

Deutsche Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See Präventives Kompaktprogramm „Einfach Gesund“

1. Feedback der Teilnehmenden

1.1	Qualität der Trainer und Dozenten
	Die Qualität der Trainer und Dozenten wurden von allen Teilnehmer von gut bis sehr gut bewertet
1.2	Qualität der besprochenen Inhalte in der Theorie und die Umsetzung in der Praxis
	Die Qualität der Theorieinhalte und die Praxisumsetzung wurde von den Teilnehmern auch von gut bis sehr gut bewertet. Viele berichten bereits von einer Verhaltensänderung zu einer gesünderen Lebensweise auf Basis der besprochenen Inhalte.
1.3	Organisation der einzelnen Einheiten und Module des Programms
	Die Organisation der einzelnen Einheiten und Module (der Aufbau) des Programms wurde von allen Teilnehmern als sehr gut bewertet. Die Möglichkeit, die in den Pflichtmodulen gesetzten Grundlagen den persönlichen Interessen entsprechend in den Wahlmodulen weiterzuverfolgen wurde als besonders positiv hervorgehoben. Jedoch wurde von einigen Teilnehmern eine leichte Entzerrung der Termine angeregt.
1.4	Organisation des Programms seitens des Gesundheitsmanagements der KBS
	Die Organisation seitens des Gesundheitsmanagements wurde von allen Teilnehmern als gut bewertet.

2. Feedback des Dienstleisters

hier: Anonymisierte Ergebnisse aus der Eingangs- und Ausgangsdiagnostik mit dem Ziel der Überprüfung der Wirksamkeit

Körperkonstitution

Körpergewicht: Die Teilnehmenden konnten ihr Körpergewicht im Durchschnitt um 1,7 % (1,6 kg) reduzieren. Besonders hervorzuheben sind zwei Teilnehmer mit einer Gewichtsreduzierung von 6,2 kg und 7,3 kg.

Körperfettanteil: Die Teilnehmenden haben ihren Körperfettanteil im Durchschnitt um 2,6 % reduziert.

Muskelanteil: Die Teilnehmenden konnten ihren Muskelanteil im Durchschnitt um 1,2 % steigern.

BMI: Die Teilnehmenden konnten ihren BMI im Durchschnitt um 1,8 Punkte reduzieren.

Sportmotorischer Leistungstest

SitUp (Bauchmuskelkraft): Die Leistung im Bereich der Bauchmuskelkraft konnte im Durchschnitt um 28,5 % gesteigert werden.

Liegestütz (Brust- und Armmuskelkraft): Die Teilnehmer konnten im Durchschnitt eine Steigerung der Brust- und Armmuskelkraft von 34,8 % erzielen.

Wandsitz (Beinkraft): Die Beinkraft konnte im Durchschnitt um 52,5 % gesteigert werden.

Unterarmstütz (Ganzkörperstützkraft): Die Ganzkörperstützkraft konnte im Durchschnitt um 50% gesteigert werden.