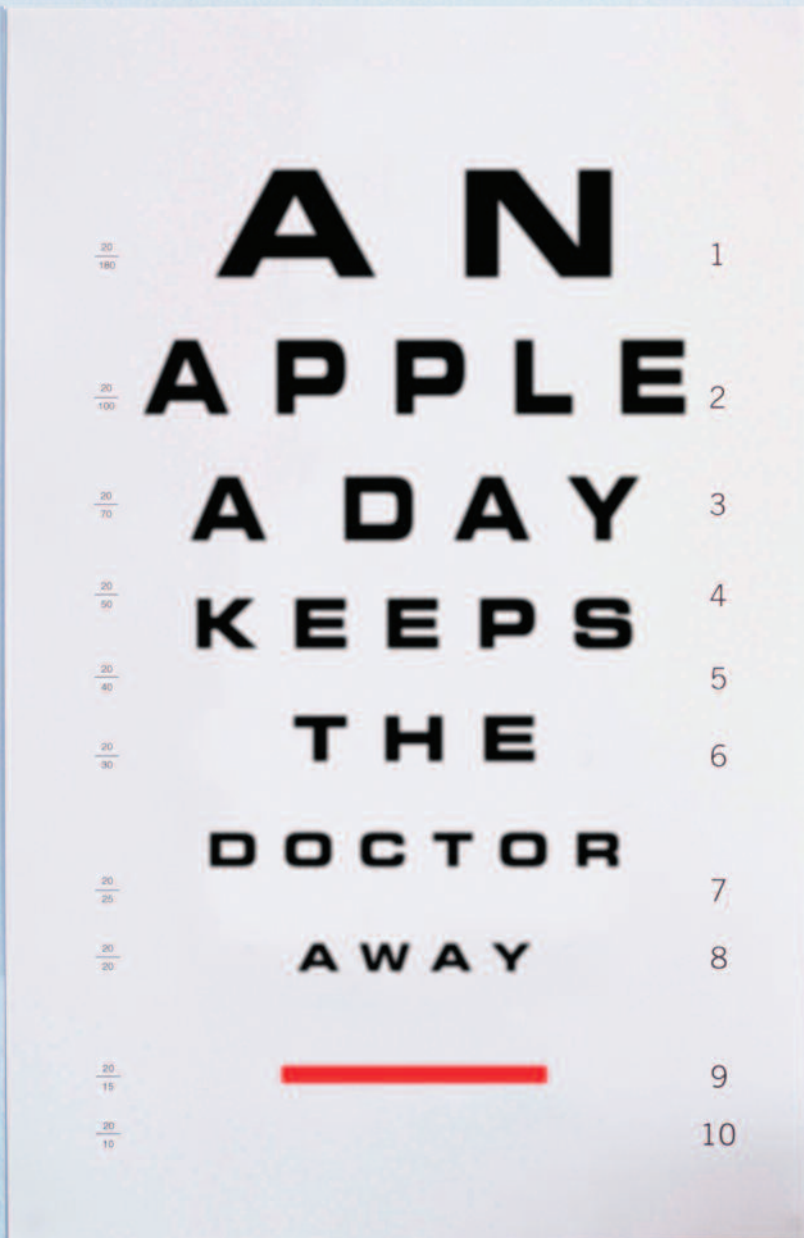


**ÜBERZEUGEND:** Executive Health Care Program



# IHRE GESUNDHEIT IST UNBEZAHLBAR.

Gesundheit ist das wichtigste Gut eines Menschen. Das sagt sich leicht. Darauf im Manager-Alltag tatsächlich zu achten, Belastungsgrenzen zu respektieren – das ist schon schwieriger. Als Top-Führungskraft in unserem Konzern bringen Sie viel Zeit und Energie für unseren gemeinsamen Erfolg ein. Sie tragen hohe Verantwortung, Sie arbeiten viel und hart. Wir möchten Sie einladen, bewusst innezuhalten: Nehmen Sie am Executive Health Care Program teil, einem exklusiven Gesundheitsprogramm für Führungskräfte des Fresenius-Konzerns.

Als Gesundheitskonzern stellen wir an ein solches Programm höchste Ansprüche. Diesen werden das allgäu resort – HELIOS business & health Hotel, Bad Grönenbach, Deutschland, und das VAMED Heilbad Sauerbrunn, Österreich, in jeder Hinsicht gerecht: exzellente ärztliche Betreuung, komfortable Unterbringung, erstklassige Wellness-Einrichtungen, eingebettet in eine Landschaft, die zum Durchatmen einlädt. Und Check-up-Programme, deren nachhaltige Wirksamkeit erprobt ist.

Managen Sie Ihre Gesundheit. Den Rahmen dazu bieten wir.

