

padoc



**VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF.
MACH WAS DRAUS.**

**SIE PACKEN EIN,
WIR PACKEN'S AN.**

TRAININGSPAKETE

für alle Beschäftigte Ihres Unternehmens

WANN

Der Erfolg Ihres Unternehmens ist vor allem von der Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter abhängig. Diese wird am stärksten vom individuellen Gesundheitszustand beeinflusst. Um hier ein bestmögliches Level zu erreichen, ist eine ausreichende Bewegung, eine gesunde Ernährung und eine hohe Stresskompetenz am wirkungsvollsten. Bisherige Bemühungen von Unternehmen eine Verbesserung des Gesundheitsverhaltens zu unterstützen bleiben oft im Stadium der Motivation. Gesundere Gewohnheiten entstehen kaum durch unverbindliche Angebote.

WAS

Durch das Umsetzen von persönlichen Gesundheitsstrategien, mit dem Bilden von gesünderen Gewohnheiten entsteht mehr Leistung, beruflich und privat und ein geringerer Krankenstand. Erfahrungsgemäß erreichen wir eine nahezu 100%ige Beteiligung Ihrer Beschäftigten.

WIESO

Alle Beschäftigten Ihres Unternehmens, Gruppengröße: typischerweise 5-20 Personen

AB 1/2 TAG

ab 18,50 Euro pro Teilnehmer (variiert nach Paketgröße)

mit Dr. Dirk Lümke

Bei Ihnen im Unternehmen oder an einem anderen Wunschort zu einem vereinbarten Termin.

SO ERREICHEN SIE UNS: MAIL(AT)PADO.C.DE ODER 040 611 99 99 0

PAKETGRÖßEN

für alle Beschäftigte Ihres Unternehmens

XS

Dauer (Tage):
0,5
Trainer: 1
Teilnehmer:
5-150

**Preis pro
Teilnehmer
(Euro):
ab 18,50**

S

Dauer (Tage):
1
Trainer: 2
Teilnehmer: 15

**Preis pro
Teilnehmer
(Euro):
ab 470**

M

Dauer (Tage):
1,25
Trainer: 2
Teilnehmer: 15

**Preis pro
Teilnehmer
(Euro):
ab 530**

L

Dauer (Tage): 1,5
Trainer: 3
Teilnehmer: 20

**Preis pro
Teilnehmer
(Euro):
ab 640**

XL

Dauer (Tage): 2
Trainer: 3
Teilnehmer: 20

**Preis pro
Teilnehmer
(Euro):
ab 780**



SO ERREICHEN SIE UNS:

MAIL(AT)PADO.C.DE ODER 040 611 99 99 0

INHALTE TRAININGSPAKETE

1. Unsere Teilnehmer lernen qualitätsgesichert den aktuellen Wissensstand zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Gesundheitsrisiken.
2. In einem optionalen Check up werden die wichtigsten relevanten Herz-Kreislauf- und Stoffwechselfparameter erhoben. Mit einer Leistungsdiagnostik kann jeder seine individuelle Fitness bestimmen und durch das Messen von Herzfrequenz und Laktat können Empfehlungen zur Trainingssteuerung gegeben werden.
3. Zentraler Punkt ist das Erwerben der Fähigkeit zur Entwicklung einer persönlichen Gesundheitsstrategie, mit der die eigenen Ziele erreicht werden.
4. Begleitet werden kann die Umsetzung des Maßnahmenplans durch ein individuelles Coaching.
5. Führungskräfte erfahren zusätzlich, wie sie im Gesundheitsdialog jeden Mitarbeiter individuell dabei unterstützen das Gesundheitsverhalten zu verbessern.

Weiterführende Coachingleistungen nach individuellem Teilnehmerbedarf, zum Beispiel: Telefon, E-Mail, persönlich, Newsletter, Service-Hotline, Dokumentationstool, Infoportal, Telefonkonferenz, Online-Training, E-learnings, Podcast, Follow up.

SO ERREICHEN SIE UNS:

MAIL(AT)PADO.C.DE ODER 040 611 99 99 0

LERNEN SIE UNS KENNEN.

WIR TUN ALLES FÜR SIE, WENN ES SINNVOLL IST.

Ich möchte padoc kennenlernen.

WIR STELLEN ALLES IN FRAGE, AUCH UNS.

Ich möchte padoc kennenlernen.

WIR LÜGEN NICHT, AUCH NICHT FÜR UMSATZ.

Ich möchte padoc kennenlernen.

WIR KOMMEN NICHT, UM ZUBLEIBEN.

Ich möchte padoc kennenlernen.



1. PLATZ 2015 / 2016 / 2017