

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS)  
Herrn Dr. Frank Möckel  
Im Gewerbepark D50

93059 Regensburg

Ihre Zeichen  
Ihre Nachricht vom

Abt./Absender

Telefon

Fax

E-Mail

Datum

Thema

Leistungszentren Training, Hans-Peter Henne, PZ-3-T

+49 89-382-21965

+4989-382-35062

hans-peter.henne@bmw.de

24. Juli 2008

**Referenz für Trainerleistung**

Firma  
Bayerische  
Motoren Werke  
Aktiengesellschaft

Postanschrift  
BMW AG  
80788 München

Hausanschrift  
Petuelring 130

Hausanschrift  
Forschungs- und  
Innovationszentrum (FIZ)  
Knorrstraße 147

Telefon  
Zentrale  
+49 89 382-0

Fax  
+49 89 382-25858

Internet  
[www.bmwgroup.com](http://www.bmwgroup.com)

Bankkonto  
BMW Bank GmbH  
Konto 5 100 940 940  
BLZ 702 203 00

IBAN DE02 7022 0300  
5100 9409 40

SWIFT(BIC)  
BMWDEM1

Aufsichtsrats-  
vorsitzender  
Joachim Milberg

Vorstand  
Norbert Reithofer  
Vorsitzender  
Frank-Peter Arndt  
Ernst Baumann  
Herbert Diess  
Klaus Draeger  
Friedrich Eichiner  
Michael Ganal  
Stefan Krause

Sitz und  
Registergericht  
München HRB 42243

Sehr geehrter Herr Dr. Möckel

sehr gerne bestätigen wir Ihnen, dass Sie in unserem Auftrag seit dem Jahr 2000 BMW Führungskräfte und Mitarbeiter in den verschiedenen Varianten des BMW Gesundheitstrainings qualifizieren.

Beginnend mit dem Projekt „Fit for Pole“, das wir gemeinsam im Jahr 2000 für die BMW Motorsport entwickelten und umsetzten, konzipierten wir als Leistungszentren Training mit Ihnen und dem BMW Gesundheitsmanagement das BMW Gesundheitstraining. Seitdem wird es für Führungskräfte und Mitarbeiter allgemein, aber auch für spezielle Zielgruppen, z.B. für die BMW Motorsport oder die BMW Bank, durchgeführt.

Das BMW Gesundheitstraining besteht aus den Modulen „Gesunde Ernährung“, „Bewegung und Fitness“ sowie „Stressbewältigung und Entspannung“. Für die verschiedenen Zielgruppen wurden diese Module inhaltlich und zeitlich leicht variiert, abgestimmt auf die jeweiligen besonderen Anforderungen.

Die wichtigsten Inhalte und Arbeitsschritte in diesen Modulen sind:



Thema Referenz für Trainerleistung  
Datum 24. Juli 2008  
Seite 2

- Jeweils pro Teilnehmer ein individueller Gesundheitscheck mit ärztlicher Untersuchung, Blutanalysen, Analyse der Körperzusammensetzung, Bestimmung der Risiko-Scores, Belastungstest mit sportmedizinischer Leistungsdiagnostik und Laktatanalyse, individueller komplexer Fitnessstest, Erstellen eines individuellen Trainingsplans, eines Ernährungsplans u.a. auf der Basis von individuellen Ernährungsprotokollen, Auswertung und Beratung zur Stressbelastung und seiner Kompensation.
- Durchführen von Seminaren, sowohl in der Gruppe aber auch als Einzelmaßnahme, bei welchen die Vermittlung der theoretischen Grundlagen und die praktische Umsetzung in Übungseinheiten sofort parallel stattfindet.
- Moderation und Erarbeitung der persönlichen Zielvereinbarungen der Teilnehmer zur eigenen Gesundheit und Coaching bei der eigenverantwortlichen Umsetzung.
- Überprüfung (incl. Bestätigung bzw. Korrektur samt Motivation) der individuellen Umsetzung nach sechs Monaten durch einen Re-Check als Instrument der Sicherung von Effizienz, Nachhaltigkeit und Qualität.

Herr Dr. Möckel führte das BMW Gesundheitsprogramm mit sehr großem Erfolg durch. Die hohe Nachhaltigkeit der Maßnahmen wurde zum einen durch eine interne Auswertung des BMW Gesundheitsmanagements bestätigt. Zum anderen stellte eine von uns als Diplomarbeit bei der Universität Regensburg, Fachbereich Psychologie in Auftrag gegebene wissenschaftliche Studie in 2006 fest, dass dieses Gesundheitsprogramm für Führungskräfte und Mitarbeiter sehr zu empfehlen und durch seine ausgereifte Konzeption von nachhaltiger Wirkung ist. Die Gemeinschaftsinitiative der Bundesministerien für Arbeit und Soziales, Bildung und Forschung und Gesundheit hat deshalb dieses Programm in ihre INQA-Datenbank „Best Practise / Initiative Neue Qualität der Arbeit“ aufgenommen.

Wir danken Ihnen, Herr Dr. Möckel, sehr für Ihre hervorragende Unterstützung durch Ihre hohe fachliche Kompetenz und Ihr großes persönliches Engagement und freuen uns, diese Programme auch künftig mit Ihnen umsetzen zu können.


Mit freundlichen Grüßen  
Bayerische Motoren Werke Aktiengesellschaft

i.V.



Max Neumeier  
Leiter Leistungszentren Training

i.V.



Hans-Peter Henne  
Referent Leistungszentren Training

