

# Mitarbeiter-Befragung

## "Betriebliche Gesundheitsförderung"



Wir möchten Ihnen gerne im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung verschiedene Angebote zur Verfügung stellen, durch die Sie Ihre Gesundheitsschutzfaktoren effektiv erhalten und verbessern sowie Ihre Risikofaktoren reduzieren können.

Die unten aufgeführten Angebote werden ausnahmslos persönlich durch Herrn Dr. Frank Frebel (Deutsche Sporthochschule Köln) von **medicalsportconsulting** durchgeführt.

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie für das eine oder andere Angebot gewinnen könnten und bitten Sie, für eine Bedarfsanalyse Ihre Interessen anzukreuzen. Bitte geben Sie den ausgefüllten Fragebogen bei Ihrem Abteilungsleiter bzw. im Personalbüro ab. Vielen Dank.

---

*Nachname*

*Vorname*

*Geschlecht*

*Ich arbeite in der*

*männlich*

*Verwaltung*

*Produktion*

*Marketing*

*weiblich*

*Andere*

---

*Mich interessieren folgende Fitness- & Gesundheitschecks (anonymisierte Ergebnisse!):*

*Wie stark sind meine wirbelsäulenschützenden Bauch- und Rückenmuskeln?*

*Wie gut ist meine Ausdauer und bin ich ein guter oder schlechter Fettverbrenner?*

*Wie steht es um die funktionelle Hüft-, Brustwirbelsäulen- und Schulterbeweglichkeit?*

*Wie viel überflüssiges Körperfett schleppe ich mit mir herum?*

*Wie gut ist meine "Innere Bremse" ausgestattet und somit meine "Stress-Kompetenz"?*

*Wie hoch ist mein altersspezifisches 10-Jahres-Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Risiko?*

*Wie viel sturzpräventive Power habe ich in den Beinen?*

*Ich habe kein Interesse an den angebotenen Fitness- und Gesundheitschecks*

*Ich möchte gerne mehr über folgende Fitness- & Gesundheitsthemen erfahren (Vortrag):*

*Welche Faktoren schwächen und welche stärken bzw. stimulieren mein Immunsystem?*

*Welches Training ist für meine Gesundheit besser: Kraft- oder Ausdauertraining?*

*Welche Möglichkeiten gibt es, aus dem Teufelskreis "Rückenschmerz" zu entkommen?*

*Was taugt innovatives Sportequipment wirklich (Trainingsgeräte, Bekleidung, Tracker)?*

*Was macht modernes Gewichtsmanagement aus (Fettabbau, Muskelaufbau, ...)?*

*Wie kann ich meine Stresskompetenz durch Sport, Ernährung & Entspannung steigern?*

*Wie gestalte ich ein gesundheitsorientiertes Herz-Kreislauf-Training?*

*Wie gestalte ich ein funktionell-effektives Muskelkrafttraining?*

*Wie kann ich mich vor klassischen inneren Erkrankungen schützen?*

*Ich habe kein Interesse an den angebotenen Roundtables (Impulsvorträge)*

---

*Ich möchte mir gerne von einem Profi zeigen lassen, wie ich ein funktionelles und effektives Muskel- & Bindegewebettraining durchführen kann (Termine werden noch festgelegt):*

*Functional-Trainingskurs auf dem Firmengelände (klassisch 8 x 1 h pro Woche)*

*Functional-Trainingskurs auf dem Firmengelände (kompakt 2 x 4 h)*

*Ich habe kein Interesse an den Coachings*



Geschafft ...

Vielen Dank für Ihr Interesse.