## Das Angebot.

Als Führungskraft bei Fresenius können Sie alle drei Jahre das Executive Health Care Program in Anspruch nehmen. Dabei können Sie zwischen dem 2-tägigen Basic Check-up und dem 3-tägigen Check-up Plus wählen. Alle Kosten für die Check-up-Pakete und die Reisekosten werden von Fresenius übernommen. Darüber hinaus werden Sie bis zu drei Tage inklusive Reisezeit von Ihrem Arbeitgeber freigestellt.

Die Check-up-Pakete bieten verschiedene Schwerpunkte: Cardio & Sport, Bewegungs- und Stützapparat sowie Ernährung und Stressbewältigung.

Damit konzentriert sich das Executive Health Care Program auf die wichtigsten gesundheitlichen Risiken des Manager-Alltags – und Sie entscheiden, welcher Schwerpunkt in Sachen Gesundheitsvorsorge für Sie am wichtigsten ist.

## Management Summary

<b>Teilnehmerkreis</b>	Leitende Angestellte von Fresenius SE & Co. KGaA, Kabi und Fresenius Medical Care (D, A, CH); Vorstände, Bereichsleiter, Geschäftsführer, Prokuristen der Vamed-Gruppe; Klinikgeschäftsführer, Ärztliche Direktoren, Pflegedienstleiter, Leiter der Zentralen Dienste, Mitglieder des Medizinischen Beirats sowie Mitglieder der erweiterten Geschäftsführung der Helios-Gruppe
<b>Dauer</b>	2 Tage (Basic Check-up) oder 3 Tage (Check-up Plus)
<b>Teilnahme</b>	Alle 3 Jahre (nach einem Jahr Betriebszugehörigkeit)
<b>Kosten</b>	Werden vollständig von Fresenius getragen. Freistellung bis zu 3 Tage.

## BALANCE.

Bei dem Executive Health Care Program geht es um mehr als um die Erhaltung der Leistungsfähigkeit. Prävention, sorgsamer Umgang mit Ressourcen, Anforderungen von Karriere und Familie in Balance bringen – es geht um Sie.

AN 1  
APPLE 2  
A DAY 3

## DIE CHECK-UP-MODULE AUF EINEN BLICK.

allgäu resort - HELIOS business & health  
Hotel Bad Grönenbach

VAMED Heilbad  
Sauerbrunn

Modul Cardio & Sport			
<b>Basic Check-up</b>	Überprüfung der kardialen Belastungsfähigkeit und Durchführung eines Ausdauerbelastungstests unter ärztlicher Aufsicht	Ärztliche Aufnahme (EKG, Blutabnahme mit Laboruntersuchung, Körperfettmessung), ärztliche Untersuchung (Echokardiografie, Carotis-Ultraschall), ärztliches Abschlussgespräch, Laktatstufentest mit Belastungs-EKG, Cardio-Training (Ergometertraining mit 1:1 Coaching), Ausdauertraining: Nordic Walking, Aqua-Fit oder Walking	Ärztliche Aufnahme (EKG, Blutabnahme mit Laboruntersuchung, Körperfettmessung), ärztliche Untersuchung (Echokardiografie, Carotis-Ultraschall), ärztliches Abschlussgespräch, Laktatstufentest mit Belastungs-EKG, Cardio-Training (Ergometertraining mit 1:1 Coaching), Ausdauertraining: Nordic Walking, Aqua-Fit oder Walking
<b>Check-up Plus</b>		Zusätzlich: Cardio & Core Stability Circle (Fitnesstrainingsprogramm), Aqua-Fit oder Walking II, individuelle Add-ons (Medizin/Physiotherapie/Fitness/Wellness)	Zusätzlich: Cardio & Core Stability Circle (Fitnesstrainingsprogramm), Lungenfunktionsprüfung, Ernährungsberatung, Trainingseinstellung zur Ermittlung relevanter Trainingszonen, Erstellung eines 4-Wochen-Trainingsplans
Modul Bewegungs- und Stützapparat			
<b>Basic Check-up</b>	Analyse von Wirbelsäulen- und Gelenkfehlstellungen und Anleitung zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen	Ärztliche Aufnahme (EKG, Körperfettmessung), ärztliches Abschlussgespräch, Functional Movement Screen (Muskel-funktionsprüfung: Kraft/Beweglichkeit/Koordination), Core Stability (Trainingsprogramm Rumpfmuskulatur), Aqua-Fit oder Walking	Ärztliche Aufnahme (EKG, Körperfettmessung), ärztliches Abschlussgespräch, Functional Movement Screen (Muskel-funktionsprüfung: Kraft/Beweglichkeit/Koordination), gesteuertes Ausdauertraining, Nordic Walking, Aqua-Fit oder Walking
<b>Check-up Plus</b>		Zusätzlich: Core Stability Circle (Fitnesstrainingsprogramm), Aqua-Fit oder Walking II, individuelle Add-ons (Medizin/Physiotherapie/Fitness/Wellness)	Zusätzlich: individuelle Ernährungsberatung, medizinische Trainingstherapie, Entspannungübungen zum Kennenlernen, Massage oder Wärmepackung oder Heilbad
Modul Ernährung und Stressbewältigung			
<b>Basic Check-up</b>	Erhebung des individuellen Ernährungs- und Stressprofils und Anleitung zum Erlernen von Entspannungstechniken und gesunder Ernährung	Tests zur Stressbewältigung (AVEM-Test, Sokrates-Test), Vortrag Work-Life-Balance, Work-Life-Balance Coaching und Testauswertung (AVEM- und Sokrates-Test), Fit & Healthy Dining-Vortrag (Ernährungsvortrag), Qigong, Aqua-Fit oder Walking	Biofeedback-gestützter Stresstest, psychotherapeutisches Einzelgespräch, Ernährungsvortrag, Ganzkörpermassage, Vortrag Stressbewältigung, Aqua-Fit oder Walking, Kennenlernen von Entspannungstechniken, aktives Erwachen und schriftlicher Abschlussbericht/Testauswertung
<b>Check-up Plus</b>		Zusätzlich: progressive Muskelentspannung, Fit & Healthy Dining II (Ernährungcoaching), Aqua-Fit oder Walking II, individuelle Add-ons (Medizin/Physiotherapie/Fitness/Wellness)	Zusätzlich: individuelle Ernährungsberatung, Heilmassage oder Wärmepackung oder Heilbad, Kennenlernen von weiteren Entspannungübungen

