Daniel Köntopf Personal Training
Leistungsübersicht 2025
Seite 1

Seit 2011 als Sportwissenschaftlicher und Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK) mit zahlreichen Zusatzqualifikationen und §20-Anerkennungen im Bereich Bewegung, Ergonomie und Entspannung in der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig.

Aktionsstand **Giboard®**
Mit zehn Gibbon Giboards (erst seit 2024 auf dem Markt) haben Gruppen mit bis zu zehn Personen mit einer Einheit von 15 bis 30 Minuten die Möglichkeit das Giboard als effektives und gezieltes Trainingsgerät für Gleichgewicht, Stabilität, Körperspannung und Körperwahrnehmung kennenzulernen. Weiterführend kann das Kursangebot Rückenfitness auf dem Giboard angeboten werden.

Das Angebot ist auch für Kinder- und Jugendgruppen in Schulen und Kindertagesstätten geeignet.
https://www.youtube.com/watch?v=74hla2YxlAg

Aktionsstand **Slackline**
Vier moderne Gibbon Slack-Racks der neusten Generation (einstellbar auf zwei, drei oder vier Meter) ermöglichen vielfältige Stabilitäts- und Gleichgewichtsübungen einzeln oder gemeinsam mit einer weiteren Person oder Gruppe auf der Slackline im Bereich Gleichgewicht, Stabilität, Körperspannung und Körperwahrnehmung.

Das Angebot ist auch für Kinder- und Jugendgruppen in Schulen und Kindertagesstätten geeignet.
https://www.youtube.com/watch?v=4pykdr3HguI

Energiestoffwechselanalyse & Kalorienbedarfsermittlung
Sportwissenschaftliche Spiroergometrie in Ruhe zur Bestimmung des individuellen kalorischen Ruheumsatzes sowie Berechnung des kalorischen Tages- und Leistungsumsatzes. Der Zeitansatz pro Person liegt bei 20 bis 30 Minuten je nach Umfang der Analyse und Auswertung.
Das Angebot ist auch als vollständige submaximale Leistungsdiagnostik unter Belastung durchführbar (ein medizinisches Radergometer mit drehzahlunabhängiger Belastungssteuerung wird zur Verfügung gestellt).

Mobee® fit – Digitale Analyse der Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit
Mobee® fit analysiert die Beweglichkeit relevanter Muskelgruppen und deckt Defizite und Asymmetrien auf. Dank leicht verständlicher Verlaufskontrolle und individueller Auswertung mit Übungsempfehlungen bildet es eine sinnvolle Planungsgrundlage für beweglichkeitsfördernde Maßnahmen. Der Zeitansatz pro Person liegt bei 15 bis 45 Minuten je nach Umfang der Auswertung sowie der zu analysierenden Muskelgruppen.
Dieses Angebot ist auch direkt am Arbeitsplatz in Verbindung mit einer ergonomischen Beratung durchführbar.

Projektleitung BGM / BGF und Moderation im Arbeitskreis Gesundheit
Ich übernehme als externer Dienstleister die vollständige Projektleitung für das betriebliches Gesundheitsmanagement und/oder die betriebliche Gesundheitsförderung in kleinen und mittelständigen Unternehmen in enger Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung und den beteiligten Personen (z.B. Gesundheitslotsen).

Zertifizierte Gesundheitskurs (§20)

- ✓ Rückenfitness am Schlingentrainer
- ✓ Rückenfitness auf dem Giboard
- ✓ Rückenfitness
- ✓ Wirbelsäulengymnastik
- ✓ Die Neue Rückenschule
- ✓ Die richtige Pause zur rechten Zeit
- ✓ Rückengesundheit körperlich beanspruchte Berufsgruppen
- ✓ Rückengesundheit für Vielsitzer
- ✓ Beckenbodentraining & Beckenbodenfitness
- ✓ Faszientraining & Muskellockerung
- ✓ Halswirbelsäulenfitness
- ✓ Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- ✓ Autogenes Training nach Schultz
- ✓ Qigong für den Rücken
- ✓ Yoga für den Rücken

Für alle Kursangebote werden sämtliche Trainings- und Hilfsmittel bis zu einer Gruppengröße von 15 Personen für die Dauer des Kurses bereitgestellt.
Weiterhin werden in den Kursangebote im Bereich Entspannung und Stressbewältigung spezielle weichere und dickere Entspannungsmatten, selbstwärmende Nackenhörnchen, Decken sowie hochwertige akkubetriebene Wärmedecken der Firma Stoov eingesetzt.
Alle Kursangebote sind gemäß Leitfaden Prävention im Bereich von 8 bis 12 Einheiten mit 45 bis 90 Minuten je Kurseinheit durchführbar. Zusätzliche sind alle Kurse auch als Kompaktmaßnahmen in Form einer bewegten oder entspannten Pause niederschwellig im Bereich von 10 bis 20 Minuten pro Einheit realisierbar.

Weitere Analysemaßnahmen

- ✓ Ermittlung von Entspannungsfähigkeit und Stresslevel als HRV-Analyse oder mit dem QUI-Ball
- ✓ Arbeitsplatzanalysen (wahlweise mit Interview) inklusive Dokumentation und Auswertung
- ✓ Arbeitssituationsanalysen (wahlweise mit Interview) inklusive Dokumentation und Auswertung
- ✓ Ergonomische Beratung am Arbeitsplatz

Vorträge & Workshops

- ✓ Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- ✓ Gesunde Pausengestaltung
- ✓ Arbeitsplatzergonomie
- ✓ Rückengesundheit am Arbeitsplatz
- ✓ Gesundes Herzkreislauftraining
- ✓ Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz
- ✓ Entspannung & Stressbewältigung
- ✓ Bewegungspausen am Arbeitsplatz
- ✓ Entspannungspausen am Arbeitsplatz

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“
Sebastian Kneipp (1821 - 1897), bayerischer Priester und Therapeut

Daniel Köntopf
Personal Training

Naumburger Straße 50
34466 Wolfhagen

0174 27 83 162
hallo@dkpt.de
www.dkpt.de