

GEMEINSAM ANS ZIEL

Körperlicher Probleme früh erkennen

Bewusst gesundheitsfördernd arbeiten

Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen

Gesunde Freizeitgestaltung

Psychosoziale Gesundheit durch bewusste Bewegung

Gesund arbeiten. Stark bleiben.

*Ich bin Dominik Landertinger, ehemaliger Biathlonprofi und Gründer von **Landertinger Performance**. Nach einer erfolgreichen Karriere im Spitzensport gebe ich meine Erfahrung heute in der betrieblichen Gesundheitsförderung weiter. Mein Fokus liegt auf Bewegung, Ergonomie, Ernährung und Stressmanagement – für gesunde und leistungsfähige Teams. Mit praxisnahen Impulsen, Workshops und aktiver Bewegungsgestaltung unterstütze ich Unternehmen dabei, Mitarbeiter:innen zu stärken, Ausfälle zu reduzieren und Wohlbefinden zu steigern.*

Gesundheit, die im Arbeitsalltag wirkt – nachhaltig, motivierend und messbar.



TEAM



Martin Kulaita

Physiotherapeut

Ausbildung:

Abschluss als Medizinischer Masseur
Abschluss als Heilmasseur
Abschluss in Physiotherapie



Katharina Meller

Sportwissenschaftlerin

Ausbildung:

Magisterstudium Sportwissenschaft, Uni Wien
Akkreditierung zur Trainingstherapeutin
Instruktorin für Mountainbike- und
Radtouren, BSPA Linz

Weitere Qualifikationen:

Lungensporttrainerin,
Personal-Trainer-Ausbildung



Dominik Landertinger

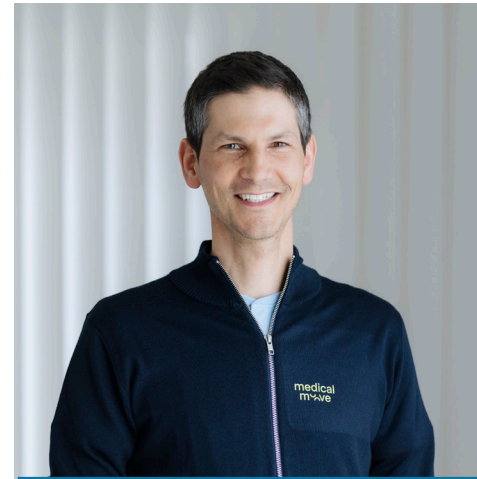
Geschäftsführer und Trainer

Ausbildung:

Instruktoren-Ausbildung Langlauf
Instruktoren-Ausbildung Biathlon
Allgemeine Trainerausbildung
Spezial-Trainerausbildung Biathlon
22 Jahre Spitzensporterfahrung

Sportliche Karriere:

Vierfacher Olympiamedaillengewinner, fünffacher
Medaillengewinner bei Weltmeisterschaften und Weltmeister.
Insgesamt 37 Weltcuppodestplätze.
Von 2008 bis 2020 war Dominik Landertinger Teil des
ÖSV-Biathlon-Nationalteams. „Heute möchte ich meine
Erfahrung an Unternehmen weitergeben.“



Dr. Bernhard Unterkofler

Arzt

Ausbildung:

Facharzt für Innere Medizin,
Sportmedizin und Arbeitsmedizin

Gemeinsam möchten wir an folgenden ZIELEN arbeiten

Früherkennung körperlicher Probleme

*Gesundheitsförderliches Verhalten:
Bewusstseinsbildung und Schaffung
unterstützender Ressourcen*

*Selbstständigkeit und Verantwortung
gegenüber dem eigenen Körper entwickeln*

*Unterstützung bei der
gesunden Freizeitgestaltung*

*Psychosoziale Gesundheit
durch bewusste Bewegung stärken*



Health Quick Check

Unser Health Quick Check erfasst 5 persönliche Gesundheitsbereiche (Mental, Stress, Aktivität, Ernährung und Körper) und verknüpft diese miteinander zu einem Gesundheitswert. Daraus werden im anschließenden Beratungsgespräch treffsichere Gesundheitsempfehlungen abgeleitet und das Coaching zu mehr Vitalität und Lebensqualität beginnt.



