



Module des NAO PHM Seminars

TAG 1

Einstieg: PHM – was ist das?

Elementare Faktoren der persönlichen Gesundheit.

BAUSTEIN 1:

IST Analyse – Sportmedizinische Diagnostik

In diesem Modul werden Führungskräfte eingehend untersucht; nur die Aufnahme des körperlichen IST-Zustands ermöglicht einen effektiven, auf den einzelnen Menschen eingehenden weiteren Ablauf des Seminars. Auf diese Weise werden optimale Ergebnisse erreicht.

- Anamnese (Individuelles Sportmedizinisches Interview)
- BIA (Bioelektrische Impedanz Messung – Körperkompositionstest)
- Dr. Wolff – Back Check (Kraftanalyse Rücken und Rumpf)
- Laktatmessung (Cardiovaskuläre Leistungsdiagnostik)
- Mobilitätsanalyse (Analyse des degenerativen Muskel/Sehnenstatus)
- BDM (Körpervermessung // Körpermaße-Relationsanalyse)

BAUSTEIN 2:

Sensibilisierung: Theorie // Praxis Input zum Thema PHM - Bewegung und resultierende Vorteile.

Physis: Vermittlung von anatomischen, physiologischen Grundlagen, als Basis zu einem besseren Gesamtverständnis des PHM-Prinzips.

Bewegung: Überblick der Zivilisationskrankheiten, ausgelöst durch Bewegungsmangel.

Der individuelle Veränderungsprozess erfolgt durch eine intensive Praxisphase in der zum einen der aktuelle körperliche Status verdeutlicht und das Körpergefühl intensiviert werden. Folgende Inhalte kommen zur Anwendung:

- Praxis Rückenschule: Vermittlung von präventiven und post-rehabilitativen Rückenübungen.
- Physical Management: Grundlagen der Trainingslehre, der Trainingsplanung und Transferlösungen in den Alltag.
- Wellnessanwendungen – Neptunbad Health Club & SPA



Module des NAO PHM Seminars

TAG 2

BAUSTEIN 1:

Proaktiv Intro

- Aktive Umsetzung der erlernten Inhalte des Vortages im Fitnessbereich des Neptunbad Health Club & SPA
- Mobilitäts- und Kräftigungsschulung

BAUSTEIN 2:

Sensibilisierung: Theorie // Praxis Input zum Thema PHM - Ernährung und resultierende Vorteile.

IST – Analyse // aktuelle Ernährungsgewohnheiten der Teilnehmer werden via Pre Package und Plus ONE DV eruiert:

- Nutrition I: Aufnahme relevanter Daten über die Essgewohnheiten der Seminarteilnehmer
- Nutrition II: Thema // Fehlernährung und Zivilisationskrankheiten
- Aufklärung über Folgen unausgewogener Ernährung. Grundlagen, als Basis zu einem besseren Gesamtverständnis des PHM Prinzips
- Nutrition III: Makro und Mikronährstoffe
- Wasser: Flüssigkeitsbedarf und PH Wert der Körperzellen
- Transfer der Lerninhalte

BAUSTEIN 3:

Proaktiv Workout – Manager Boxing mit Thorsten May (Olympiasieger und Ex-Weltmeister)

Boxer und Führungskräfte haben vieles gemeinsam: Sie müssen taktisch handeln, Kontrolle gewinnen, Ausdauer haben. Deshalb ist Boxtraining für Manager ein immer häufiger nachgefragtes Angebot. Wir freuen uns, hier den Olympiasieger und Ex-Weltmeister Thorsten May als Kursleiter gewonnen zu haben. Erleben Sie selbst, wie positiv sich ein modifiziertes Boxtraining auf den Alltag von Führungskräften auswirkt. Die Inhalte dieses BAUSTEINs sind:

- Boxtechnik-Schulung
- Kraft-Ausdauertraining
- Tatzenboxen mit Trainer
- Sandsacktraining
- Mental-Fitness-Training
- Willensschulung

Das Training wird individuell an alle physiotherapeutischen Anforderungen und an den Fitnessgrad der Teilnehmer angepasst.



Module des NAO PHM Seminars

TAG 3

BAUSTEIN 1:

Proaktiv Intro – Aktive Umsetzung der erlernten Inhalte des ersten Tages.

- Spinning, die Gelenke schonende Fitnessvariante, mit praktischen Transferlösungen für den Alltag der Seminarteilnehmer.

BAUSTEIN 2:

Sensibilisierung: Theorie // Praxis Input zum Thema PHM - Entspannung und resultierende Vorteile.

IST – Analyse

Das aktuelle Stressniveau der Teilnehmer wird via Cardio Scan eruiert.

- Sensibilisierung

Aufklärung über die Konsequenzen unzulänglichen Stressmanagements.

- Stressmanagement

Stressentstehung und Stressvermeidung.

- Healthness I

Aufzeigen schnell erlernbarer Entspannungsmethoden.

- Healthness II

Richtig schlafen. Schlaf und seine positiven Effekte.

