









Wippe seitwärts

Die Bewegungsvielfalt

Der Parcours bietet eine Vielzahl unterschiedlicher und komplexer Bewegungsmuster entlang der Körperachsen.

- LINKS-RECHTS (Side)
- VOR-ZURÜCK (Front)
- Drehung (Twist)
- Abrollen (Turn Around)
- Federn (Up and Down)

Dadurch ist eine effektive Trainingswirkung auf unsere gesamte Vestibularmotorik gewährleistet.

Bereits wenige Minuten Training pro Tag können die koordinativen Fähigkeiten sichtlich verbessern.



Kreisel



Twister



Federbrett



653290 Pedalo® 5S-Parcours

Wippe frontal





Einfacher geht es kaum

Die geringe Aufstiegshöhe, die komfortablen Festhaltegriffe und die selbsterklärenden Übungsanleitungen am Trainingsgerät ermöglichen eine einfache und schnelle Anwendung.

Für das tägliche Übungsprogramm benötigt man keine festen Trainingszeiten, kein Betreuungspersonal und auch keine besondere Kleidung. Wann immer Lust verspürt wird kann - quasi im Vorbeigehen - mit Spaß und Freude trainiert werden.

Die platzsparenden Stationen sind beweglich und mobil einsetzbar. Einfach aufstellen und trainieren.

Hohe Funktionalität und Qualität "Made in Germany".







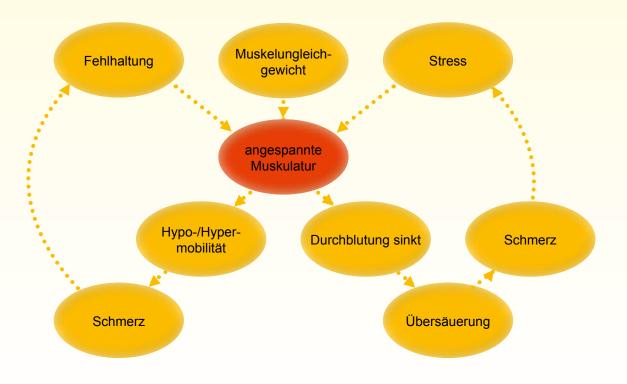






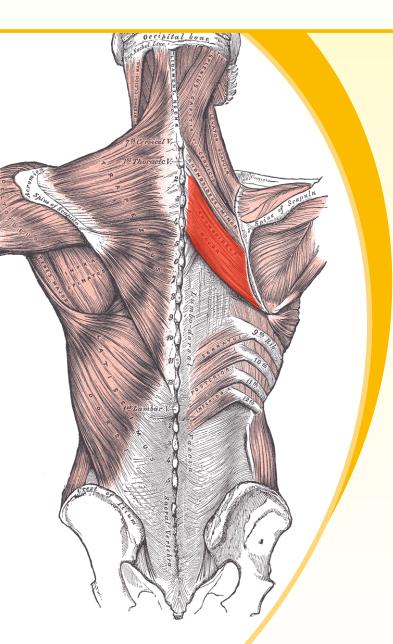
Auf angespannte Muskulatur folgt oft Schmerz

Das Bewegen schwerer Lasten, die Arbeit in Zwangshaltungen und ständig wiederkehrende Bewegungsabläufe beeinträchtigen die **Gesundheit des Muskel-Skelett-Systems**. Beispielsweise führt Dauersitzen im Büro, in der Schule und in der Freizeit dazu, dass die Rückenmuskulatur nicht ausreichend beansprucht und bewegt wird, sondern verkümmert und es letztendlich zu statischen Überlastungen und Fehlhaltungen kommt. Auch unspezifische Belastungen wie **Zeitdruck**, **Stress** und **innere Anspannung** spielen eine maßgebliche Rolle bei muskulären Verspannungen.









