



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.



KARDIOLOGISCHE PRAXIS

Bad Homburg



PRÄVENTION, DIAGNOSTIK UND THERAPIE VON
HERZ- UND GEFÄSSKRANKHEITEN

01 » Hochwertige Diagnostik

- Medizinische Diagnostik
- Sportwissenschaftliche Diagnostik
 - › Ausdauer
 - › Kraft
 - › Beweglichkeit
 - › Ernährungsverhalten
 - › Stresspotential

02 » Zielführende Planung

- Trainingsplanung
- Ernährungsplan
- Einbindung in den Tagesablauf



04 » Überprüfbare Fortschritte

- Medizinische und sportwissenschaftliche Folgediagnostik
- Die Ergebnisse bestimmen die weitere Strategie

03 » Motivierendes Training

- Gesundheitstraining
- Personal Training
- Vorträge
- Workshops
- Seminare

KörperManagement®

Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ihr Körper braucht ein erfolgreiches Management, um gesund und leistungsfähig zu sein oder wieder zu werden. Unsere wirkungsvollen Programme berücksichtigen Ihre Persönlichkeit und gehen individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Unser ganzheitliches KörperManagement®-Konzept entspricht dem aktuellen wissenschaftlichen Stand.

Unser Team aus den Fachbereichen Sport, Medizin, Ernährung und Psychologie bietet persönliche und engagierte Beratung mit Kompetenz und Profil. Wir verwirklichen gemeinsam mit Ihnen Ihre Ziele. Begeisterung für unseren Beruf treibt uns an. Ihre Freude und Ihr Wohlbefinden während unseres gemeinsamen Trainings sind uns wichtig.



01 **Hochwertige Diagnostik**

Am Anfang stehen medizinische Untersuchungen und sportwissenschaftliche Tests

KARDIOLOGISCHE BETREUUNG

Dr. med. Reinhard Stöhring, Internist und Kardiologe, leitet die medizinische Betreuung des Programms.

LEISTUNGEN

- Arztgespräch
- Anamnese
- Eingangsuntersuchung
- EKG (ggf. mit Belastung)
- Ultraschalluntersuchung des Herzens
- Laborparameter
- Ausdauerdiagnostik
- Kraft- und Beweglichkeitstests u. a.

MEDIZIN UND TRAINING

Die in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesenen positiven Effekte von körperlichem Training auf Gesundheit und Wohlbefinden sind die Basis für unsere sportwissenschaftlichen Programme.



02 Zielführende Planung

Unsere sportwissenschaftlichen Programme für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit

TRAININGSBETREUUNG

Das Team von Dr. Bernd und Alexander Gimbel ist für die Trainingsplanung und -gestaltung verantwortlich.

KardioManagement

- Optimierung der Herz-Kreislauffunktionen
- Verbesserung der Ausdauer
- Vorbeugung von Erkrankungen im kardio-vaskulären System

KörperManagement

- Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit
- Steigerung der Leistungsfähigkeit, des Wohlbefindens und der Lebensqualität

KalorienManagement

- Behandlung des Metabolischen Syndroms
- Gewichtsreduktion
- Optimierung ihres Stoffwechsels durch Verbesserung des Bewegungs- und Ernährungsverhaltens



03 Motivierendes Training

So werden Sie wieder fit!

- **Wir stellen Ihnen ein individuelles sportwissenschaftlich-medizinisches Programm zusammen**
- **Sie trainieren optimal 2x pro Woche bei uns im Zentrum**
- **Jede Trainingseinheit wird von Experten betreut**
- **Wir motivieren Sie zu einem gesünderen Leben**
- **Wir dokumentieren Ihren nachhaltigen Trainingserfolg**
- **Sie erreichen Ihre Ziele mit Spaß und Freude an der Bewegung**

„Wir managen Ihren gesundheitlichen Erfolg“

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!
Sprechen Sie einfach unser Personal
auf dieses Programm an. Wir beraten Sie
gerne!



KörperManagement®

Dr. Bernd Gimbel und Alexander Gimbel GbR

Institut

Hessenring 92 A

61348 Bad Homburg v. d. Höhe

Fon: + 49 6173 3250962

Mobil: + 49 151 15712607

E-Mail: info@koerpermanagement.com

Web: www.koerpermanagement.com

Termine nach Vereinbarung

In Zusammenarbeit mit:



Kardiologische Praxis

Dr. med. Reinhard Stöhring

Hessenring 92 A

61348 Bad Homburg v. d. Höhe



Kardiologie der Hochtaunus-Kliniken

Bad Homburg

Prof. Dr. med. Hans Hölschermann

Chefarzt

Dr. med. Jürgen Kilian

Oberarzt

Zeppelinstr. 20

61352 Bad Homburg v.d. Höhe

Termine nach Vereinbarung