BAUSTEIN 3:

Proaktiv Workout – Manager Boxing mit Thorsten May (Olympiasieger und Ex-Weltmeister)

Boxer und Führungskräfte haben vieles gemeinsam: Sie müssen taktisch handeln, Kontrolle gewinnen, Ausdauer haben. Deshalb ist Boxtraining für Manager ein immer häufiger nachgefragtes Angebot. Wir freuen uns, hier den Olympiasieger und Ex-Weltmeister Thorsten May als Kursleiter gewonnen zu haben. Erleben Sie selbst, wie positiv sich ein modifiziertes Boxtraining auf den Alltag von Führungskräften auswirkt. Die Inhalte dieses BAUSTEINs sind:

- Boxtechnik-Schulung
- Kraft- Ausdauertraining
- Tatzenboxen mit Trainer
- Sandsacktraining
- Mental-Fitness-Training
- Willensschulung

Das Training wird individuell an alle physiotherapeutischen Anforderungen und an den Fitnessgrad der Teilnehmer angepasst



Module des NAO PHM Seminars

BAUSTEIN 4:

Yoga - Proaktiv & Relax Workout

Die Teilnehmer des Seminars lernen, wie einfach es ist, sich zu entspannen und dem Körper auf diese Weise die nötige Entspannung, dem Geist Ausgeglichenheit zu geben, um sich mit neuer Kraft den Anforderungen des Arbeitsalltags zu stellen.

BAUSTEIN 5:

Individuelles Resümee

BAUSTEIN 5 des dritten Seminartages ist der Abschlussbaustein. Mit ihm wird der Transfer der Inhalte des Seminars in den Alltag sichergestellt, sodass eine dauerhafte positive Wirkung auf das Leistungspotenzial der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erzielt wird. Im Detail besteht der Baustein aus der Aushändigung des individualisierten PHM Plans,

- einem individuellen, persönlichen Feedbackgespräch
- einem Coaching zum Transfer aller PHM Inhalte in den Alltag

Tag Retest

BAUSTEIN 1:

Die NAO PHM Seminarteilnehmer durchlaufen wiederholt die Sportmedizinischen Tests des Eingangsseminars. Die Reliabilität, d.h. der statistische Zusammenhang der ersten Testwerte mit den zweiten Testwerten wird ermittelt.

- Anamnese (Individuelles Sportmedizinisches Interview)
- BIA (Bioelektrische Impedanz Messung – Körperkompositionstest)
- Dr. Wolff – Back Check (Kraftanalyse Rücken und Rumpf)
- Laktatmessung (Cardiovaskuläre Leistungsdiagnostik)
- Mobilitätsanalyse (Analyse des degenerativen Muskel/Sehnenstatus)
- BDM (Körpervermessung // Körpermaße-Relationsanalyse)

BAUSTEIN 2:

Refreshment // Praxis-Kurs: Aufarbeitung//Hilfestellung//Feedback zu den Praxisthemen des Eingangsseminars: Beweglichmachung, Rückenschule, NAO EASY FIT etc.

BAUSTEIN 3:

Seminar zum Thema Ausdauer, Herz-Kreislauf Aktivitäten, die Bedeutung des Laktattest für den Alltag. Offene Diskussionsrunde // PHM Erfahrungsaustausch in der Gruppe.



Module des NAO PHM Seminars

BAUSTEIN 4:

Group Work Out Incentive:
Fit Boxen und BUKIDO FIT® als Kombinationskurs.

- Fit Boxen - Boxer und Führungskräfte haben vieles gemeinsam:

Sie müssen taktisch handeln, Kontrolle gewinnen, Ausdauer haben. Deshalb ist Boxtraining für Manager ein immer häufiger nachgefragtes Angebot.

- BUKIDO FIT® wurde von der NAOGroup entwickelt. BUKIDO FIT® bedient sich traditioneller japanischer Kobudowaffen und fördert Beweglichkeit und Kraft, Präzision und Dynamik, Stressbewältigung und Selbstvertrauen – und bietet folglich ein innovatives und hochmotivierendes Fitnessprogramm, bei dem Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Wir freuen uns, hier den Diplom Sportwissenschaftler und 2fachen Deutschen- und Weltmeister Ronny v. Grebenstein als Kursleiter gewonnen zu haben. Erleben Sie selbst, wie positiv sich ein modifiziertes Box- und BUKIDO Training auf den Alltag von Führungskräften auswirkt.

Die Inhalte dieses Bausteins sind:

- Box- und BUKIDO Technik-Schulung
- Kraft- Ausdauertraining
- Mental-Fitness-Training
- Willensschulung

Das Training wird individuell an alle physiotherapeutischen Anforderungen und an den Fitnessgrad der Teilnehmer angepasst.

BAUSTEIN 5:

Individuelles Resümee und Feedback

BAUSTEIN 5 des Retest-Seminarartages ist der Abschlussbaustein. Alle statistischen Zusammenhänge der ersten und der zweiten Testwerte, werden in einem individuellen Feedback-Gespräch vermittelt. Auf dieser Basis wird gemeinsam ein individuelles und nachwirkendes PHM Konzept erarbeitet, dass den Transfer aller Inhalte des Seminars in den Alltag sicherstellt, sodass eine dauerhafte positive Wirkung auf das Leistungspotenzial der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erzielt wird.

- Im Detail besteht der Baustein aus:
- der Aushändigung des individualisierten PHM Plans
- einem individuellen, persönlichen Feedbackgespräch
- einem Coaching zum Transfer aller PHM Inhalte in den Alltag

BAUSTEIN 6:

Abschluss und Ausklang des NAO PHM Modul 01
im SPA des Neptunbad Health Club & SPA.