

Angebotskatalog Gesundheitsförderung Team Obernberger



Regenerationscenter und Kurbetriebs GmbH
Trewaldstraße 6
3370 Ybbs an der Donau
0664 / 621 44 01
office@teamobernberger.at
www.teamobernberger.at

Angebotskatalog Gesundheitsförderung

Wir stellen Ihnen unser Angebot über gesundheitsfördernde Maßnahmen im Betrieb vor.

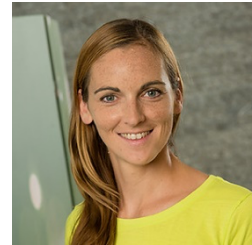
Unser Ziel ist MitarbeiterInnen zum Thema Gesundheit aus den Säulen der Lebensstilmedizin zu sensibilisieren und dadurch nachhaltige Anreize für Gesundheitsförderung in Ihrer Firmenphilosophie zu schaffen.

Jegliche individuelle Konzepte können für Ihr Unternehmen angepasst werden.

Wir würden uns freuen, Ihr Ansprechpartner zum Thema Gesundheitsförderung zu werden.



Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.



Dr. med.univ. Madeleine Mistelbauer-Obernberger, bakk.

Inhalt Angebotskatalog

1 Workshop Stresshygiene am Arbeitsplatz	4
2 Workshop Rückenvitalität.....	5
3 ZweiKlang-Impuls: Nachhaltige Gesundheit	6
4 Ernährungsmedizin & Sport Diagnostik	7
5 Workshop Lebensstilmedizin	8
6 ZweiKlang-Impuls: Zwei-Tagesworkshop gesundheitsorientiertes „Rezept Bewegung“	9
7 Gesundheitsstraße Team Obernberger	10
Referent*innen.....	11

1 Workshop Stresshygiene am Arbeitsplatz Vitalität und Bewegungsimpulse für den Arbeitsplatz



- Aktuelle Guidelines der Wissenschaft über das „Medikament Bewegung“
- Der Mensch und sein Unterbewusstsein, welche Auswirkung hat Stress auf unseren Körper
- Einfache Tools für den Alltag wie Atemtherapie, Meditation auf Basis von Evidenz
- Entspannungsübungen für den Büroarbeitsplatz
- Welche Rolle spielt die Walnuss, der grüne Tee und Aronia Beere zu einer nachhaltigen Gesundheit?
- Interaktiver Vortrag. Es werden Praxisbeispiele zu dem jeweiligen Thema absolviert

Buchbar als 2-StundenImpuls EUR 600,--

Referent: Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.

2 Workshop Rückenvitalität



- Aktuelle Guidelines der Wissenschaft über das „sensomotorische Training“
- Die Rolle der Augen und des Vestibulärorganes für das Gleichgewicht
- Stabilität für die Wirbelsäule – Präventionskonzepte für den Rücken
- Der Zusammenhang von Augenmuskulatur und Nacken- sowie Rückenschmerz
- Praxisübungen für die Anleitung

Buchbar als 2-StundenImpuls EUR 600,--

Referent: Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.

3 ZweiKlang-Impuls: Nachhaltige Gesundheit



- Ernährungsmedizinischer Exkurs, warum sollte ich wann, wieviel und welche Mahlzeiten zu mir nehmen, Nährstoffmangel in der Gesellschaft und seine möglichen Auswirkungen
- Trainingswissenschaftlicher Exkurs wie ich am Arbeitsplatz, ob stehend oder sitzend, nachhaltiger körperlichen Verspannungen entgegenwirken kann
- Durch welche Maßnahmen bleibe ich nachhaltig vital?
- Ernährungsmedizinische und sportwissenschaftliche Empfehlungen und Einblicke in aktuelle Guidelines

Buchbar als 2-StundenImpuls EUR 1.080,--
 Halbtagesworkshop EUR 2.040,--

Referenten: Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.
 Dr. med.univ. Madeleine Mistelbauer-Obernberger, bakk.

4 Ernährungsmedizin & Sport Diagnostik



- Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzanalyse
- Interpretation und Empfehlungen aus der Diagnostik
- Ernährungsempfehlungen anhand der aktuellen Guidelines
- Gewichtsmanagement durch Sport & Ernährung

Buchbar als Halbtagesworkshop EUR 2.040,--
limitiert auf 8 Personen

Referenten: Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.
Dr. med.univ. Madeleine Mistelbauer-Obernberger, bakk.

5 Workshop Lebensstilmedizin Nachhaltige Gesundheitsmaßnahmen in der Arbeitswelt



- Aktuelle Guidelines der Wissenschaft über das „Medikament Bewegung“
- Faktencheck der Sportwissenschaft
- Epigenetik
- Bürosnacks als Superfoods
- Augentraining für den Bildschirmarbeitsplatz
- Atemtraining und Meditation im Umgang mit Stress
- Die Wirkung von Kälte auf den Körper
- Handout für die MitarbeiterInnen des erstellten „Gesundheitsrucksackes“ des Vortrages
- Interaktiver Vortrag. Es werden Praxisbeispiele zu dem jeweiligen Thema absolviert

Buchbar als: Halbtagesworkshop EUR 1.250,--

Referent: Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.

