
SASCHA BADE 
private health coaching



Besonders beruflich stark engagierte Menschen haben die persönliche Fitness- und Gesundheitsbetreuung schon lange fest in Ihren turbulenten Alltag integriert. Unser Konzept ist ideal für Menschen die nur wenig freie Kapazitäten haben und diese Zeit sinnvoll für Ihre Gesundheit nutzen wollen. Die ganzheitliche Betrachtung des Körpers führt bei unseren Maßnahmen schnell zu sichtbaren Erfolgen.

Lernen Sie uns kennen.

Gemeinsam stellen wir ein individuell auf Ihre Person abgestimmtes Konzept auf, in dem wir Ihre Ziele definieren und diese mit vorhandenen Beschwerden und eventuellen Risiken abstimmen.

Unsere Kernkompetenzen gehen Hand-in-Hand und werden ergänzt durch die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern aus den Bereichen Medizin, Coaching und Therapie.



RUFEN SIE AN UNTER

040 - 688 75 99 66

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

10 gute Gründe:

Unser Ziel: Mitarbeiter gesund erhalten, bestehende Erkrankungen erkennen und behandeln. Für langfristig mehr Energie und effektivere Arbeit.

- **Weniger Fehltage** - Verringerung der Fehltage durch die „Volkskrankheit“ Rückenschmerzen
- **Kostensparnis** - keine Lohnfortzahlungen
- **Zeitersparnis** - lange Fahrtwege und anfallende Wartezeiten entfallen
- **Schnellere Reaktion** - Probleme werden sofort behandelt und nicht verschleppt
- **„Rund-um-Betreuung“** - Analyse der Ursachen und nicht nur Bekämpfung der Symptome
- **Mitarbeiterbindung** - mehr Engagement und stärkerer Identifikation mit dem Arbeitgeber
- **Differenzierung** - Alleinstellungsmerkmal gegenüber anderen Firmen
- **Produktivität** - gesunde MA sind konzentrierter, machen weniger Fehler
- **Gesünder leben** - Impulse zu einer bewussteren und gesünderen Lebensweise
- **Finanzierungsmöglichkeiten** - durch Krankenkassen und Steuervorteile

Die Top drei der Ursachen für Krankschreibungen:

- Atemwegserkrankungen
- Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems
- psychische Störungen

Aber was sind die Gründe dafür?

Die Lebensweise des Menschen hat sich stark verändert.

Eine starke Einbindung in die Arbeit führt zu einer vorwiegend sitzenden Lebensweise. In Kombination mit fehlenden Ausgleichsaktivitäten wie Sport, aber auch gesunder Ernährung, kann weder das Immunsystem, noch das Muskel- und Skelettsystem gestärkt werden.

Kommen dazu noch Stress und psychische Belastungen in Beruf, oder Familie, führt diese Lebensweise zwangsläufig zu vermehrten Krankheitstagen.

Gerade psychische Belastungen sind ein zunehmendes Problem. Sie schwächen das Immunsystem, werden mit vermehrtem Rauchen, Alkoholkonsum oder gar Medikamentenmissbrauch kompensiert und führen zu einer Vielzahl psychosomatischer Erkrankungen. Magen-Darm-Erkrankungen, Migräne, muskuläre Verspannungen oder Schmerzen sind nur typische Beispiele. Dies ist eine Abwärtsspirale aus der man alleine nur schwer heraus kommt.

Diesem Teufelskreis wollen wir den Kampf ansagen, machen Sie mit!

17,4 Tage ist der Deutsche im Durchschnitt **krank!**

Das bedeuten **7.134 € Gesamtausfallkosten** pro Arbeitnehmer im Jahr (bei einem Durchschnittslohn von 14,74 €/ Std.).

30 % der Erkrankungen gehen auf **das Muskel- & Skelkettsystem** zurück. Dies ist ein Anstieg von 34 % in den letzten 10 Jahren.

Dabei sind Muskel- & Skelett-Erkrankungen für mehr als 50 % der Langzeiterkrankungen (> 6 Wochen) verantwortlich.

Psychische Erkrankungen liegen mit **24,6 %** auf Platz 2. Ihr Anteil ist um ganze 129 % in den letzten 10 Jahren gestiegen!

71 % der Mitarbeiter gehen **krank zur Arbeit**. Davon 30 % gegen den Rat des Arztes.

Dabei kommt Präsentismus die Unternehmen doppelt so teuer wie Absentismus (Fehlen auf der Arbeit).

Der Mitarbeiter ist nicht leistungsfähig, macht Fehler, gefährdet sich & andere und fällt evtl. durch Chronifizierung langfristig aus.

