

BGM Partnerprofil

Dr. Knut Rackebrandt & Team
neuraletics GmbH



Unsere Mission neuroaletics

neuraletics verfolgt das Ziel, Gesundheit ganzheitlich, innovativ und alltagstauglich in Unternehmen zu verankern.

Wir glauben daran, dass nachhaltige Gesundheitsförderung nur dann erfolgreich ist, wenn sie wissenschaftlich fundiert, individuell anpassbar und leicht in den Arbeitsalltag integrierbar ist.

Deshalb bieten wir ein wissenschaftlich basiertes Präventionskonzept, das kontinuierlich auf Grundlage aktueller Forschung weiterentwickelt wird.

Unsere individuellen BGM-Lösungen sind maßgeschneidert und passen sich den Anforderungen moderner Arbeitswelten an.

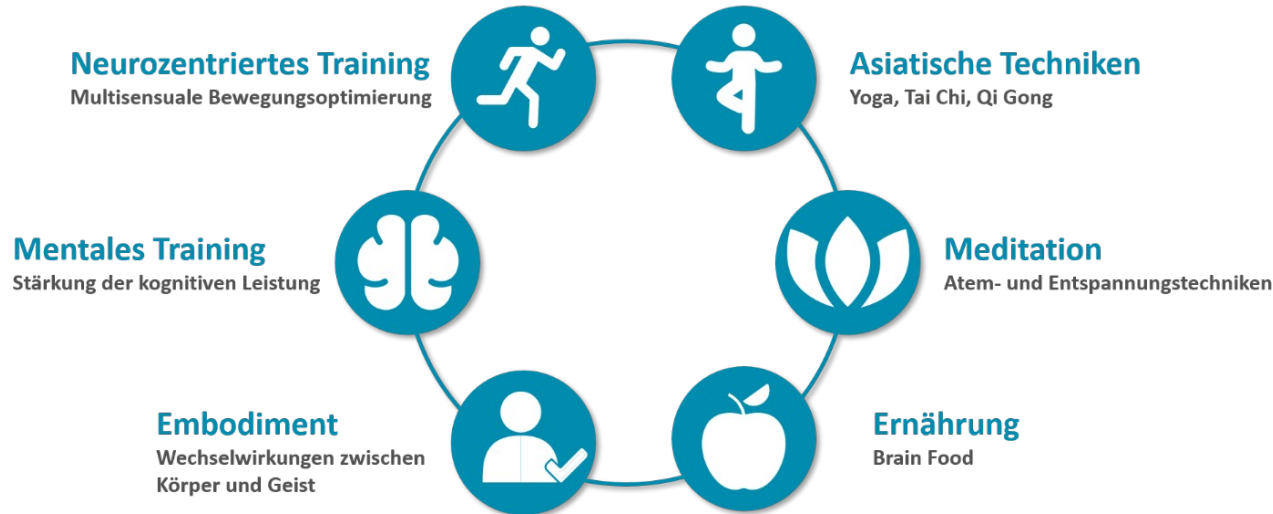
Durch die innovative Verbindung von körperlichem und kognitivem Training schaffen wir ganzheitliche All-in-One-Lösungen für deine Gesundheit.

Dabei steht Flexibilität im Fokus – die Teilnahme ist sowohl räumlich als auch zeitlich flexibel und lässt sich optimal in den Arbeitsalltag integrieren.

Unser Konzept

neuraletics kombiniert wissenschaftlich fundierte Methoden mit modernen Ansätzen aus Bewegung, Ernährung, mentalem Training und Entspannung, um ein ganzheitliches Betriebliches Gesundheitsmanagement zu ermöglichen. Die sechs Bausteine greifen ineinander und bieten Unternehmen ein flexibles, individuell anpassbares Konzept zur Förderung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden.

Die neuraletics Bausteine für ganzheitliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit



Trainerprofil – Dr. Knut Rackebrandt

Ausbildung

- Dr. rer. pol. (Promotion in Gesundheits- und Sportökonomie)
- M.A. Sport & Lebensstil
- B.A. Sport- & Gesundheitswissenschaften

Werdegang

- Wissenschaftlicher Mitarbeiter für Gesundheitsmanagement, Europäische Sportakademie Land Brandenburg (seit 2023)
- Geschäftsführender Gesellschafter, neuroletics GmbH (seit 2022)
- Universitätsdozent, Universität Bremen (seit 2012)
- Geschäftsleiter Studiengang Sportökonomie, Universität Bremen (2013 – 2023)
- Mitbegründer & Personal Coach, 5vor12 Personal Trainings GbR (2010-2022)