Training von Kopf bis Fuß

Die Trainingseffekte sind vielfältig und tragen zu folgendem positiv bei:

- Stabilisation
- Mobilisation
- Kräftigung
- Körperwahrnehmung
- Haltungsschulung
- Koordinationsschulung
- Reaktionsschulung
- Reflexaktivität
- Konzentrationsvermögen

Das Training mit dem Pedalo-5S-Koordinationsparcours spricht folgende Körperregionen an:

- Rücken
- Bauch
- Rumpf
- Beine
- Gehirn
- Nervensystem









Spürbare Verbesserungen

Das regelmäßige "Training im Vorbeigehen" auf dem Pedalo-5S-Koordinationsparcours hat demnach folgende gesundheitliche Auswirkungen:

- Reduktion von Rückenbeschwerden
- · Verbesserung der Körperhaltung
- Lösen von Verspannungen
- Verbesserung des muskulären Zusammenspiels
- Verbesserung der Durchblutung
- Stärkung der Psyche (Embodiment)
- Abbau von Stress und innerer Anspannung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit









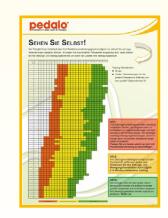


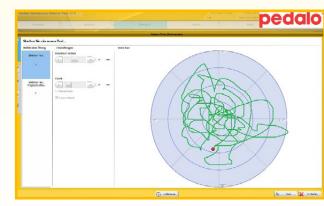
Pedalo® 5S-Teststation

Die optionale 5S-Teststation Kreisel mit Laptopablage macht es möglich den **Pedalo-Sensamove Balancetest** an der Station durchzuführen.

Der Test erfasst sensibel die Bewegungen und gibt dadurch Aufschluss über Körperstabilität, Reaktionsverarbeitungszeit und mögliche Dysbalancen.

Außerdem enthält die Software eine Datenbank mit Patientenverwaltung zur Speicherung von Einzel- und Langzeitstatistiken sowie zur Dokumentation des Trainingsverlaufs.









Bewegung für Alle an jedem Ort...

Der Pedalo-5S-Koordinationsparcours bringt jeden in Bewegung und kann an jedem Ort innerhalb eines Gebäudes aufgestellt werden wie beispielsweise in/auf...

- Unternehmen
- · Gesundheitszentren und Kliniken
- Physio-, Reha- und Therapiezentren
- Öffentlichen Einrichtungen (Rathäuser, Schulen, Universitäten)
- Fitnessstudios
- · Freizeit- und Hotelanlagen
- Senioreneinrichtungen
- · Eventveranstaltungen und Messen









...und zu jeder Zeit

Der Pedalo-5S-Koordinationsparcours sorgt zu jeder Zeit und nicht nur im Vorbeigehen für effektive und sinnvolle Bewegung während beispielsweise...

- Arbeitspausen
- Wartezeiten
- Trainingseinheiten
- Eventveranstaltungen
- Messen















Betriebliches Gesundheitsmanagement und das 5S-Konzept

Fortlaufend verändert sich die Arbeitswelt, wird komplexer und greift tief in unser Leben ein. Die Gesundheit von Mitarbeitern rückt dabei immer weiter in den Fokus, sodass viele Unternehmen hinsichtlich dieses Themas begonnen haben, in umfangreichem Maße Verantwortung für Ihre Mitarbeiter zu übernehmen.

Gesunde Mitarbeiter sind eine wichtige Ausgangsbasis für einen produktiven und erfolgreichen Betriebsablauf. Die Investition in die Gesundheit der Mitarbeiter ist eine Investition in Ihre wichtigste Zukunftsressource. Qualifizierte Mitarbeiter werden bei der Wahl ihrer Arbeitgeber künftig noch stärker auf eine ausgewogene WORK-LIFE-BALANCE achten. Folglich stehen Arbeitgeber also der Aufgabe gegenüber, für aktuelle und auch für potentielle Mitarbeiter, ansprechende gesundheitsfördernde Angebote bereitzustellen und diese entsprechend zu kommunizieren. Dabei wird nicht nur die Gesundheit der aktuellen Mitarbeiter verbessert, sondern sie dienen darüber hinaus zur Attraktivitätssteigerung des Arbeitgebers am Markt.









Betriebliches Gesundheitsmanagement und das 5S-Konzept

Laut Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation belaufen sich hierzulande die Verluste durch stressbedingte Ausfälle und Fehler am Arbeitsplatz auf jährlich mehr als 3 Milliarden Euro. Betriebliches Gesundheitsmanagement in Unternehmen verbessert die Gesundheit, Motivation und Lebensqualität der Beschäftigten und senkt damit die Arbeitsunfähigkeitstage der Mitarbeiter signifikant pro Jahr um ca. 20%.

