

HELIOS Prevention Center

Gesundheitscoachings



HPC
HELIOS Prevention Center

Betriebliche Gesundheitsförderung Ein wichtiger Baustein für Ihren Unternehmenserfolg

Die zunehmende Globalisierung und der demographische Wandel sind Elemente grundlegender Veränderungen in der Arbeitswelt aus denen sich aktuelle Herausforderungen für Unternehmensleitungen und ihre Mitarbeiter ergeben. Bedeutender Faktor für den nachhaltigen Unternehmenserfolg in diesem Veränderungsprozess sind gesunde Mitarbeiter, die mit Leistungsbereitschaft, Innovationskraft und Motivation für eine hohe Produktivität sorgen. Daher hat die Ressource Gesundheit im Unternehmen einen hohen Stellenwert.

Die Schulung der Gesundheitskompetenz sowie die Stärkung des gesundheitsorientierten Verhaltens von Mitarbeitern in Alltag und Beruf helfen dabei, Krankheitsrisiken und damit auch Fehlzeiten zu senken. Genau hier setzt das HELIOS Prevention Center (HPC) an! Medizinische Betreuung, Sport, Ernährung und (Wieder-)Herstellung der inneren Balance sind dabei die tragenden Säulen des HPC-Konzepts.



Medizin
Ernährung
Bewegung
Balance

HELIOS Prevention Center

Die Kompetenzadresse für Gesundheit und Erholung

Coaching für Ihre Gesundheit

Unsere HPC-Coaching-Programme wurden von einem multiprofessionellen Team aus Fachärzten, Diplom-Sportwissenschaftlern, Ernährungsberatern, Köchen und Physiotherapeuten, konzipiert und werden von ihnen seit vielen Jahren erfolgreich praktiziert und weiterentwickelt. Dabei verfolgt die Kombination von medizinischen Leistungen, praktischen Trainingsprogrammen und interaktiven Fachvorträgen ein Ziel: Motivation zur Lebensstilmodifikation sowie Vermittlung von gesundheitsbewussten Verhaltensstrategien für den Alltag. Wichtiger Bestandteil aller Coaching-Programme ist die medizinische Untersuchung der Teilnehmer durch unsere HPC-Fachärztin.

INHALTE MEDIZINISCHER LEISTUNGEN:

- ✓ Eingangsuntersuchung
- ✓ Basislabor
- ✓ EKG Ruhe
- ✓ Körperfettmessung
- ✓ Abschlussgespräch & Arztbrief



HPC Bad Grönenbach

Mehr als nur ein Coaching

Die Rahmenbedingungen sind maßgebend

Das HELIOS Prevention Center bietet in Kombination mit den Vorzügen des 4 Sterne Superior Hotels allgäu resort für die Programme den perfekten Rahmen. Ob beim Training im modern ausgestatteten Fitnessstudio mit wunderschönem Blick in die Landschaft, unterwegs in der Natur im Voralpenland des Allgäus oder bei einem gemeinsamen Kochevent – wir zeigen Ihnen die entscheidenden Schritte zu neuer Motivation im Alltag. Im Kneipheilbad Bad Grönenbach gibt es die Chance die Natur zu erleben, Kraft zu schöpfen und sich mit allen Sinnen auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Freuen Sie sich auf die vielen Glücksmomente für Körper, Geist und Seele.



HPC Programm Bewegung Im Überblick



Inhalte

- ✓ Medizinische Leistungen
- ✓ Vortrag: Gesundheitsprävention 90 min
- ✓ Aktiv-Workshop: Cardiotraining
- ✓ Aktiv-Workshop: Muskelfunktionstraining
- ✓ Intro Circleconcept (Einweisung Fitnessstudio)
- ✓ Vortrag: Präventives Training
- ✓ Tägliches Aktives Erwachen (Aqua-Fit oder Walking/ Nordic Walking)