## IHR CHECK-UP - DER ABLAUF.

### **Effizient.**

Bei den Modulen Cardio & Sport sowie Bewegungs- und Stützapparat steht am Anfang ein ausführliches ärztliches Gespräch, das Modul Ernährung und Stressbewältigung startet mit einem Gespräch mit einem Diplom-Psychologen. Hierbei werden die kommenden Tage strukturiert sowie Ziele definiert. Alle Tests werden zügig und effizient durchgeführt und ausgewertet.

### **allgäu resort -**

#### **HELIOS business & health Hotel, Bad Grönenbach**

Das 4-Sterne-Superior Hotel im Kneipp-Kurort Bad Grönenbach wurde im Jahr 2009 umfassend saniert und verbindet Erholung und Vorsorge auf hohem Niveau.

Der Wellness- und Spabereich bietet Ihnen ein breites Wohlfühlangebot mit Schwimmbecken, Whirlpool, Aroma-Dampfbad, Blockhaus- und Lichtersauna, Solarien, Vitalduschen und großem Außenbereich mit Panoramablick und Liegestühlen.

Bei traumhaftem Blick auf die Wiesen und Wälder des Allgäus können Sie Ihre Leistungsfähigkeit im 200 qm großen Fitnessbereich fördern. Für Ihr leibliches Wohl sorgt das Restaurant „Weitblick“: Hier entdecken Sie die Vielfalt der regionalen Küche mit exklusiver Note.

Am Abend können Sie in der „Au-BAR-Gine“ oder im gemütlichen Kaminzimmer entspannen. Untergebracht sind Sie in exklusiv ausgestatteten Zimmern mit Flatscreen, DVD-Player, kostenlosem Wi-Fi und überwiegend Balkon oder Terrasse.

Es wird unmittelbar geprüft, ob über das eigentliche Check-up-Programm hinaus einem Befund genauer nachgegangen werden sollte.

### **Konkret.**

Am Ende des Check-ups steht immer das Abschlussgespräch: Wo stehen Sie? Wo besteht ggf. akuter Handlungsbedarf - und in welcher Form? Welche gesundheitlichen Aspekte sind langfristig im Auge zu behalten? Statt mit allgemeinen Hinweisen können Sie mit klaren Aussagen und Handlungsempfehlungen rechnen.

Die medizinischen Ergebnisse werden für Sie dokumentiert, damit Sie diese - wenn notwendig - für ein Follow-up mit Ihrem Hausarzt oder Facharzt verwenden können.

### **Nachhaltig.**

Im Grunde wissen wir alle, wie ein gesundes Leben auszusehen hat: ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, Reduktion der Stressfaktoren. Nur: Solche Regeln in den Manager-Alltag zu integrieren, ist ziemlich schwierig.

Ein wichtiges Ziel des Executive Health Care Programs ist daher, neben der aktuellen medizinischen Bestandsaufnahme zukünftige Risikofaktoren und Bereiche zu identifizieren, in denen eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden kann und sollte. Gemeinsam werden dann mittel- und langfristige Pläne zur Erreichung dieser Ziele entwickelt. Entscheidend ist dabei, dass diese im Alltag realistisch umsetzbar sind. Denn auch bei Ihrer Gesundheit zählen nachhaltige Ergebnisse.