Der **Pedalo-5S-Koordinationsparcours** lässt sich im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung optimal für das tägliche Bewegungsangebot in Büroräumlichkeiten einbinden und trägt somit zur Senkung der Arbeitsunfähigkeitstage von Mitarbeitern bei. Er verwandelt Sitzecken, Flure und Besprechungsräume zu unauffälligen und doch präsenten Bewegungslandschaften mit einem hohen Aufforderungscharakter.

Der Pedalo-5S-Koordinationsparcours ist daher bereits für mittelständische Kleinbetriebe eine lohnende Anschaffung und ein guter Einstieg in das **betrieb-liche Gesundheitsmanagement**.









Erfolge des 5S-Konzepts

Bereits 5 Minuten Training pro Tag auf dem Pedalo-5S-Koordinationsparcours steigern die **Leistungsfähigkeit** der Mitarbeiter mit nachhaltiger Wirkung auf deren Gesundheit. Wann immer Lust verspürt wird, kann ganz nebenbei - quasi im Vorbeigehen - mit Spaß und Freude und ohne den Betriebsablauf zu stören trainiert werden.

Arbeitnehmer sehen den Nutzen des Trainings auf dem **Pedalo-5S-Koordinationsparcours** in einem sinnvollen Ausgleich zum Arbeitsalltag. Die damit verbundene Bewegung dient nach Angaben von Arbeitnehmern als Möglichkeit sich neu zu motivieren, Spaß zu haben und Folgeerkrankungen einer sitzenden Tätigkeit vorzubeugen.

Fakt ist: Körperlich und geistig gesunde Mitarbeiter fehlen seltener, arbeiten konzentrierter, begehen weniger Fehler und tragen dadurch zu einem höheren Unternehmenserfolg bei.





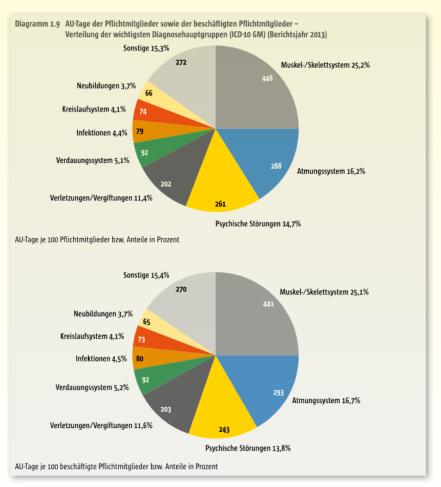






Statistik der BKK zur Arbeitsunfähigkeit in Verbindung mit dem Muskel-Skelettsystem

Arbeitsunfähigkeitstage der Pflichtmitglieder sowie der beschäftigten Pflichtmitglieder der BKK und die Verteilung in die Diagnosehauptgruppen:



Mit rund einem Viertel (25,2% bzw. 25,1%) aller AU-Tage stellen die Krankheiten des Muskel-Skelettsystems die Ursache für die meisten Fehlzeiten dar.

Quelle: © 2014 MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft und BKK Dachverband e.V.

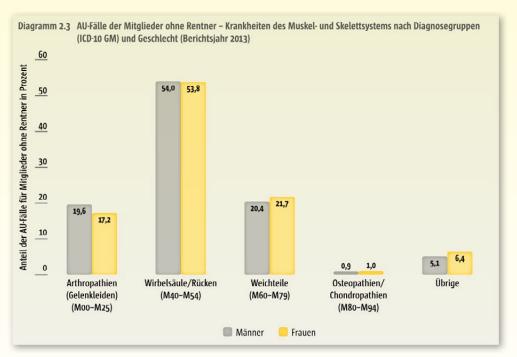






Statistik der BKK zur Arbeitsunfähigkeit in Verbindung mit dem Muskel-Skelettsystem

Folgende Grafik zeigt die AU-Fälle der BKK-Mitglieder ohne Rentner in Bezug auf die Krankheiten des Muskel-Skelettsystems nach Diagnosegruppen und Geschlecht:



Quelle: © 2014 MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft und BKK Dachverband e.V.