Handlungsfelder und Tätigkeitsbereiche

- Ganzheitliches BGM: Bewegung, Ernährung, Stressmanagement
- Ergonomie und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz
- Digitale ZPP-zertifizierte Präventionsprogramme (Kurse / Seminare)
- Work-Life-Balance und psychische Gesundheit
- Strategische BGM-Beratung und Maßnahmen-Evaluation
- Innovative Gesundheitstage mit KI und Gamification



[Finde mich auf LinkedIn: Dr. Knut Rackebrandt |](#)

Trainerprofil – Mareike Max

Ausbildung

- B.Sc. BWL (Schwerpunkt Sportökonomie) (2017-2021)
- M.Sc. BWL (Schwerpunkte: Gründungs- & Markenmanagement) (2021 – heute)

Werdegang

- Mitbegründerin und Geschäftsführende Gesellschafterin bei neuroaletics GmbH (2022 – heute)
- Leistungssportlerin (Leichtathletik / Hochsprung)
 - Mehrmalige Deutsche Jugendmeisterin (U18, U20, U23)
 - Teilnahme an internationalen Wettkämpfen
 - 5. Platz U20-WM 2016/ 7. Platz U20-EM 2017

Forschungs- und Tätigkeitsbereiche

- Innovative Trainingsmethoden in der betrieblichen Gesundheitsförderung
- Neurozentriertes Training
- Übertragung leistungssportlicher Expertise in den Arbeitskontext
- Multisensuale Bewegungsoptimierung
- Gesundheit am Arbeitsplatz



[Finde mich auf LinkedIn: Mareike Max](#)

Trainerprofil – Prof. Dr. rer. Hum. Habil. Martin Behrens

Ausbildung

- Staatsexam, Trainingsphysiologie bei Universität Rostock
- Promotion am Institut für Sportwissenschaft bei Universität Rostock
- Habilitation am Instituts für Sportwissenschaft bei Universität Rostock

Werdegang

- Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Arbeitsbereich Gesundheit und körperliche Aktivität bei Universität Rostock (2014-2020)
- Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Arbeitsbereich Gesundheit und körperliche Aktivität bei Universitätsklinikum Rostock (2020 – 2022)
- Wissenschaftlicher Mitarbeiter im Arbeitsbereich Gesundheit und körperliche Aktivität bei Otto von Guericke Universität Magdeburg (2020 – 2023)
- Professor für Forschungsmethoden und Analyseverfahren in der Sportwissenschaft bei Europäische Sportakademie Land Brandenburg (2023 – heute)

Forschungs- und Tätigkeitsbereiche

- Motorische und kognitive Ermüdung (Fatigue)
- Neurophysiologie von Bewegung und Kognition
- Psychophysiologie von Bewegung und Kognition
- Training und Adaptationen durch Training
- Muskuloskelettale Rehabilitation
- Körperliche Aktivität und Gesundheit



[Finde mich auf LinkedIn: Prof. Dr. rer. hum. habil. Martin Behrens |](#)

Flexible Modelle für Unternehmen

neuraletics – für eine gesunde, leistungsfähige und motivierte Belegschaft!



neuraletics bietet **drei Leistungspakete – Basis, Premium und Premium Plus**, die individuell an die Bedürfnisse von Unternehmen und Mitarbeitenden angepasst werden können.

Unser Angebot umfasst:



1. Präventionskurse (online & flexibel)

- 8 x 45-minütige on-demand Module mit Theorie- und Praxisanteilen
- Fokus auf funktional-neurozentrierte und entspannende Methoden
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Reduktion von Dysbalancen & Steigerung der Leistungsfähigkeit



2. Gesundheitsscreening (1x pro Quartal)

- Online-Befragung & Analyse zur Identifikation individueller Herausforderungen
- Anpassung der Kursinhalte auf Basis der Ergebnisse
- Möglichkeit zur Ergänzung durch weitere BGF-Maßnahmen



3. Individuelle Übungen & maßgeschneiderte Inhalte

- Bedarfsorientierte Kurzclips zur direkten Umsetzung im Alltag
- Erweiterung und Individualisierung von Kursbausteinen je nach Unternehmensbedarf



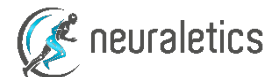
4. Beratung für BGF-Strategien

- Entwicklung und Implementierung individueller BGF-Konzepte
- Unterstützung bei der langfristigen Integration von Präventionsmaßnahmen



5. 1:1 Online-Coaching für Mitarbeitende (Premium Plus)

- Individuelle Beratung durch zertifizierte neuraletics-Coaches
- Anpassung der Maßnahmen an persönliche gesundheitliche Bedürfnisse
- Optionale Ernährungsberatung für eine ganzheitliche Gesundheitsstrategie



neuraletics 360° Office Performance

Der ganzheitliche digitale Präventionskurs für den Alltag im Büro und darüber hinaus!