FACTS:

Kurzer und aussagekräftiger Gesundheitscheck

Keine speziellen Voraussetzungen oder Kleidung nötig

*40 – 60 min Gesamtzeit pro Mitarbeiter*in*

Einfach verständliche und motivierende Darstellung der derzeitigen gesundheitlichen Situation

Verknüpfung mit firmeninternen Gesundheitsmaßnahmen

Belegt die Wirksamkeit von Gesundheitsmaßnahmen

Ermöglichte nachhaltiges Gesundheitsmonitoring

Messung Herzratenvariabilität



Die Herzratenvariabilität (HRV) bezeichnet die Variabilität in den Zeitintervallen zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen, welche die Anpassungsfähigkeit des Herzens an unterschiedliche physische und psychische Belastungen widerspiegelt.

Da eine höhere HRV bedeutet, dass das autonome Nervensystem flexibler und anpassungsfähiger ist, gilt sie als Indikator für einen guten Gesundheits- und Erholungszustand. Ein niedriger HRV-Wert kann hingegen auf eine eingeschränkte Anpassungsfähigkeit des autonomen Nervensystems hinweisen.



Bioimpedanzanalyse-Messung (BIA)

Die **Bioimpedanzanalyse** ist ein schnelles, nichtinvasives Messverfahren, mit dem die Bestimmung der Körperstruktur durchgeführt werden kann.

Unter anderem werden **Körperfettanteil, Muskelmasse und Körperwasser** ermittelt. Dadurch erhält man ein viel genaueres Bild der Gesundheit als alleine durch Gewicht und BMI.



Antioxidantien Messung



Mit dem Biozoom Scanner wird der Körper auf antioxidativ wirkende Substanzen im Körper analysiert.



Antioxidantien sind für den Körper wichtig, denn sie lindern u.a. Entzündungen, fördern die Regeneration und schützen die Blutgefäße. Da der Körper Antioxidantien nur bedingt selbst herstellen kann, muss der Mensch sie auch über die Nahrung aufnehmen.



Antioxidativ wirkende Stoffe in der Nahrung sind zum Beispiel die Vitamine A, C und E, Selen oder sekundäre Pflanzenstoffe, wie BetaCarotin, OPC & Resveratrol (Trauben), Flavonoide (Beeren, Apfel), Lycopin (Tomaten), Zeaxanthin (Spinat, Paprika) oder Allicin (Knoblauch).



Antioxidantien ermöglichen die Neutralisierung von freien Radikalen, die im Zuge von Stoffwechselprozessen, Rauchen, Stress und Sonneneinstrahlung auf der Haut entstehen. Sind die freien Radikalen im Übermaß vorhanden, führt das zu oxidativem Stress, der das Erkrankungsrisiko deutlich erhöht und die Haut vorzeitig altern lässt.



Bewegungsapparat



Screening Bewegungsapparat



*Beweglichkeit, Ansteuerung, Stabilität
Bewegungsapparat, Haltung, Beweglichkeit*



