

## DIE 5 WEGBEREITER DER FEELGOOD BEWEGUNGSKULTUR



### FELIX GOTTWALD

erfolgreichster Olympiasportler Österreichs, Gesundheitswissenschaftler, Mentor und Unternehmer, setzt sich mit all seiner Expertise und Erfahrung für ein bewegtes Leben, welches niemanden mehr zurücklässt, ein.

**„Einfach dein Bestes geben.“**



### TROND NYSTAD

wurde in Norwegen geboren, war viele Jahre in den USA als Unternehmer tätig und lebt seit 2008 in Österreich. Durch seine internationale Tätigkeit im Spitzensport und in der Wirtschaft kennt er den Wert des selbstbestimmten Übens – unabhängig von Leistungsniveau und Alter – sehr genau.

**„Durch Bewegung die Welt besser meistern.“**



### ERICH WAGNER

war Nordischer Kombinierer und studierte Sportmanagement. Weil das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile, bringt Erich heute als passionierter Netzwerker Menschen mit unterschiedlichen Visionen, Stärken und Erfahrungen zusammen.

**„In Bewegung bleiben. Verbunden sein.“**



### ANDREAS HARTZ

ist ehemaliger norwegischer Skispringer und heute erfolgreicher Unternehmer. Andreas ermutigt mit seinem Feingefühl für die Menschen, ins Tun zu kommen, dranzubleiben und sich dabei weiterzuentwickeln.

**„Zuerst ausprobieren, dann beurteilen.“**



### THOMAS BÖCKELMANN

Als Prozesscoach und Experte des deutschen Pflegemarktes erkennt er sowohl die Herausforderungen als auch die Chancen, in Würde zu altern. Mit Weitblick und Begeisterungsfähigkeit versteht er es, Menschen erfolgreich zusammenzubringen.

**„Von der Idee zur Lösung - immer mit Mut und Feingefühl.“**



Besuchen Sie uns und überzeugen Sie sich in einem unserer bestehenden feelgood Bewegungsstudios!

Herzlich willkommen!

#### feelgood benefit GmbH

##### feelgood benefit Österreich

Erich Wagner  
Gewerbehofstraße 8  
5071 Wals-Siezenheim  
+43 664 2622230  
info@feelgood-benefit.at  
www.feelgood-benefit.at

##### feelgood benefit Deutschland

Thomas Böckelmann  
Obstgut 4  
06842 Dessau-Roßlau  
+49 340 2400778  
thomas@feelgood-benefit.at

#### IMPRESSUM

Konzept, Text & Grafik: MACHT SINN GmbH, COPYXXL UG & feelgood-benefit GmbH  
Bilder & Icons: feelgood benefit GmbH | ©marcstickler | shutterstock.com | www.flaticon.com

#### Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

#### QUELLENVERZEICHNIS

- 1) OECD Wirtschaftsbericht Deutschland 2016
- 2) OECD (2019). The Heavy Burden of Obesity: The Economics of Prevention, OECD Health Policy Studies, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/67450d67-en>
- 3) Hektoen LF, Aas E, Lurås H. Cost-effectiveness in fall prevention for older women. Scandinavian Journal of Public Health 2009; 37(6): 584-589139
- 4) Prof. Dr. med. Martin Härter, Institut und Poliklinik für medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf im British Journal of Psychiatry (2016; doi: 10.1192/bjp.bp.115.180463)
- 5) "Zuhause im Alter" BMFSFJ, 2020
- 6) Dr. Stefan Etgeton, Bertelsmann Stiftung, Pflegereport 2030
- 7) Nurses' burnout and associated risk factors during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Petros Galanis, Irene Vraika, Despoina Fragkou, Angeliki Bilali, Daphne Kaitelidou. First published: 25 March 2021
- 8) Sarcopenia: Origins and Clinical Relevance. Irwin H. Rosenberg, The Journal of Nutrition, Volume 127, Issue 5, May 1997
- 9) Myokine – Die körpereigene Apotheke. HYPERLINK „<https://fis.dshs-koeln.de/portal/de/persons/wilhelm-bloch> (fe8c8c3f-f294-4277-a2e3-6cbe51bd1f0b).html“ Wilhelm Bloch Hessischer Rundfunk, 16/8/18
- 10) Regulation of skeletal muscle cell plasticity in health and disease. Prof. Dr. Christoph Handschin, <https://www.biozentrum.unibas.ch/research/research-groups/research-groups-a-z/overview/unit/research-group-christoph-handschin>

Stellen Sie sich vor,  
**SIE KÖNNEN  
JETZT  
Ihre BEWOHNER,  
deren ANGEHÖRIGE  
und Ihre MITARBEITER  
dabei unterstützen,  
VITALER, GESÜNDER  
und GLÜCKLICHER  
zu werden!**

