



careholdervalue

Institut für Schlaf- und Regenerationsthemen



 **careholdervalue**
Institut für Schlaf- und Regenerationsthemen

Dürfen wir uns kurz vorstellen?

Dr. Michael Coll und Bjoern Steinbrink sind die Köpfe hinter #careholdervalue und dem Programm „Deutschland lernt schlafen“. Gemeinsam mit Mitarbeitern der Universität Wuppertal und dem Team der Bergischen Krankenkassen, begleiten wir Sie durch das 14-wöchige Programm. Unser Ziel ist es, Sie besser und gesünder schlafen zu lassen.

Wir freuen uns sehr darauf Sie kennen lernen zu dürfen.



Dr. Michael Coll
Internist und Kardiologe

Schwerpunkte:

- *internistische Sportmedizin*
- *spezielle Sportkardiologie*
- *spezielle Ernährungsmedizin*
- *medizinisches Regenerationsmanagement*
- *spezial Laboruntersuchungen*



Bjoern Steinbrink
zertifizierter Schlafcoach und Trainer

Schwerpunkte:

- *individuelles Schlafcoaching*
- *KeyNote-Speaker und Referent*
- *Entwicklung Betreuungskonzepte*
- *Workshops und Präventionskurse*
 - *Spezialist für Sleep-Tracking*

Der Ablauf der Studie

Wenn Sie an der Studie teilnehmen, vereinbaren wir mit Ihnen einen individuellen ersten Termin. Sie erhalten von uns einen „FitBit“ Fitness- und Schlafracker. Hierzu ist es notwendig, dass Sie ein Smartphone besitzen, auf welches sie die App der Firma „FitBit“ herunterladen können. An diesem ersten Termin wird der Startfragebogen ausgefüllt und Sie erhalten ihre persönliche IST-Analyse.

Onlineseminare

Aufgrund der aktuellen Corona-Schutzverordnung können wir keine Präsenzseminare anbieten. Daher blieb zur Durchführung nur der Onlinekurs. Dieser wird per „Zoom“ stattfinden, für welchen Sie einen PC, eine Kamera und ein Mikrofon bzw. einen Lautsprecher benötigen. Falls Sie keinerlei technische Möglichkeiten besitzen, bieten wir eine Alternative an, welche wir dann individuell mit Ihnen abstimmen möchten.

Die Onlineseminare finden Dienstags um 19.00 Uhr oder Mittwochs um 18.00 Uhr statt. Start ist der 20.04.21 und sie können wöchentlich neu entscheiden, ob sie den Dienstag oder Mittwoch zur Teilnahme nutzen wollen. So bleiben sie flexibel.

Das Programm läuft über 12 Wochen. Zum Abschluss wird erneut ein Fragebogen ausgefüllt und zu Studienzwecken die Daten aus dem Fitness- und Schlafracker anonym ausgewertet.

Der letzte Fragebogen und das ausfüllen des Abschlussfragebogens erfolgt in einem vor Ort Termin in den Räumlichkeiten des careholdervalue Institutes in Wuppertal.

Careholdervalue-Institut für Schlaf- und Regenerationsthemen
Dr. Michael Coll und Bjoern Steinbrink GbR
Morianstrasse 45
42103 Wuppertal
www.careholdervalue.de
kontakt@careholdervalue.de



*In Kooperation mit dem Institut STI-MEHN der
Steinbeis+Akademie. Das STI-Mehn-Institut ist ein Unternehmen
in der Holdingstruktur der Steinbeis-Hochschule Berlin*

