

Anlage 1 zum Vertrag über impulsESSENZ FirmenFitness

1. Leistungsgegenstand / Zielsetzung

impulsESSENZ bietet dem Kunden Leistungen zur Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken und zur Förderung der Gesundheit in seinem Betrieb, die hinsichtlich Qualität, Zweckbindung und Zielgerichtetheit den Anforderungen der §§ 20 und 20b des Fünften Buchs Sozialgesetzbuch genügen und im überwiegenden Eigeninteresse des Kunden liegen. Die Leistungen im Rahmen des Vertrags umfassen betreutes, gesundheitsorientiertes Training an Geräten an, mit dem Ziel, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern und arbeitsbedingten Beschwerden vorzubeugen. Es handelt sich um ein präventives Angebot; Wellness-, Freizeit- oder rehabilitative Therapieleistungen sind ausdrücklich ausgeschlossen.

2. Initialdiagnostik und Aufnahmebefund

Zu Beginn jedes Trainingszyklus wird für jede Teilnehmerin / jeden Teilnehmer ein Aufnahmebefund erstellt.

Dieser umfasst mindestens:

- Beweglichkeits- und Gelenkstatus
- Kraft- bzw. Muskelstatus (z. B. maximal testbare Kraft, Kraftverteilung)
- Körperanalyse (z. B. Körperzusammensetzung, ggf. Körperfettanteil)
- Haltungsbeurteilung / Wirbelsäulenstatus
- Erhebung persönlicher körperlicher Einschränkungen oder Vorerkrankungen

3. Gerätearten & Übungsbereiche

3.1 Kraftgeräte (z. B. Rücken- und Brustpresse, Beinpresse, Zug- und Druckgeräte, Seilzüge)

3.2 Ausdauergeräte (z. B. Laufband, Fahrradergometer, Crosstrainer)

3.3 Funktionelle bzw. Stabilitätsgeräte (z. B. Rumpf-/Core-Geräte, Kabelzüge, Multifunktionsstationen)

3.4 Ergänzende Übungen (Mobilisation, Dehnung, Stabilisationsübungen) ohne Geräte als Transferübungen

3.5 Es wird eine Kombination aus isolierten und funktionellen Bewegungen eingesetzt, um sowohl lokale Muskulatur als auch Ganzkörperkoordination zu kräftigen.

4. Anpassungen & Ausschlüsse

4.1 Anpassung bei Beschwerden: Bei Eintreten von Beschwerden, Schmerzen oder sonstigen Einschränkungen erfolgt eine Anpassung des Trainingsplans (z. B. Reduktion der Belastung, alternative Übungsausführung).

4.2 Ausschlüsse:

- Keine Wellness- oder Spa-Angebote (z. B. Massage, Sauna)
- Keine Durchführung von rehabilitativen Heilmaßnahmen oder medizinischer Therapien

4.3 Ärztliche Freigabe: Bei bekannten Erkrankungen oder Einschränkungen kann eine ärztliche Freigabe verlangt werden.

5. Qualität und Qualifikation

5.1 Die betreuenden Fachkräfte verfügen über einschlägige Qualifikationen in den Bereichen Trainingstherapie, Prävention oder Physiotherapie.

5.2 Die Trainingsprogramme orientieren sich an anerkannten Standards für gesundheitsorientiertes Gerätetraining (z. B. sichere Belastungsaufdosierung, progressive Steigerung, Variation).

5.3 Das Angebot wird regelmäßig evaluiert und – falls notwendig – fachlich angepasst, um auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse oder veränderte Teilnehmerbedürfnisse zu reagieren.

Stand: 1.1.2025