Ernährungsverhalten und psychische Gesundheit

*Fragebogen zu Ernährung und
psychischen Gesundheit*

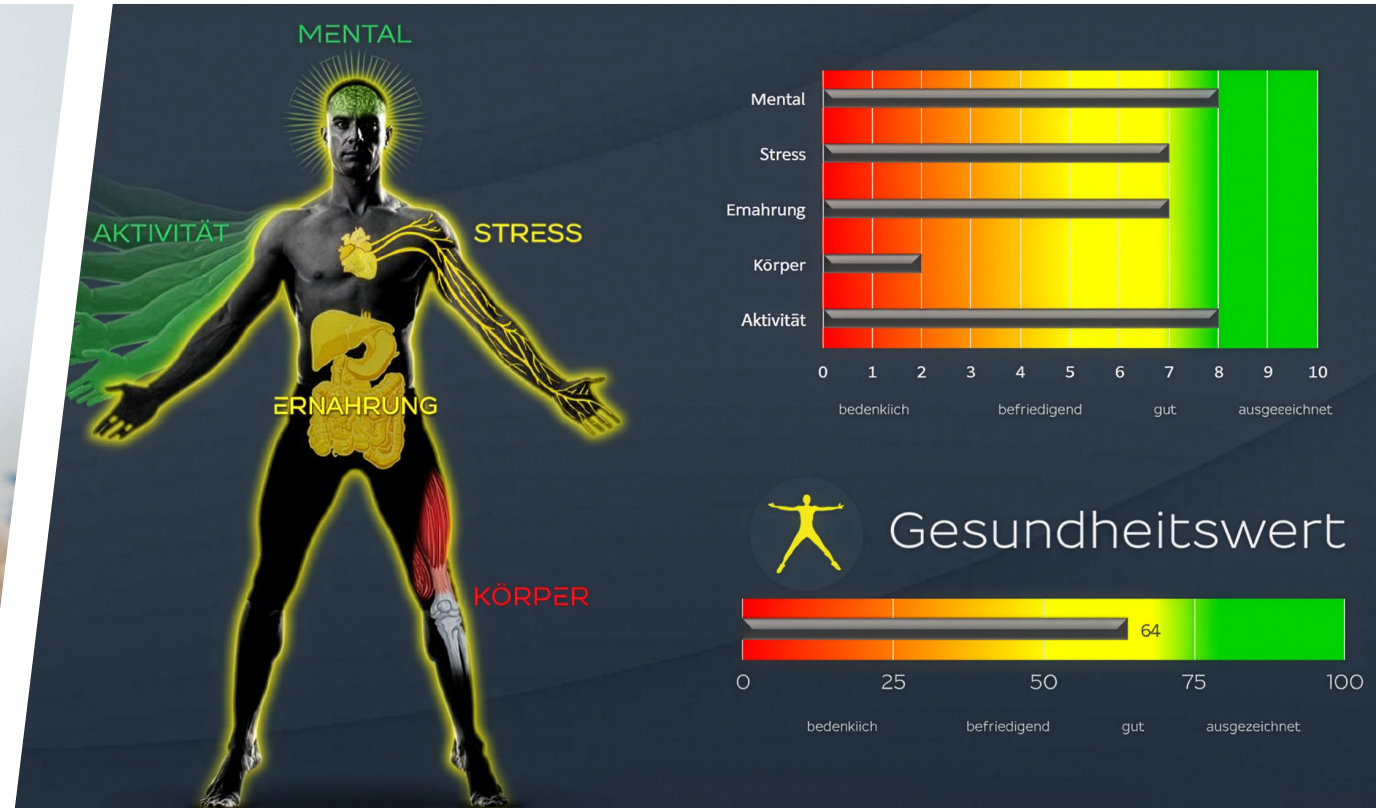
Fragebögen sind anonymisiert

*Automatisierte Auswertung