Dabei kann **Betriebliche Gesundheitsförderung** Fehlzeiten um **25 % senken!**

Jeder investierte Euro kann 2,70 € durch reduzierte Fehlzeiten einsparen.

Förderung nach § 20/ 20a SGB V (5. Sozialgesetzbuch)

Die gesetzlichen Krankenkassen haben den Auftrag, Maßnahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements bzw. der betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen.

Ausnutzung „500-Euro-Paragraph“

§ 3, 34 EStG regelt die gesetzlichen Möglichkeiten, Maßnahmen des BGM steuerliche geltend zu machen. Bis zu einem Betrag von 500 € im Jahr sind Leistungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung zusätzlich zum Gehalt steuerfrei.

Ausnutzung der Freigrenze für Sachbezüge

Die maximale Grenze liegt bei 44 € im Monat pro Mitarbeiter. Es gibt keine Vorgaben was die Ausgestaltung der Maßnahmen angeht. Diese sollten aber trotzdem mit dem Finanzamt geklärt werden.

- Personaltraining in kleinen Gruppen
- Osteopathische Behandlung
- Massage
- Beratung
- Vorträge

INDIVIDUELLE BETREUUNG, GANZ AUF IHRE BEDÜRFNISSE ABGESTIMMT!

Gemeinsam entwickeln wir ein Konzept, das ganz auf Sie und Ihre Mitarbeiter zugeschnitten wird. Lassen Sie sich von uns beraten! Gerne kommen wir zu Ihnen ins Büro um Ihnen ganz unverbindlich unser Konzept vorzustellen.

Unser Team besteht aus Personal Trainern, Ernährungsberatern, Heilpraktikern und Therapeuten. So können wir Ihnen in Fragen rund um die Gesundheit stets eine passende Betreuung zur Seite stellen. Zusätzliche Weiterbildungen in den verschiedensten Bereichen runden unser Team auch in anderen Bereichen zum Thema Gesundheit perfekt ab.



„Mit meiner Arbeit darf ich jeden Tag einen Beitrag zur Gesundheit meiner Kunden leisten. Ich möchte durch meinen ganzheitlichen Ansatz gemeinsam mit Ihnen ihre Ziele realisieren und Sie zu mehr Gesundheit und Vitalität führen.“

Ein unterstützendes Werkzeug habe ich in der Osteopathie gefunden, die für mich aus meinem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken ist.“

Qualifikationen:

- Heilpraktiker
- Liz. Personal Trainer
- Physio Fitnesstrainer
- Trainer für Cardio- und Kraftleistungsdiagnostik
- über 20 Jahre Erfahrung in verschiedenen Kampfkünsten (Shotokan Karate, Jiu Jitsu, Boxen, Muay Thai)

Weiterbildungen:

- Osteopathie
- Medizinische Trainingstherapie
- Manuelle Therapie
- Gesprächstherapie nach C. Rogers
- Schröpfkopfmassage

Hannelore Otteni

Lieber Herr Bade,
nachdem Sie nun über ein Jahr mit mir arbeiten, möchte ich mich heute einmal bei Ihnen bedanken. Es ist immer erfrischend Sie ins Haus kommen zu sehen, bepackt mit Liege und Koffer. Dass ich nach einer komplizierten Hüftoperation mit meinen fast 80 Jahren wieder mobil bin und ohne Stock gehen kann, habe ich zweifellos Ihrem Einsatz zu verdanken.

Sven Ode - Geschäftsführer Fairmaster Konzept

Sehr geehrter Herr Bade,
Zu Ihnen war ich wegen Rückenproblemen gekommen. Das ich auch wegen Einschränkungen des Bewegungsapparates zu Ihnen gekommen war, habe ich schon 6 Wochen später gemerkt. In Ihrer umfassenden Beratung haben Sie mir einen Ernährungsplan erstellt und mir Bewegung verordnet. Zudem wurde einmal in der Woche der komplette Rücken massiert und in Form gebracht. Seit dem hat sich meine Beweglichkeit deutlich erhöht und meine gesamte Haltung hat sich verbessert.
Fazit: ich werde Sascha Bade weiterhin einmal die Woche buchen, denn nur eine dauerhafte und kontinuierliche Betreuung bringt den Erfolg.



Ulla Wegener-Solvie - Wegener & Huk Steuerberatersozietät

Sascha Bade kümmert sich seit 4 Jahren regelmäßig um die Gesundheit meiner Mitarbeiter. Er hat sich hier ausgesprochen vielseitig und einfühlsam gezeigt. Jeder Mitarbeiter erhält sein eigenes auf ihn zugeschnittenes Programm. Ob es „Abnehm-Training“, Rückenübungen, Rücken- oder Kopfmassagen oder auch motivierende Gespräche für meinen Azubi sind. Es ist alles dabei was der Gesundheit zuträglich ist. Im folgenden Kommentare meiner Mitarbeiter hierzu:

Anett Vierow, Teamassistentz:

Sascha ist immer sehr höflich und zuvorkommend; motiviert mich, sportliche Leistungen zu erbringen, damit ich mein Ziel „Abnehmen“ nicht vergesse. Er entwickelt gute Übungen für mich, die ich auch „schaffe“. Die anschließende Massage entspannt und ist wunderschön.