6 ZweiKlang-Impuls: Zwei-Tagesworkshop gesundheitsorientiertes „Rezept Bewegung“



- Aktuelle Guidelines der Wissenschaft
- Praxiseinheiten zum Thema Gleichgewicht, gesundheitsorientiertes Schwimmen und Rückentraining
- Ernährungsmedizinische und sportwissenschaftliche Impulse
- Durch welche Maßnahmen bleibe ich nachhaltig vital?
- Handout für die MitarbeiterInnen
- Interaktiver Vortrag
- Zwei- Tagesworkshop in Ybbs an der Donau, Übernachtungsmöglichkeit und Seminar im 4-Sterne Seminar Hotel Donau Lodge, Schwimmeinheit im örtlichen Hallenbad in einem reservierten Bereich; das Seminar kann örtlich flexibel abgehalten werden (falls Schwimmen nicht gewünscht wird, besteht die Möglichkeit von individuellen Bewegungsangeboten)

Leistungsaufwand EUR 1.500,-- pro Seminartag

Referenten: Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.
 Dr. med.univ. Madeleine Mistelbauer-Obernberger, bakk.

7 Gesundheitsstraße Team Obernberger

Ziel ist eine Sensibilisierung und Diagnostik des Körpers und daraus abgeleitete Empfehlungen.



Station 1: MFT-S3 Check (Raum 1)

Der S3 CHECKPro ist ein Mess-Standard zur Erkennung von Defiziten am funktionellen Bewegungsapparat. Innerhalb von 30 Sekunden werden Stabilität, Symmetrie und Sensomotorik eines Menschen einzeln analysiert

Station 2: Bioimpedanzanalyse (Raum 1)

Bestimmung der Körperzusammensetzung des Organismus. Differenzierung von Muskelmasse, Fettmasse, Körperwasser, fettfreier Masse, extrazellulärem Wasser

Station 3: Muskelfunktionstests (Raum 2)

Erhebung von Muskulären- sowie Beweglichkeitsdysbalancen durch TherapeutInnen

Station 4: Beratung und Interpretation der Ergebnisse (Raum 3)

Empfehlungen für Bewegungsübungen mittels Handout individuell auf die Messergebnisse basierend.

Organisation: 3 abgetrennte Räumlichkeiten in Ihrem Unternehmen

Pro Stunde 3 Mitarbeiter*innen aus Ihrem Unternehmen einteilbar.

Aufwand: EUR 300,-- pro Stunde

Personal: Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.
und 2 Therapeut*innen des Team Obernberger

Referent*innen

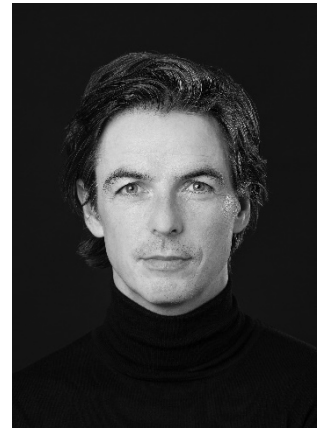
Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, bakk.

Ausbildungen

- Studium der Sportwissenschaften, Universität Wien, Abschluss in den Sparten Trainingslehre und molekulare Leistungsphysiologie
- Akkreditierter Sportwissenschaftler der Trainingstherapieliste des BMG
- Sportphysiotherapie SPT-Education Salzburg
- Neurozentriertes Training Ausbildung in Berkeley/Kalifornien

Tätigkeiten

- Tätigkeit der sportwissenschaftlichen Bereiche im Team Obernberger
- Tätigkeit der Koordination des Team Obernbergers mit interdisziplinären Rehabilitationsplänen sowie Trainingspläne im Sport und der Lebensstilmedizin
- Vortragstätigkeit von Bewegungs- und Ernährungsworkshops in Betrieben
- Vortrags- sowie Projektarbeiten im Schulwesen
- Vortragstätigkeit NOE und Wiener Fußballverband



Referenzen

- Betreuung österreichischer Nationalkader Wakeboard und Discgolf
- Betreuung ÖSV Athleten*innen Katharina Gallhuber, Christoph Krenn und Marc Digruber
- Betreuung Individualtraining Fußball bis hin der 2. Bundesliga
- Betreuung Kanuathleten Nationalkader und Dolomitenmann

Berufliche Wirtschaftsausbildung

- 6-jährige Bankerfahrung, Spezialisierung Firmenkundenbetreuung

Persönlicher Leitsatz

„Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.“ Konfuzius

Dr. med. univ. Madeleine Mistelbauer-Obernberger, bakk.

Ausbildungen

- Ärztin für Allgemeinmedizin- Gruppenpraxis Dr.Obernberger OG
- Ernährungswissenschaftlerin
- Arbeitsmedizinerin
- Notarzt-Diplom,
- Sportmedizin



Bisherige arbeitsmed. Tätigkeit und Betriebliche Gesundheitsförderung

- Firmenberatung in Bezug auf Arbeitnehmerschutz
- Organisation von Gesundheitsstraßen mit div. Analysegeräten:
- Dr. Wolff Back Check (Messung ua. der Rumpfmuskulatur, isometrische Testung)
- MFT-S3-Check (Screening der Gleichgewichtsfähigkeit)
- Bioimpedanzanalyse (Messung der Körperzusammensetzung)
- Durchführung von Untersuchungen gem. VGÜ (Lärm, Nachtarbeit, Bildschirmarbeitsplatz)
- Durchführung von Ergometrien
- Abhalten von div. Vorträgen und Workshops insbesondere zu Themen der Ernährung, Ergonomie und Lebensstilmedizin