über Health Quick Check*



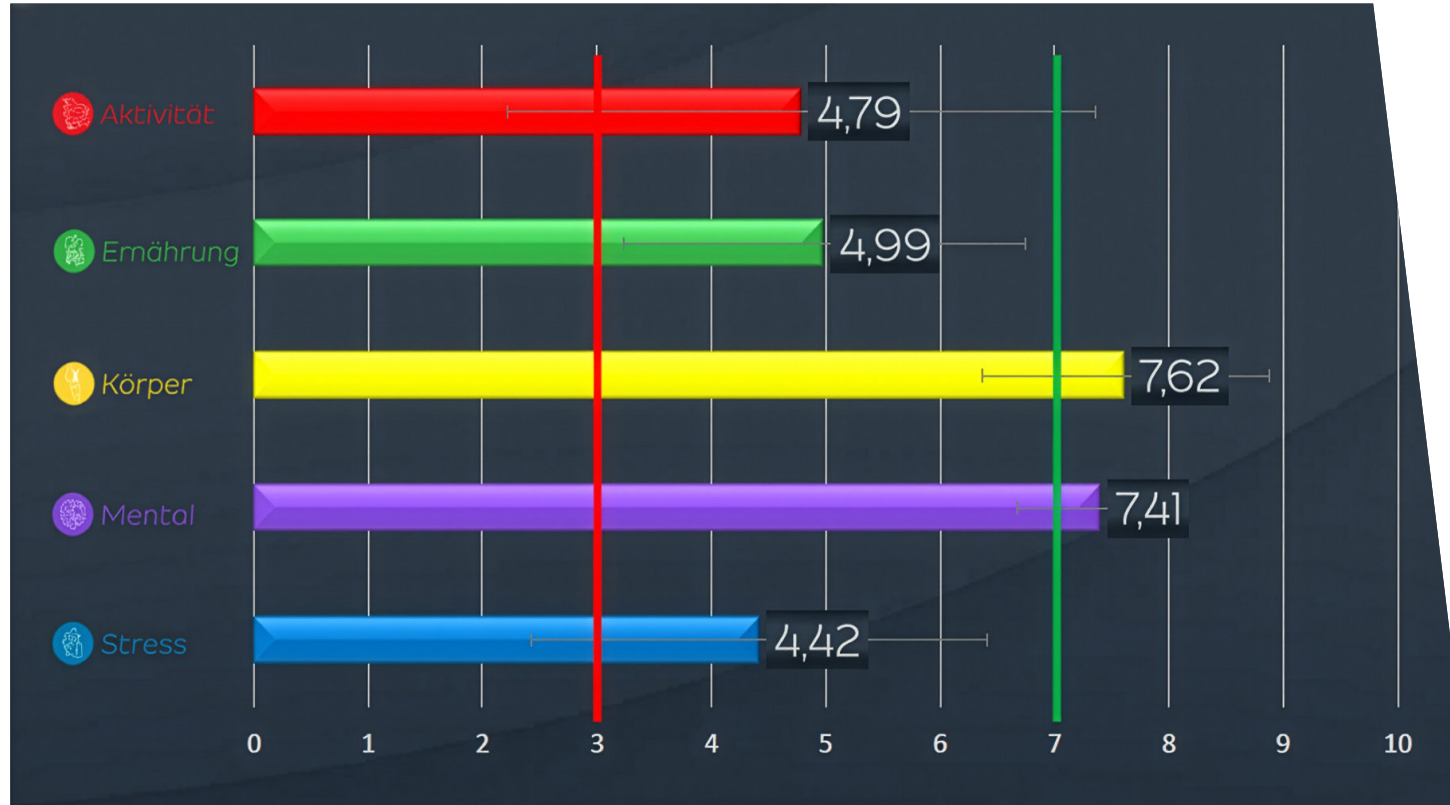
Health Quick Check

Grafische Aufbereitung der Ergebnisse des Quick Checks inklusive take home messages