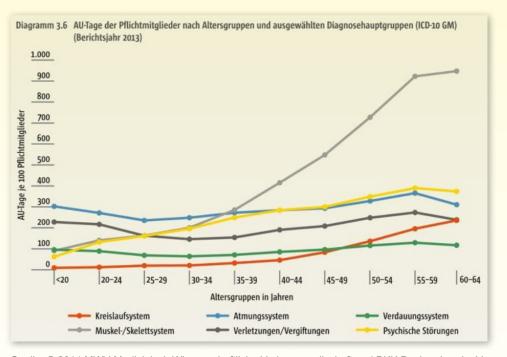
Über die Hälfte der AU-Fälle bei den Krankheiten des Muskel-Skelettsystems (Männer 54%, Frauen 53,8%) fallen auf Erkrankungen der Wirbelsäule und des Rückens zurück.







Statistik der BKK zur Arbeitsunfähigkeit in Verbindung mit dem Muskel-Skelettsystem AU-Tage der Pflichtmitglieder nach Altersgruppen und ausgewählten Diagnosehauptgruppen:



Quelle: © 2014 MWV Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft und BKK Dachverband e.V.

Die AU-Tage verzehnfachen sich mit zunehmendem Alter bei Muskel-Skeletterkrankungen.







Der Arbeitnehmer-Appell an alle Arbeitgeber

"Wer fitte und leistungsstarke Arbeiter möchte, der sollte auch etwas dafür tun…!"













Rückmeldungen von Arbeitnehmern nach einiger Erfahrungs- und Trainingszeit mit dem 5S-Konzept:

- "ich fühle mich ausgeglichener"
- "meine Rückenprobleme ließen deutlich nach"
- "meine Gelenkschmerzen wurden gelindert"
- "es lösten sich Verspannungen und Blockaden"
- "meine Motivation steigerte sich"
- "unsere interne Mitarbeiterkommunikation wurde positiv beeinflusst"
- "mein Körper- und Wahrnehmungsgefühl hat sich gesteigert"
- "mein Kopf wurde freier und ich fühlte mich kognitiv fitter"
- "das Training auf dem 5S-Koordinationsparcours hat Spaß gemacht"
- "mit dem Training auf dem 5S-Koordinationsparcours kann ich Energie tanken und Stress abbauen – trotz des Zeitmangels"







Unsere Leistungen für Sie

Das Pedalo-Academy Expertenteam bestehend aus Therapeuten, Diplom-Sportwissenschaftlern, Diplom-Ernährungsberatern, Fachtrainern aus dem Reha- und Gesundheitssport bietet fachkompetente Unterstützung bei der Einführung und Umsetzung betrieblicher Gesundheitsförderungsmaßnahmen:

- Entwicklung, Herstellung, Beratung und Vertrieb von Produkten und Gesundheitskonzepten
- Präsentation des 5S-Konzeptes
- Nachhaltige Projektgestaltung gemeinsam mit Ihrem Unternehmen
- Mobile Gesundheitsanalysen und Beratungen zu Rückenscreening, Risikoscreening, Pedalo-Balancetest, Work-Life-Balance Analysen
- Organisation und Durchführung von Gesundheitstagen, Referaten, Seminaren, Workshops und Veranstaltungen im Betrieb
- Firmenspezifische Gesundheitseinsteigerprogramme als qualitätsgeprüfte Präventionsprogramme
- Nachhaltige Nutzung der Pedalo-Konzepte in Betrieben









Erfolgreich im Einsatz bei:

















ThyssenKrupp Materials International GmbH













Koordinationstraining - ein wichtiger Baustein

Neben dem Kraft- und Ausdauertraining ist das Koordinationstraining ein wichtiger Bestandteil für einen gesunden Geist und Körper. Denn nur wenn alle drei Trainingsbausteine berücksichtigt werden, wird der Körper ganzheitlich trainiert und der Kopf vor neue Herausforderungen gestellt. Durch ein ganzheitliches Training bilden sich neue Verbindungen im Gehirn, die die Konzentrationsfähigkeit, die Stressresistenz, die Bewegungssicherheit sowie die Leistungsfähigkeit verbessern.

Zudem hat der "moderne" Fitnesscenter-Besucher oftmals genug vom alleinigen Training an geführten Kraftmaschinen und wünscht sich ein abwechslungsreicheres und vor allem ganzheitlicheres Training. Diesen Wandel haben bereits zahlreiche Fitnessstudio-Betreiber erkannt und bieten nun das einzigartige Konzept des **Pedalo-5S-Koordinationsparcours** in ihren Räumlichkeiten an.