HPC Programm Ernährung Im Überblick



Inhalte

- ✓ Medizinische Leistungen
- ✓ Vortrag: Gesundheitsprävention 90 min
- ✓ Functional Training (Rücken-Fit) 60 min
- ✓ Intro Nordic Walking 90 min
- ✓ Progressive Muskelentspannung 45 min
- ✓ Vortrag: Ernährung
- ✓ Kochschule
- ✓ Tägliches Aktives Erwachen (Aqua-Fit oder Walking/ Nordic Walking)

HPC Programm Balance

Im Überblick



Inhalte

- ✓ Medizinische Leistungen
- ✓ Vortrag: Gesundheitsprävention 90 min
- ✓ Intro Nordic Walking 90 min
- ✓ Progressive Muskelentspannung 45 min
- ✓ Qi Gong 60 min
- ✓ Outdoor-Event 120 min
- ✓ Intro Achtsamkeitstraining 90 min
- ✓ Tägliches Aktives Erwachen (Aqua-Fit oder Walking/Nordic Walking)

HPC Gesundheitscoaching Plus

Im Überblick



Inhalte

- ✓ Medizinische Leistungen
- ✓ Vortrag: Gesundheitsprävention 90 min
- ✓ Cardio Check: Walking Index
- ✓ Muskelfunktionstest: HPC Functional Movement Screening
- ✓ Functional Training (Rücken-Fit) 60 min
- ✓ Intro Circleconcept (Einweisung Fitnessstudio)
- ✓ Fitness-Training am Gerät (CircleConcept Kraft) 60 min
- ✓ Intro Nordic Walking 90 min
- ✓ Progressive Muskelentspannung 45 min
- ✓ Qi Gong 60 min
- ✓ Physikal. Therapie: Kneipp-Guss
- ✓ Vorträge: Präventives Training & Ernährung
- ✓ Outdoor-Event (inkl. Shuttle & Bergbahn)
- ✓ Tägliches Aktives Erwachen (Aqua-Fit oder Walking/ Nordic Walking)

Fakten & Preise

Im Überblick

HPC Programme:

Bewegung, Ernährung oder Balance

- ✓ Dauer **jeweils:** 4 Tage 3 Nächte
- ✓ Teilnehmeranzahl **jeweils:** min. 6 Personen
- ✓ Preis **jeweils:** 1149,00 € p.P.

HPC Gesundheitscoaching Plus

- ✓ Dauer: 7 Tage 6 Nächte
- ✓ Teilnehmeranzahl: min. 8 Personen
- ✓ Preis: 1749,00 € p.P

IMMER MIT DABEI

- ✓ Der Aufenthalt in einem 4 Sterne Superior Hotel
- ✓ Übernachtung im stilvollen Doppelzimmer zur Einzelnutzung
- ✓ Das reichhaltige Frühstücksbuffet
- ✓ Das 3 Gang Abendmenü mit mehreren Hauptgängen zur Wahl
- ✓ Wellnessbereich mit 16m Indoorpool, Whirlpool, Dampfbad, Lichtersauna, Blockhaussauna, Ruhebereich & Wellnessbuffet
- ✓ 200qm großes Fitnessstudio
- ✓ Bademantel und Frotteeslipper während Ihres Aufenthalts
- ✓ 1 Flasche Wasser bei Anreise
- ✓ Parkplatz auf dem Parkdeck
- ✓ DVD mit Take Home Messages (u.a. Übungsvideos Functional Training)

HPC Bad Grönenbach

Ansprechpartner



Wolfgang Hörtrich

Leiter HPC

T +49 (0)8334 5346-8514

wolfgang.hoertrich@allgaeu-resort.de



Dr. Brigitte Christmann

Ärztliche Leiterin

T +49 (0)8334 5346-8516

brigitte.christmann@allgaeu-resort.de

Anfahrt

HPC Bad Grönenbach



Kontakt:

HELIOS Prevention Center
Bad Grönenbach
Sebastian-Kneipp-Allee 7
87730 Bad Grönenbach
T +49 (0)8334 5346-500
www.helios-preventioncenter.de

Impressum:

HELIOS Prevention Center Bad Grönenbach
Sebastian-Kneipp-Allee 7
87735 Bad Grönenbach