Health Quick Check

Überblick des Gesundheitszustandes der Belegschaft im Querschnitt

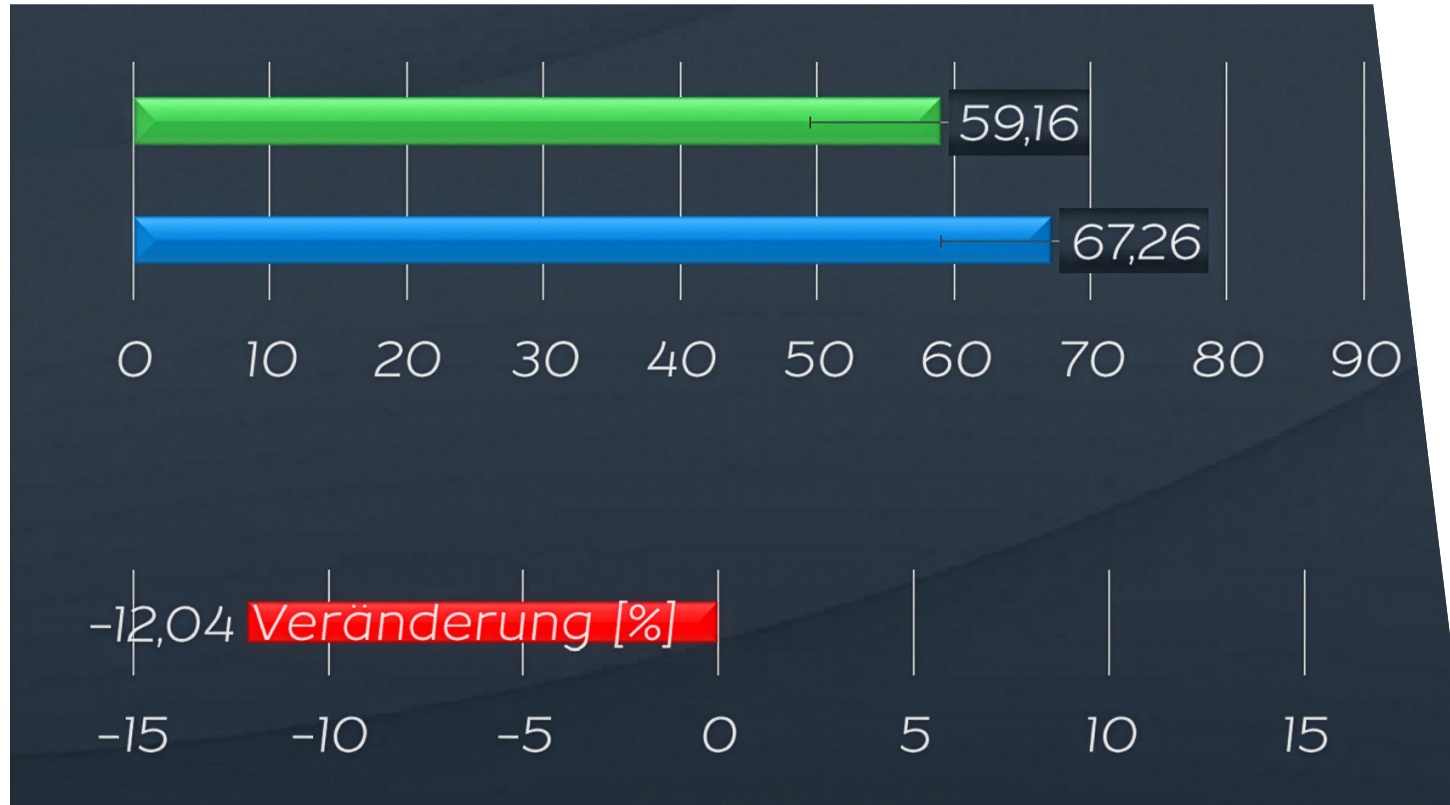


Über den **Health Quick Check** erhält das Unternehmen einen anonymisierten Überblick darüber, wo in der Belegschaft der größte Gesundheitsbedarf besteht.

Die ausgewerteten Zahlen zeigen, wie es um Ernährung, Belastbarkeit und Wohlbefinden steht – und wo gezielte Maßnahmen am meisten Wirkung entfalten können.

Health Quick Check

Gesundheitsentwicklung im Blick



Der **Health Quick Check** liefert nicht nur aktuelle anonymisierte Gesundheitsdaten, sondern auch Vergleichswerte aus den Vorjahren.

So erkennt das Unternehmen auf einen Blick, welche Maßnahmen Wirkung zeigen, wo Entwicklungspotenziale bestehen und wie sich die Gesundheit der Belegschaft langfristig verbessert.

Power Spots

Mit den **Power Spots Interventionsmaßnahmen** setzt Landertinger Performance genau dort an, wo Gesundheit entsteht: **direkt am Arbeitsplatz.**

Gemeinsam mit den Mitarbeiter:innen werden ergonomische Verbesserungen umgesetzt und individuelle Strategien vermittelt, um Stress zu reduzieren und Energie zu erhalten. Ergänzend erhalten sie alltagstaugliche Tipps zur Ernährung sowie gezielte Übungen zur Stärkung des Bewegungsapparates. So entstehen nachhaltige Routinen, die Beschwerden vorbeugen, Wohlbefinden fördern und die Gesundheit im Arbeitsalltag spürbar verbessern.



Power Spots Interventionsmaßnahmen umfassen:

Ergonomie direkt am Arbeitsplatz –
optimale Haltung, Positionierung und
Bewegungsgewohnheiten

Stressmanagement und mentale Strategien –
Techniken für Fokus, Gelassenheit und Erholung