Yasemin Kaya, Steuerfachangestellte:

Seitdem ich die regelmäßigen Rücken- oder Kopfmassagen von Sascha erhalte, geht es mir viel besser. Ich habe keine Schmerzen mehr und bin insbesondere durch die Kopfmassage sehr entspannt. Mir geht es nach der Massage immer so gut, dass ich gleich mit diesem Gefühl nach Hause gehen möchte.

Hier zeigt sich also mal ein anderer Weg der Mitarbeitermotivation, der zudem noch die Gesundheit der Mitarbeiter fördert und somit doppelt zu einem besseren Unternehmensergebnis beiträgt. Und zu allem Überfluss sind die Kosten steuerlich abzugsfähig!
Lieber Sascha, vielen Dank für Deinen Einsatz für mich und meine Mitarbeiter!

Werden Sie rundum fit und gesund

mit Ihrem persönlichen Team an Gesundheitsexperten

Unser Körper ist ein komplexes Gebilde: Knochen, Muskeln, Organe, Verdauungstrakt, Psyche ... Damit unser Körper in allen Bereichen perfekt funktioniert, muss wirklich alles stimmen. Wenn man die Voraussetzungen dafür kennt, kann man das Ziel erreichen, tatsächlich rundum fit und gesund zu sein. Sascha Bade und sein Team haben daher die perfekten Voraussetzungen für Ihre Kunden geschaffen und sich ihre Gesundheit zum Ziel gesetzt. In einem INTERVIEW hat er uns erzählt, wie sie das schaffen.

Herr Bade, Sie sind Personal Trainer. Was hat Sie dazu bewegt?

Bewegung und Sport waren schon immer ein zentraler Punkt in meinem Leben. Genauso wie der Wunsch, Menschen zu helfen. Daher habe ich mich für die Kombination von Osteopathie und Personal Training entschieden.

Inwiefern spielt Osteopathie eine Rolle beim Personal Training?

Beim Personal Training stelle ich oft gesundheitliche Einschränkungen meiner Kunden fest. Andersrum stellt sich bei osteopathischen Behandlungen heraus, dass meine Kunden gerne zusätzlich trainieren würden, um in Bewegung zu bleiben. Daher ist die Kombination grundsätzlich sehr sinnvoll.

Ernährungsberatung und psychologische Beratung gehören ebenfalls zu Ihren Leistungen. Wieso?

Die Ernährung ist der Treibstoff unseres Lebens. Deshalb kann man gesundheitliche Einschränkungen oftmals auf suboptimale Ernährung zurückführen. Viele unserer Kunden möchten Gewicht reduzieren. Da reicht Personal Training allein meist nicht aus. Ebenso wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist die Psyche. Um den Bedürfnissen unserer Kunden vernünftig begegnen zu können, haben wir uns für jeden Bereich Experten ins Boot geholt. Jede unserer Leistungen kann aber natürlich unabhängig von anderen wahrgenommen werden.

Wie viele Sitzungen sind bei Ihnen normalerweise vorgesehen?

Das ist ganz unterschiedlich. Je nach dem mit welchen Beschwerden oder welchem Bedürfnis die Leute zu uns kommen, setzen wir uns Ziele und erstellen einen Behandlungsplan, so dass wir auch schon konkret über anfallende Kosten sprechen können. Wir beginnen also immer mit einer ausführlichen Anamnese und schauen dann, wie schnell wir glauben, das Problem in den Griff zu kriegen. Stellen sich im Laufe der Zeit weitere Dinge heraus, kann der Plan natürlich beliebig erweitert bzw. angepasst werden.

Fachliche Unterstützung erhalten wir zudem von:

Dr. Klaus Schütte - Ganzheitliche Zahnheilkunde
www.zahnheilpraxis-schuette.de

Alexander Schnellert - Zahnarztpraxis
www.schnellert.com

Culminasceum GmbH - Zentrum für Präventivmedizin
www.culminasceum.de

123fit - Ihr Fitness-Center in Rahlstedt
www.123fit-rahlstedt.de

www.saschabade.de



Sascha Bade - private health coaching · Rödingsmarkt 39 · 20459 Hamburg · 040 688 75 99 66 · info@saschabade.de