Auswirkungen des Koordinationstraining mit dem **Pedalo-5S-Koordinationsparcours**

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der K\u00f6rperwahrnehmung und Bewegungssicherheit
- Erhöhung der Bewegungsfrequenz
- · Verkürzung der Reaktions- und Bodenkontaktzeit
- Stabilisierung des gesamten Haltungsapparates zum Schutz der Gelenke













Eine Studie zum Thema "Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit durch das Training mit dem Pedalo-5S-Koordinationsparcours" in einem Fitnessstudio ergab:

Nach einem nur 6-wöchigen Training verbesserte sich die koordinative Gesamtperformance bei Männern im Durchschnitt um 9,1%, bei Frauen um 4,9%.

Die Attraktivität des Pedalo-5S-Koordinationsparcours nahm während der Studie zu, sodass immer mehr Mitglieder "im Vorbeigehen" trainierten.

Der **Pedalo-5S-Koordinationsparcours** ist demnach eine sinnvolle Investition für Fitnesscenter.











Erfolgreich im Einsatz bei:



A.J.'s Health & Fitness, München



Die Gesundheitsplaner, Thüringen



Body Up Fitness und Gesundheit GmbH München



Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung ARGEF GmbH, Wiener Neustadt



Fitnesscenter Nöllen in Widnau, Altstätten und Weinfelden











Gesund werden und Fit bleiben mit dem Pedalo-5S-Koordinationsparcours

Durch regelmäßiges Koordinations- und Gleichgewichtstraining können Patienten im Alltag mehr Sicherheit erlangen und wieder selbstständiger "durchs Leben gehen". Tests zeigen, dass durch ein gezieltes Koordinations- und Gleichgewichtstraining sowohl die Schnellkraft als auch die Maximalkraft verbessert werden.

Um das Gleichgewichtssystem zu verbessern, muss der Körper in unterschiedliche Situationen versetzt werden, die unser Gleichgewicht fordern und fördern. Der Pedalo-5S-Koordinationsparcours ermöglicht dabei mit seinen 5 Übungsstationen eine große Anzahl an Bewegungsmustern entlang der Körperachsen. Die Tafeln zeigen Übungen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und ermöglichen dabei die individuelle Trainingsgestaltung angepasst an den aktuellen Leistungsstand.











Gesund und Fit durch Koordinationstraining

- Wiedererlangung und Erhaltung motorischer Fähigkeiten
- Sturzprophylaxe
- · Gangschulung und Bewegungssicherheit
- gesundes Gleichgewicht und Wohlbefinden
- Gehirnjogging
- Selbstständigkeit bewahren













Einsatz erfolgreich getestet

Getestet wurde der Pedalo-5S-Koordinationsparcours im Seniorenheim Grafental. Dokumentiert wurden die Verbesserungen der Koordinations- und Gleichgewichtswerte mittels des Pedalo-Sensamove Balancetests. Teilnehmende Senioren wurden in ihren Bewegungsabläufen sicherer und fanden dadurch zurück zu mehr Selbstvertrauen. Laufen und Spazieren gehen machte plötzlich wieder Spaß.

Die Studie machte deutlich, dass Koordinationstraining sich selbst bei 90-jährigen ganzheitlich positiv auswirkt und dass regelmäßiges Training vieles im Leben der Senioren vereinfacht.

Auch heute noch trainieren die Heimbewohner und das Pflegepersonal gleichermaßen gerne auf den einzelnen Übungsstationen und verbessern dabei ihre Haltungs- und Bewegungskoordination.













Erfolgreich im Einsatz bei:



Aspirations Active, Portslade **England**



Seniorenheim Haus Grafental in Trochtelfingen



Therapie Praxis Viva, Kempten und Aichstetten



Herzogin Elisabeth Hospital, Braunschweig



Zentrum für Physiotherapie, Rehabilitation und Ergotherapie, Engstingen



Therapiezentrum Huebbe, Eiterfeld



Praxis für Prävention und Rehabilitation GmbH, Bochum



Physio Aktiv, Wiesmoor











Schaffen Sie Raum und Zeit für Bewegung

Koordinationstraining ist ein wichtiger Bestandteil für einen gesunden und leistungsstarken Körper. Obwohl nur ein paar Minuten eines solchen Trainings die koordinativen Fähigkeiten sichtlich verbessern würden, wird es oft vernachlässigt.