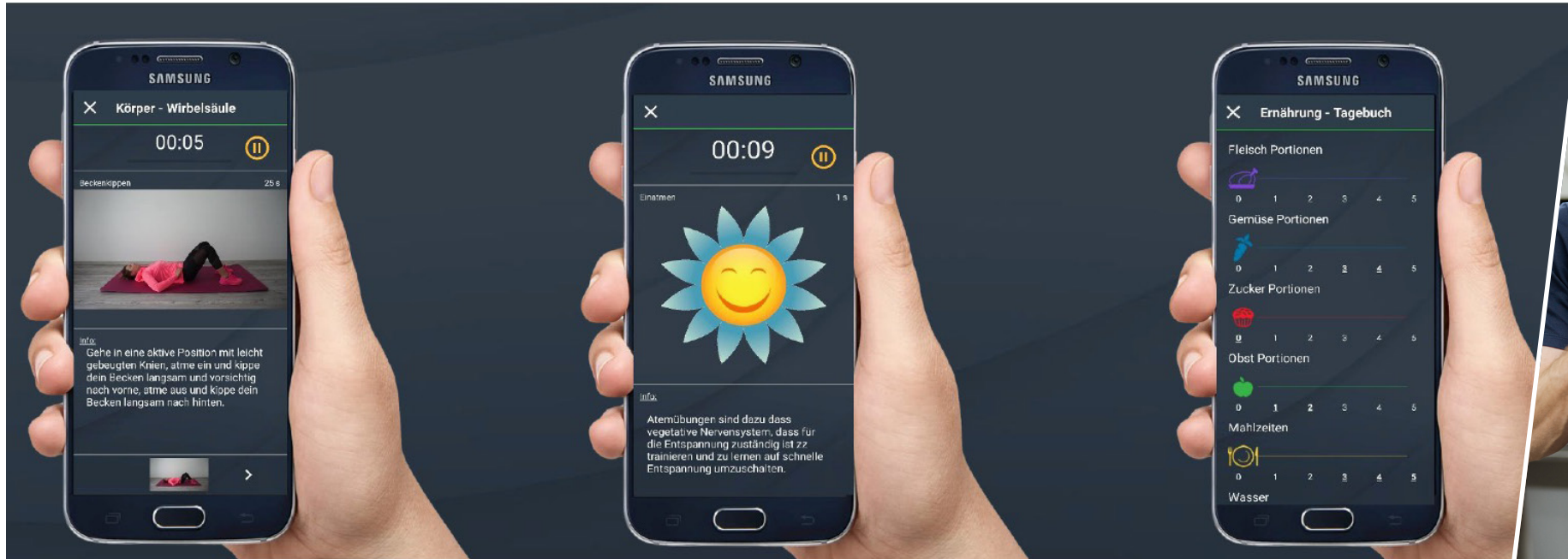
Alltagstaugliche Ernährungstipps –
kleine Gewohnheiten mit großer Wirkung

Übungen für den Bewegungsapparat –
gezielte Kräftigung, Mobilisation und Entlastung

Individuelle Begleitung –
angepasst an Aufgaben, Belastungen und
Bedürfnisse der einzelnen Mitarbeiter:innen



Health App



*Videoanleitungen für
Ausgleichsbewegungen
am Arbeitsplatz oder
zu Hause*

*Angeleitetes Atemtraining
Stressmanagement*

*Ernährungstagebuch
übersichtlich und
nachvollziehbar*



Persönlicher Mehrwert für Ihre Mitarbeiter

Unterstützung einer externen Person bei gesundheitsrelevanten Themen – persönlicher Austausch/ Beratung

Arbeitsplatz ergonomisch gestalten

*Kleine Bewegungen – große Wirkung:
Arbeitsalltag- und Platz angenehmer gestalten*

*Bewusstseinsbildung zu erforderlichen Maßnahmen
für einen gesunden Lebensstil*

*Entspannungsmaßnahmen
Stabiles Immunsystem*

*Strategien, um sich zu Hause und in der
Arbeit fitter zu fühlen*



Mehrwert für Ihren Betrieb

Krankenstände reduzieren

Mitarbeiterproduktivität steigern

Mitarbeiterbindung stärken

*Den Mitarbeiter:innen einen
„gesunden Mehrwert“ bieten,
den sie wo anders nicht bekommen*

Stärkung des Wir-Gefühls

Imagegewinn für Ihr Unternehmen



Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Zeit!

*Wir würden uns sehr
über eine Zusammenarbeit freuen!*





Dominik Landertinger Performance
Schulweg 1
6391 Fieberbrunn

+43 (0) 664 7503 9273
office@landertingerperformance.com