**START**

# FAKT IST, DASS ...



- alles, was wir jetzt nicht zum Besseren verändern, wir selbst als Betroffene ausbaden werden



- fehlende Präventionsmaßnahmen wissentlich ignoriert werden und so würdevolles Altern verhindert wird



- beschlossene gesetzliche Präventionsmaßnahmen in der Praxis noch nicht ausreichend umgesetzt werden



- sich Verantwortliche ungenügend angesprochen fühlen und sich deren Unverbindlichkeit stets in mangelnder Betreuungsqualität auswirkt



- die Qualität des Alterns immer auch die Lebenswelt der Angehörigen und Mitarbeiter:innen berührt



- wir die Ressourcen an Betreuungspersonal stetig überstrapazieren und uns damit den Ast, auf dem wir sitzen, selbst absägen



- würdevolles Altern ohne entsprechende Präventionsmaßnahmen eine Illusion bleiben wird

## ... SIE ALS VERANTWORTLICHE DARAN ETWAS ÄNDERN KÖNNEN:

- indem Sie für die Erhöhung der gesunden Lebensjahre Deutschlands – derzeit 10 Jahre weniger als bspw. in Schweden – einen signifikanten Beitrag leisten<sup>1</sup>
- indem Sie die Folgekosten von Übergewicht – 60 Prozent aller Deutschen und 40 Prozent aller Österreicher sind übergewichtig – proaktiv verringern<sup>2</sup>
- indem Sie durch gezieltes Bewegungstraining das Sturzrisiko um 40 Prozent vermindern<sup>3</sup>
- indem Sie durch regelmäßige Bewegung im Alltag zu einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden beitragen – rund ein Viertel der 65- bis 85-Jährigen ist psychisch krank<sup>4</sup> –, ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben fördern und damit das Lebensgefühl verbessern
- indem Sie durch dieses Bewegungsangebot Begegnung schaffen und damit der sozialen Vereinsamung entgegenwirken – mehr als 50 Prozent der Ruheständler halten sich mindestens 20 Stunden pro Tag in ihrer Wohnung auf<sup>5</sup>
- indem Sie durch niederschwelliges, sicheres und betreuungsreduziertes Mobilisieren und Kräftigen des gesamten Körpers Ihr Pflegepersonal entlasten und gleichzeitig ein effizientes Angebot zur Betrieblichen Gesundheitsförderung schaffen – bis 2030 fehlen fast 500.000 Vollzeitpflegekräfte<sup>6</sup>, während sich 35 Prozent der Pflegefachpersonen emotional erschöpft fühlen und es rund 15 Prozent an persönlicher Erfüllung mangelt<sup>7</sup>
- indem durch dieses Bewegungs- und Begegnungskonzept erstmalig auch die Angehörigen vom feelgood Erlebnis profitieren, weil sie gemeinsam wertvolle Zeit verbringen und genießen
- indem durch 12 automatisierte Geräte insbesondere ältere Menschen, Menschen die sich von einer Krankheit erholen, und Menschen mit besonderen Bedürfnissen durch einen niederschweligen Zugang in nur 40 Minuten den gesamten Bewegungsapparat auf einfache, sichere und effektive Weise freudvoll mobilisieren und kräftigen können. Dabei ist weder Sportbekleidung notwendig noch ein Leistungsniveau von Relevanz.



## ... IHRE BEWOHNER, DEREN ANGEHÖRIGE UND IHRE MITARBEITER DADURCH VITALER, GESÜNDER UND GLÜCKLICHER WERDEN!



- Sie als Einrichtung stellen eine **Räumlichkeit** zur Verfügung
- Sie stimmen mit uns Ihr gewünschtes **Design der Geräte** ab
- Wir **beraten** Sie in der **Ausstattung** Ihres Bewegungsstudios
- Wir liefern und **installieren** die feelgood Geräte
- Wir gewährleisten **professionelle Einschulung** und fachlichen Austausch
- Wir **unterstützen** Sie in Ihrer **Kommunikation** nach innen und außen
- Wir kümmern uns um **Service und Wartung** der Geräte

### WUSSTEN SIE,

- dass kein altersbedingter Schwund im Körper so gravierend ist wie der Muskelschwund?<sup>8</sup>
- dass eine bewegte Muskulatur eine körpereigene Apotheke ist?<sup>9</sup>
- dass benutzte Muskeln die größte Produktionsstätte von Botenstoffen in unserem Organismus sind und die Wissenschaft Bewegung als eine der besten Schutzmaßnahmen gegen Krankheiten und Alterserscheinung betrachtet?<sup>10</sup>