

Referenzschreiben

für

Dr. Frank Möckel
Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)
RFZ Rückenzentrum Regensburg

Herr Dr. Möckel und Frau Hofmann führten im Frühjahr 2012 drei Gesundheitsprogramme für Führungskräfte der Mittelbayerischen Zeitung durch. Das Ziel dieser jeweils 1,5-tägigen Veranstaltung bestand darin, die Teilnehmer hinsichtlich der Themenkomplexe gesunde Ernährung, Bewegung & Fitness sowie Stress & Entspannung zum aktuellen wissenschaftlichen Stand zu informieren sowie Möglichkeiten einer Umsetzung in den Alltag aufzuzeigen.

Im Rahmen der Seminare kamen dabei Kurzvorträge, Diskussionen und vielfältige praktische Übungen zu den einzelnen Themenkomplexen zum Einsatz. Den Abschluss bildete eine Zielvereinbarung, bei der die Teilnehmer ihre persönlichen Ziele aus dem Seminar zusammenfassten und einen weiteren individuellen Maßnahmenplan erarbeiteten.

Der "gesunde Mix" aus Theorie und Praxis kam dabei bei den Teilnehmern sehr gut an und sorgte für viele "Aha-Effekte". Durch die Vielzahl der angesprochenen Themen konnte sich jeder Teilnehmer wiederfinden und für sich jeweils die Dinge in seinen "Warenkorb" legen, die für ihn selbst wichtig waren.

Einen maßgeblichen Anteil am Gelingen dieser Maßnahmen hatten die beiden Referenten, die mit viel Sachverstand und Einfühlungsvermögen die Sachthemen vermittelten und praktisch erlebbar machten. Insbesondere war im Nachgang dieser Seminare zu beobachten, dass die Teilnehmer unverzüglich an die Umsetzung ihrer persönlichen Ziele gingen und das Thema Gesundheit für regelmäßigen Gesprächsstoff im Unternehmen sorgte.

Wir bedanken uns bei beiden Referenten für diesen hervorragenden Einsatz und können diese Maßnahmen ausnahmslos weiterempfehlen.

MITTELBAYERISCHER VERLAG KG

Martin Wunnike
Verlagsleitung

Jasmin Meier
Personalentwicklung

**Personalabteilung
Mittelbayerischer
Verlag KG**

Briefadresse:
93066 Regensburg

Hausadresse:
Kumpfmühler Straße 9
93047 Regensburg
Telefon +49 (0)941 207-242
Telefax +49 (0)941 207-425

Internet:
www.mittelbayerische.de

Geschäftsleitung:
Peter Esser p. h. G.
Thomas Esser p. h. G.
Manfred Sauerer ppa.
Martin Wunnike ppa.

Firmensitz:
Regensburg

Registergericht:
Regensburg, HRA 61 89

Bankverbindung:
UniCredit Bank AG
HypoVereinsbank
BLZ 750 200 73
Kto.Nr. 5 803 322
SWIFT (BIC):
HYVE DE MM 447
IBAN:
DE20 7502 0073 0005 8033 22

Steuer-Nr.:
244/115/90212
Finanzamt Regensburg

Ust.-IdNr.:
DE 206424422