



BMW AG, 80788 München

Institut für Prävention und Diagnostik Regensburg
z. H. Dr. Frank Möckel
Im Gewerbepark D50
93059 Regensburg

Ihre Zeichen

Ihre Nachricht vom

Abt./Absender

Telefon

Fax

e-mail

Datum

Thema

ZL-M / Melani Merella

+49 89 / 382 - 28331

+49 89 / 382 - 20978

melani.merella@bmw-motorsport.com

21.02.2002

Referenzschreiben zur Seminarreihe "Fit for Pole"

BMW Motorsport startete im Herbst 2000 das Projekt „Fit for Pole“. Das Ziel dieses Projektes sollte sein, nicht nur den BMW Formel 1 Wagen und die Rennfahrer, sondern auch BMW Motorsport-Mitarbeiter „Fit for Pole“ zu machen.

Zu diesem Gesundheitsprojekt fanden zunächst Wochenendseminare statt, die von Herrn Dr. Frank Möckel zusammen mit Herrn Erik Becker vom INSTITUT FÜR PRÄVENTION UND DIAGNOSTIK REGENSBURG (IPD) geleitet wurden. Die Teilnehmer wurden zunächst gründlich untersucht und im Rahmen einer Laketatdiagnostik wurde der optimale Pulswert bestimmt, um anschließend das betreute Laufen beginnen zu können.

In den Seminaren wurden den Teilnehmern folgende Themen vermittelt und praktisch erprobt:

- Präventiver Nutzen eines regelmäßigen Trainings:
„Mit mehr Energie durchs Leben“
- Bestimmung der optimalen Pulswerte für das Training mittels Laketat-Leistungsdiagnostik
- Bestimmung des Körperfettanteils, des biologischen Alters
- Gestaltung eines effektiven Trainingsprogramms
- Sportschuhauswahl, Laufstil, Trainingsausrüstung
- Arbeitsplatzgymnastik
- Laufpraxis mit gezielten Übungen zum Erwärmen, Dehnen
- Fitness-Test, richtige Lauftechnik



Firma
Bayerische
Motoren Werke
Aktiengesellschaft

Postanschrift
BMW Motorsport
80788 München

Hausanschrift
BMW Motorsport
Anton-Ditt-Bogen 6
80939 München

Hausanschrift
BMW Motorsport
Pommernstraße 25
80809 München

Telefon
Zentrale
+49(0)89-3 82-3 87 87

Fax
+49(0)89-3 82-4 24 60

Internet
www.bmw.com

Bankkonto
Landeszentralbank
München 700 073 85
BLZ 700 000 00

Aufsichtsrats-
vorsitzender
Volker Doppelfeld

Vorstand
Joachim Milberg
Vorsitzender
Ernst Baumann
Michael Ganai
Burkhard Göschel
Günter Lorenz
Helmut Panke
Norbert Reithofer
Werner Sämman

Sitz und
Registergericht
München
HRB 42 243



Empfänger Institut für Prävention und Diagnostik Regensburg z. H. Dr. Frank Möckel
Datum 21.02.2002
Seite 2

Die Kombination aus Theorie und Praxis hat sich im Rahmen dieses Seminarkonzeptes als sinnvoll erwiesen. Die nötige Wissensvermittlung und der praktische Bewegungsteil in spielerischer Form in kleinen Gruppen machten den Teilnehmern nicht nur viel Spaß, sondern gaben eine gezielte Handlungsanleitung für ein folgendes eigenverantwortliches selbständiges Training.

So gaben ein Jahr später bei einer Befragung 53 % der Teilnehmer an, dass sie noch immer 2-3 Mal die Woche laufen. 60,41 %, dass sie ihre Ernährung umgestellt haben und alle Teilnehmer wären dafür, auch andere BMW Mitarbeiter „Fit for Pole“ zu machen. So werden in Anlehnung an dieses Projekt in diesem Jahr erste Seminare auch in anderen Abteilungen statt finden.

Wir möchten Herrn Dr. Frank Möckel für die Zusammenarbeit danken und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute.

Mit freundlichen Grüßen

Bayerische Motoren Werke Aktiengesellschaft
Motorsport

i.V.

Dr. Mario Theissen

i.A.

Melani Merella

