

BMW AG, 80788 München

Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH  
Im Gewerbepark D50  
93059 Regensburg

Bereich

Ihr/Unser Zeichen

Ihre Nachricht vom

Abt./Absender

Telefon

Fax

E-Mail

Datum

Thema

PT-311

+49-89-382-41061

+49-89-382-70-41061

hildegard.troeger-samland@bmw.de

21. Dezember 2021

Referenzschreiben für Dr. Frank Möckel, Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH

Herr Dr. Frank Möckel führt seit dem Jahre 2000 Trainings und Gesundheitsprogramme für die BMW Group durch, seit dem Jahre 2014 auch als Generalanbieter für alle externen Gesundheitsprogramme. Diese umfassen insbesondere:

1. Psychische Gesundheit / Mentale Entlastung
2. Körperliche Gesundheit / Physische Entlastung
3. Gesunde Ernährung
4. Suchtprävention
5. Coachingmaßnahmen
6. Ergonomie.

**Firma**  
Bayerische  
Motoren Werke  
Aktiengesellschaft

**Postanschrift**  
BMW AG  
80788 München

**Hausanschrift**  
Petuelring 130

**Hausanschrift**  
Forschungs- und  
Innovationszentrum (FIZ)  
Knorrrstraße 147

**Telefon**  
Zentrale  
+49 89 382-0

**Fax**  
+49 89 382-70-25858

**Internet**  
www.bmwgroup.com

**Bankkonto**  
Deutsche Bank  
IBAN DE05 7007 0010  
0152 6946 00  
BIC DEUTDE33XXX

**Vorsitzender  
des Aufsichtsrats**  
Norbert Reithofer

**Vorstand**  
Oliver Zipse,  
Vorsitzender  
Ilka Horstmeier  
Milan Nedeljković  
Pieter Nota  
Nicolas Peter  
Frank Weber  
Andreas Wendt

**Sitz und  
Registergericht**  
München HRB 42243

In der Funktion als Key Account Manager ist Herr Dr. Möckel primärer Ansprechpartner der BMW Group für alle Fragen rund um Konzeption von neuen Trainings, Organisation der Trainingsabläufe, Qualitätssicherung, Abrechnung und Rechnungsstellung. Die Koordination der gesamten Trainingsorganisation mit einem aktuell aktiven Trainerstamm von ca. 45 Personen gelingt dabei reibungslos und zu unserer vollsten Zufriedenheit.

Beschleunigt durch die Corona-Pandemie war ab 2020 eine zunehmende Umstellung auf digitale Formate notwendig, was gemeinsam mit sehr gutem Erfolg umgesetzt werden konnte. Die Trainerbewertungen lagen im Jahre 2021 dabei in einer Schulnotenbewertung bei ..., die Teilnehmerzufriedenheit bei ... (evtl. Nutzung der Daten zur Auswertung der digitalen Formate, die durch Frau Lange und Sie den Trainern vorgestellt wurden).

Zusätzlich ist Herr Dr. Möckel selber als Trainer in Form von Vorträgen bis hin zu mehrtägigen Maßnahmen aktiv. Sein Programm „Fit for Job – Gesundheit braucht Training“ beinhaltet dabei unter anderem folgende Module:

Thema **Referenzschreiben für Dr. Frank Möckel, Institut für Prävention und Sportmedizin (IPS) GmbH**  
Datum 21. Dezember 2021  
Seite 2

- Basiswissen und praktische Tipps für eine gesunde Ernährung
- Minimal- und Optimalprogramm an Bewegung und Fitness
- Burnout-Prophylaxe und Stressmanagement
- Umsetzungsmanagement und persönliche Zielvereinbarung zum Thema Gesundheit
- Follow-Up nach sechs Monaten zur Überprüfung der Zielerreichung und als Update zu Gesundheitsthemen.

Die interne Evaluation zeigt, dass dieses Training bei den Teilnehmern auf ein sehr gutes Feedback stößt und zu einer gesünderen Lebensweise animiert. Die durchschnittliche persönliche Zielerreichung der selbst gesteckten Gesundheitsziele lag bei 77%. Im Einzelnen ergaben sich u.a. folgende Aussagen der Teilnehmer:

- |   |      |
|---|------|
| 1. Ich ernähre mich gesünder:                       | 84 % |
| 2. Ich habe mein Gewicht reduziert:                 | 43 % |
| 3. Ich bewege mich mehr:                            | 73 % |
| 4. Ich treibe mehr Sport:                           | 57 % |
| 5. Ich gestalte mein Sportprogramm vielseitiger:    | 43 % |
| 6. Ich kann besser mit Stress umgehen:              | 57 % |
| 7. Mein Wohlbefinden hat sich gebessert:            | 74 % |
| 8. Ich kann besser auf meine Gesundheit achten:     | 89 % |
| 9. Ich kann meinen Arbeitsalltag besser bewältigen: | 45 % |

Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie mit der Universität Regensburg konnte bei Führungskräften gezeigt werden, dass dieses Training positive Auswirkungen auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten, den Bauchumfang, den Body-Mass-Index, den Körperfettanteil, den Ruhepuls, die Cholesterinwerte und auf die körperliche Leistungsfähigkeit hat und somit die Wirksamkeit des evaluierten Seminars belegt.

Und nicht zuletzt zeigt dieses Training auch auf, dass Gesundheit durchaus Spaß machen kann. Hilfreich sind dabei auch die vielen kleinen praxisnahen Ratschläge, die sich gut in den Alltag transferieren lassen. Daher kann dieses Training durchaus als ein „Klassiker“ von Gesundheitsprogrammen in unserem Repertoire bezeichnet werden.

Mit freundlichen Grüßen

Bayerische Motorenwerke Aktiengesellschaft  
i.V.



Hildegard Tröger