Dabei gibt es so viel Zeit, die ein kurzes aber doch so wirkungsvolles Koordinationstraining möglich machen könnte. Beispielsweise kurze Pausen oder Wartezeiten.

Die Nutzung des **Pedalo-5S-Koordinationsparcours** kommt daher nicht nur in Gesundheits-, Reha- und Therapiezentren in Frage, sondern vor allem auch in öffentlichen Einrichtungen wie Rathäusern, Universitäten, Schulen, Museen oder Flughäfen.











Präventionskampagne "Denk an mich - Dein Rücken"

Die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, die Sozialversicherung für Landwirtschaft Forsten und Gartenbau sowie die Knappschaft haben das Ziel, Rückenbelastungen zu reduzieren. Aus diesem Grund widmen sich diese Einrichtungen seit 2013 mit der Präventionskampagne "Denk an mich -Dein Rücken" besonders dem Thema Rückengesundheit. Es wird dazu animiert, dem Rücken mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Um dieses Ziel zu verfolgen, wird der Pedalo-5S-Koordinationsparcours als ein wichtiges Modul hierfür eingesetzt. Aufgestellt wird dieser beispielsweise im Rahmen von Aktions- und Gesundheitstagen von Unternehmen um Arbeitnehmer für das Thema "Balance - für einen besseren Rücken" zu sensibilisieren. Darüber hinaus wird mit dem Pedalo-Sensamove Balancetest und dem damit verbundenen Aufzeigen von Dysbalancen ein Anreiz gegeben, langfristig aktiver zu sein.











Erfolgreich im Einsatz bei:



Logistikzentrum Baden-Württemberg













AOK Gesundheitskasse AOK Bayern

















Gründe warum der Pedalo-5S-Koordinationsparcours auf Ihrer Messe nicht fehlen sollte:

Der Pedalo-5S-Koordinationsparcours bringt Ihre Besucher mit Spaß und Freude in Bewegung und sorgt für das **besondere Erlebnis**.

Ihre Veranstaltung wird dadurch zu etwas Besonderem und hinterlässt bei Ihren Besuchern und Kunden nachhaltig positive Eindrücke.

Als gezieltes Bewegungsangebot, beispielsweise im Rahmen eines Gesundheitsparcours, können die 5 Stationen gemeinsam oder einzeln in Ruhezonen, Sitzecken, Übergängen oder in Messehallen aufgebaut werden.











pedalo... by Holz-Hoerz

Eine Kooperation mit vielen Vorteilen:

Wir, die Firma Pedalo, betreiben seit einiger Zeit ein Kooperationsmodell, das bereits bei vielen Messen zum Einsatz kommt.

Die Kooperationsvereinbarung beinhaltet dabei unter anderem:

Leistungen von Pedalo by Holz-Hoerz:

- → Bereitstellung des erfolgreichen Pedalo-5S-Koordinationsparcours
- Mit Betreuungspersonal: Der Aufbau, die Betreuung vor Ort und der Abbau wird von unserem geschulten Pedalo-Eventteam übernommen
- Ohne Betreuungspersonal: Der Pedalo-5S-Koordinationsparcours wird in Gitterboxen angeliefert, den Auf- und Abbau übernimmt die Messe, selbsterklärende Übungstafeln ermöglichen den Einsatz ohne Betreuungspersonal.

Leistungen der Messe

→ Bereitstellung einer geeigneten Bewegungsfläche











Erfolgreich im Einsatz bei:



Innsbruck



Stuttgart















Hannover



Seniorenmesse Wolfratshausen



Ulm







Sind Sie bereit für Bewegung? Dann lassen Sie sich Bewegen!

Pedalo® by Holz-Hoerz Dottinger Str. 71 D-72525 Münsingen

Tel: 07381-9357-0 Fax: 07381-9357-40

info@pedalo.de www.pedalo.de Ihr Ansprechpartner für Reha/Seniorenheime/ Firmenfitness/Öffentliche Einrichtungen:

Martin Moser, Tel: 07381-9357-12

Ihr Ansprechpartner für Messen:

Stefan Dieze, Tel: 07381-9357-19