#### **Vertraulich.**

Alle Ergebnisse und Gespräche unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht. Ihr Arbeitgeber erhält keinerlei Informationen. Das versteht sich von selbst.

#### **Auszeit.**

Alle Check-up-Pakete enthalten auch Angebote zum sportlichen Ausgleich und zur Entspannung.

Das Executive Health Care Program kann damit mehr sein als eine medizinische Standortbestimmung - nämlich eine Gelegenheit, kurz innezuhalten und abzuschalten.

#### **Partnertarif**

Sie können sich zu dem Check-up auch gerne von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin begleiten lassen - sämtliche Angebote können dabei genutzt werden. Wir informieren Sie gerne über die günstigen Konditionen.

#### **Heilbad Sauerbrunn - VAMED Der Sonnberghof**

Ausruhen, Kraft tanken, Wohlfühlen. In Bad Sauerbrunn, einem Kurort und Heilbad gut 60 km südlich von Wien, in ruhiger idyllischer Waldrandlage im österreichischen Burgenland, liegt Der Sonnberghof, eine 4-Sterne-Gesundheitseinrichtung, welche im Jahr 2009 errichtet und in Betrieb genommen wurde.

Die 28 qm großen Zimmer mit Balkon sind mit hochwertigen Materialien und moderner Technik ausgestattet und laden zum Wohlfühlen und Entspannen ein. Bei der architektonischen Gestaltung und Inneneinrichtung des Hauses wurde besonderer Wert auf die Schaffung eines entspannten Wohlfühlambientes gelegt.

Unser Team von erfahrenen Therapeuten und Ärzten unterstützt Sie dabei, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Zahlreiche Sportangebote von Aqua-Fit bis Nordic Walking helfen Ihnen, Ihre Fitness auszubauen.

Auch ein umfangreiches Angebot an Wellness-Behandlungen steht Ihnen zur Verfügung. Eine Besonderheit des Sonnberghofes ist die angeschlossene Hotelheiltherme: In der 420 qm großen Wasserlandschaft mit Thermensaunarium und Entspannungsgarten können Sie die Seele baumeln lassen und Ihr Immunsystem stärken. In unserem Restaurant servieren wir Ihnen Vitalkost aus regionalen Produkten. Und in unserer angeschlossenen Hotelbar können Sie den Tag bei einem Glas Spitzenwein aus dem Burgenland ausklingen lassen.

## **ANMELDEN? UNKOMPLIZIERT.**

Einrichtung und Check-up-Paket auswählen, anrufen, anmelden oder das Anmeldeformular unter [www.fresenius-executive-health.de](http://www.fresenius-executive-health.de) ausfüllen - das ist schon alles. Ihr beruflicher Alltag ist schließlich komplex genug.

Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite.



## Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens drei Wochen vor dem gewünschten Check-up-Termin an. Sie können sich im Internet unter [www.fresenius-executive-health.de](http://www.fresenius-executive-health.de) anmelden (Benutzername: fresenius, Passwort: checkup). Eine telefonische Anmeldung ist ebenfalls möglich.

### Bad Grönenbach, Deutschland

0049 (0) 83 34/53 46 85 02  
Sebastian-Kneipp-Allee 7, D-87730 Bad Grönenbach  
[info@allgaeu-resort.de](mailto:info@allgaeu-resort.de); [www.allgaeu-resort.de](http://www.allgaeu-resort.de)

#### Anreise:

Jeweils ca. 150 km entfernt von den Flughäfen München und Stuttgart, ca. 15 km vom Flughafen Memmingen. Stündliche Zugverbindungen von München und Stuttgart.

### Bad Sauerbrunn, Österreich

0043 (0) 26 25/300-85 04 oder -85 05  
Hartiggasse 4, A-7202 Bad Sauerbrunn  
[info@dersonnberghof.at](mailto:info@dersonnberghof.at); [www.dersonnberghof.at](http://www.dersonnberghof.at)

#### Anreise:

Ca. 70 km entfernt vom Flughafen Wien, 150 km vom Flughafen Graz. Zugverbindungen von Wien mehrmals pro Stunde.

Informationen und Anmeldung im Internet: [www.fresenius-executive-health.de](http://www.fresenius-executive-health.de)

Benutzername: **fresenius**

Passwort: **checkup**

Fresenius SE & Co. KGaA  
Corporate Human Resources  
Else-Kröner-Straße 1  
61352 Bad Homburg

Diese Broschüre gibt Ihnen einen vereinfachten Überblick über die Regelungen zum Fresenius Executive Health Care Program und begründet keinen Rechtsanspruch auf die Leistungen des vorgestellten Programms.