer Zeit.

Die gesundheitlichen und ökonomischen Folgen sind gravierend:

- Muskelabbau, Leistungsdefizit, Herzinfarktrisiko
- Bluthochdruck, Diabetes Typ II, Übergewicht
- Arthrose (Gelenkverschleiß), Osteoporose
- Haltungs- und Gelenkinstabilität, Verletzungsrisiko, Fehlhaltungen und –belastungen der Wirbelsäule mit Muskelverspannungen und Bandscheibenschäden. Spannungskopfschmerzen mit Beeinträchtigung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- Infektanfälligkeit, Schlafprobleme, Einflüsse auf die Psyche (Stressintoleranz)

Zusätzlich wirkt Bewegungsmangel mit anderen häufigen Folgen unserer Lebensweise wie Schlaf- und Regenerationsmangel, Flüssigkeitsmangel, Fehlernährung, Leistungsdruck und Stress synergistisch zusammen.



Aus neurowissenschaftlicher und psychologischer Sicht ...

beginnen wir die Bedeutung von Bewegung und Training neu zu verstehen. Nach einer ernst zu nehmenden Hypothese ist unser Gehirn für die Entwicklung und Kontrolle adaptierbarer, komplexer Bewegungsmuster angelegt, die unser Handeln und damit unseren Einfluss auf die Umwelt ermöglichen. Zu diesen motorischen Abläufen gehören u.a. Mimik, Gestik, Sprache und Haltung.

Entgegen der bisherigen wissenschaftlichen Vorstellung formen und optimieren wir durch unsere individuelle physische und geistige Betätigung unser ganzes Leben lang das zentrale Nervensystem. Dies bezeichnet man als Neuroplastizität. Beobachten wir jemanden, der lacht oder sich bewegt, verstehen wir ihn, weil in unserem Gehirn die entsprechenden Neurone aktiv werden, die auch unser Gegenüber bei sich aktiviert. Dank unserer Spiegelneurone vollziehen wir unsere Mitmenschen in uns selbst nach. Dadurch empfinden wir Empathie oder lernen Abläufe kennen, die wir für uns selbst anwenden. Dieses Potential nutzt ein Personal Trainer um Bewegungsabläufe korrekt zu vermitteln.

Das Gehirn reagiert auf Veränderungen. Bei Wiederholungen entstehen rasch ökonomische Strategien, die zu einem weniger effektiven Training führen. Kreativität und Abwechslung sind daher in der Durchführung von Übungen wichtig. Andererseits setzen Lernprozesse Wiederholungen in bestimmten Abständen voraus, um die Erinnerung an die geübten Abläufe zu reaktivieren.

Kurze Unterbrechungen sind für lange Arbeitsabläufe wichtig, um aktuelle Erfahrungen und Eindrücke im längerfristigen Gedächtnis abzulegen. Dadurch wird man aufnahmebereiter für neue Informationen. Verstärkt wird dieser Effekt auf Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität durch Bewegung. Dies macht den Sinn der aktiven Pause aus.

Unsere Referenzen

+ **Wieland-Werke AG**
  (Pilotphase April 2014 / Integrierung Ulm und Vöhringen seit Oktober 2014)
+ **Informatik Consulting Systems AG Berlin**
  (Pilotphase Februar 2014 / Integrierung im Juni 2014)
+ **Allianz Stuttgart** (Pilotphase seit Oktober 2014)
+ **Know How AG** (Pilotphase seit Mai 2014)
+ **BMW-Niederlassung Stuttgart** (Pilotphase von Mai bis Juli 2013)
+ **Informatik Consulting Systems AG Stuttgart** (Integrierung seit Frühjahr 2013)

Wissenschaftlicher Beirat

Georg-Peter Huss

Oberarzt der Neurologischen Klinik, Neurozentrum, Klinikum Stuttgart
gphuss@klinikum-stuttgart.de

Neurologische Ausbildung: Inselspital Bern, University of Dundee, Universitätsklinikum Lübeck, Universitätsklinikum Essen

Schwerpunkte der klinischen Tätigkeit: Neurophysiologie, Schmerz, Bewegungs- und Koordinationsstörungen, Multiple Sklerose, Parkinson

Bewegung spielt für Primärprävention und gesunde Lebensführung, Ausbildung und Erhalt der körperlichen Leistungs- und Gestaltungsfähigkeit, Regeneration, Wiederaufbau und Korrektur bei gesundheitlichen Störungen, Prägung der kognitiven Leistungsfähigkeit und Beeinflussung der Psyche eine herausragende Rolle.

Wir haben keine Alternative: Unser Leben ist Training.

Achim Gass

Neurologische Klinik, Universitätsmedizin Mannheim, Universität Heidelberg
Achim.Gass@medma.uni-heidelberg.de

Achim Gass ist Professor für Neurologie und Leiter einer MR Forschungsgruppe am Universitätsklinikum Mannheim und arbeitet konsiliarisch am Unispital Basel.

Sein Hauptinteressengebiet ist der Einsatz moderner MR Verfahren bei MS und cerebraler Ischämie.
Er studierte in Bonn und verbrachte Ausbildungs- und Forschungszeiten am Massachusetts General Hospital in Boston, USA und am Institute for Neurology, Queen Square in London, GB.

Dr. Gass ist Autor und Koautor von mehr als 230 wissenschafltlichen Arbeiten und Buchkapiteln in Zeitschriften wie Lancet, Lancet Neurology, Annals of Neurology, Brain, Neurology, Stroke, Cerebrovascular Diseases, Archives of Neurology.

Steffen Trautwein

Vice President Purchasing and Logsitics Oras Group / Hansa Armaturen GmbH
www.hansa.com

Betriebswirtschaftliche Ausbildungen an der Sheffield Hallam University, England(BS) sowie an der Georgia State University, USA. Beruflich reicht die Spanne von der Begleitung von Start-Ups bis zu Sanierungen.

Bewegung und Training sind die besten Maßnahmen zur Prävention und Rehabilitation, und dem Total Cost Prinzip folgend für die Volkswirtschaft auch am verträglichsten.

Nach zwei Bandscheibenoperationen führten Pilates und Personaltraining zurück zu einem fast beschwerdefreien Leben.

Ein Unternehmen stellt sich vor

Dank jahrelanger Erfahrung mit und am Menschen schöpft die Trainingsinsel® aus einem weiten Pool an Wissen und Können. In ihm verbinden sich Ideen von persönlicher Betreuung, effektivem Training, individuellem Coaching und sozialen Kontakten zu einem Trainingsansatz, der Sie in Balance bringt – zu jeder Zeit, an jedem Ort.

Als Konzept überzeugt die Trainingsinsel® durch eine kreative Integration neuer Methoden sowie deren ständige Weiterentwicklung zu einem effektiven Personal Training. Dabei liegt der Fokus auf dem Menschen und seinen individuellen Wünschen und Zielen. Mit dem Anspruch, ihn nachhaltig zu einem aktiveren Leben zu motivieren, setzt die Trainingsinsel® diese gemeinsam mit ihm um – maßgeschneidert, effizient und mit Freude an der Bewegung.

Innovatives Training

Trainingsinsel®
Inh. Ringo Mosch
Johannesstraße 58a
D-70176 Stuttgart-West

Telefon: +49 (0) 711/62 06 56 20
Fax: +49 (0) 711/34 22 96 63
E-Mail: info@trainingsinsel.com
Internet: www.trainingsinsel.com

Trainingsinsel Film