



## Referenzschreiben für Herrn Dr. med. Frank Möckel

Im Rahmen ihrer Work-Life-Integration-Strategie startete die BMW Bank im Frühjahr 2003 ein Gesundheits- und Sportprogramm unter dem Titel „Fit for Banking“. Ziel dieses Programms ist die Sensibilisierung der Mitarbeiter in Fragen der Gesundheit, Bewegung, und Ernährung. Auf Grund der großen Resonanz seitens unserer Mitarbeiter wurde das Programm auch in diesem Jahr fortgesetzt.

Sowohl 2003 als auch 2004 führten Herr Dr. Möckel und sein Team die Blutuntersuchungen sowie Gesundheits- und Fitnessstests vor Ort durch, die den Mitarbeitern auf freiwilliger Basis angeboten wurden. Diese beinhalteten folgende Bausteine:

- Belastungstest mit EKG und Laktat zur Gesundheitsüberprüfung, zur Feststellung der Leistungsfähigkeit und zur Festlegung der optimalen Trainingspulswerte
- Bewegungs- und Trainingsberatung
- Fitnessstest mit Körperfettanalyse, verschiedenen sportmotorischen Tests zur Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Kraft
- Bestimmung des biologischen Alters
- Auswertung von Ernährungsprotokollen und Ernährungsberatung.

Die Untersuchungen wurden von unseren Mitarbeitern sehr gut aufgenommen, da im Vordergrund eine individuelle Beratung zu den Themen Gesundheit, Bewegung und Ernährung mit dem Ziel stattfand, „Kleinigkeiten“ mit „großem Effekt“ in den täglichen Lebensrhythmus zu integrieren.

Das darauf aufbauende Fitnessprogramm wurde in Abstimmung mit Herrn Dr. Möckel und mit Unterstützung des BMW Sportreferats entwickelt. Angeboten werden verschiedene Maßnahmen wie Walking, Lauftraining, Rückenschule, Entspannung etc. Ziel war es, ein Programm zu entwickeln, welches auf die spezifischen Bedürfnisse und Anforderungen der Mitarbeiter der BMW Bank zugeschnitten ist.

Darüber hinaus gestaltet Herr Dr. Möckel im Rahmen von sogenannten Aktivtagen Seminare für die Mitarbeiter der BMW Bank, die eine Mischung aus Vorträgen zu den Themen Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Praxis mit Rückengymnastik, Arbeitsplatzgymnastik, Walking, Lauftraining und Spielen bieten. Insbesondere die Kombination aus Wissensvermittlung und sofortiger praktischer Umsetzung haben den Teilnehmern nicht nur viel Spaß gemacht, sondern geben den Teilnehmern eine gezielte Handlungsanleitung für eine Umsetzung des Erlernten in den Alltag.

Bei der Konzeption sowie der laufenden Umsetzung von „Fit-for-Banking“ hat Herr Dr. Möckel seither wertvolle Beiträge eingebracht und den erfolgreichen Start sowie die ebenso erfolgreiche Fortsetzung nachhaltig unterstützt.

Wir möchten Herrn Dr. Möckel für die sehr gute Zusammenarbeit danken und freuen uns darauf, mit ihm weitere Aktionen im Rahmen des „Fit-for-banking“-Programmes gestalten zu können.

München, den 12.11.2004

BMW Bank GmbH  
Personalleitung

i.V.

i.V.

  
Andreas Kaffka

  
Monika Schütz

**Firma**  
BMW Bank GmbH

**Postanschrift**  
80788 München

**Hausanschrift**  
Heidemannstraße 164

**Bankleitzahl**  
70220300

**Telefon**  
+49 89 3184-03

**Telefax**  
+49 89 3184-4040

**e-mail**  
bmw.bank@bmw.de

**Geschäftsführer**  
Dr. Thomas Brakensiek, Vors.  
Dr. Hans-Jürgen Cohrs  
Thomas Weber

**Sitz und Registergericht**  
München  
HRB 82381

BMW Financial Services ist  
eine Geschäftsbezeichnung  
der BMW Bank GmbH