Was steckt in dem 360° Office Performance Kurs?

Die Neuraletics 360° Office Performance ist ein innovatives, wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm, das speziell für die Herausforderungen des modernen Büroalltags entwickelt wurde. In diesem Kurs werden nicht nur einzelne Körperbereiche trainiert, sondern ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der Körper und Geist als Einheit betrachtet. Durch die Kombination von gezielten Bewegungsübungen, Konzentrationsförderung, Ernährungstipps und Entspannungstechniken erhalten Sie ein umfassendes Instrumentarium, um typischen Muskel-Skelett-Problematiken vorzubeugen und Ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig zu steigern.

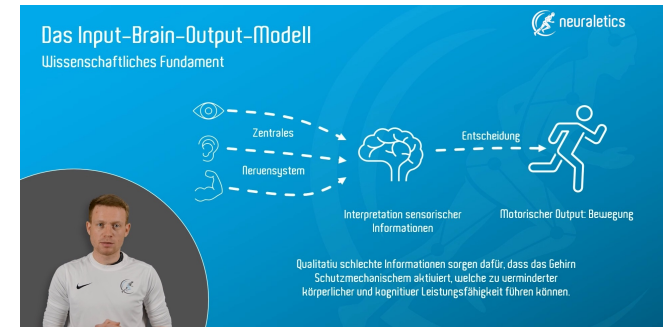
Was macht diesen Kurs besonders?

Der Neuraletics 360° Office Performance Kurs vereint neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Trainingstechniken für eine optimale Büro-Performance. Unser alleinstellendes Konzept integriert körperliche und mentale Übungen, die speziell für den Büroalltag entwickelt wurden und mit minimalem Zeitaufwand maximale Ergebnisse liefern. Das flexible Online-Format passt sich nahtlos in Ihren individuellen Zeitplan ein und macht gesundes Arbeiten zum festen Bestandteil Ihres Berufslebens.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich gezielt an Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit, die unter typischen Bürobeschwerden leiden oder diesen vorbeugen möchten. Wenn Sie Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen reduzieren, Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern oder Energietiefs überwinden wollen, bietet unser Programm die passende Lösung. Dank verschiedener Schwierigkeitsgrade profitieren sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ohne Vorkenntnisse von unserem wissenschaftlich fundierten Ansatz.

(Kurs-ID: KU-BE-XTNVSC)



Koordinative Rückenpower: Fit im Büroalltag

Konzept Ein gesunder Rücken als Säule für einen bewegten Alltag!

Was steckt in dem Koordinative Rückenpower Kurs?

Der Kurs „8 Wege zur ganzheitlichen Rückengesundheit“ vermittelt umfassende Strategien zur Verbesserung der Rückengesundheit durch Embodiment, Ernährung, Stressmanagement, neurozentriertes Training und physiotherapeutische Übungen. Ergänzend werden Dehn- und Entspannungstechniken, asiatische Methoden wie Yoga und Qigong sowie ergonomische Maßnahmen für den Arbeitsplatz vorgestellt. Ziel ist es, durch praktische Übungen und bewährte Techniken eine bessere Körperwahrnehmung, Flexibilität und eine gesunde Haltung im Alltag zu fördern.

Was macht diesen Kurs besonders?

Der Kurs bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der moderne wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten traditionellen Techniken kombiniert. Durch neurozentrierte Methoden werden gezielte Übungen integriert, die sowohl das Nervensystem als auch die Muskulatur ansprechen. Alle Techniken sind alltagstauglich und individuell anpassbar, sodass sie sich leicht in den Büroalltag integrieren lassen – unabhängig vom Fitnesslevel.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Büroarbeiter und Personen mit überwiegend sitzender Tätigkeit sowie an alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen möchten. Er ist für Menschen jeden Alters geeignet, die unter Verspannungen oder verminderter Leistungsfähigkeit leiden. Zudem profitieren alle, die ein innovatives und ganzheitliches Programm zur Förderung ihrer Rückengesundheit suchen.

(Konzept-ID: KO-BE-3QVWW5)



Gesundheitstage mit neuroaletics – Innovativ, Interaktiv, Wirksam



Wir gestalten Gesundheitstage, die weit über klassische Vorträge hinausgehen. Mit interaktiven Workshops, digitalen Tools und praxisnahen Impulsen bieten wir ein einzigartiges Erlebnis, das Gesundheit auf allen Ebenen erlebbar macht.

Unsere modularen Bausteine – von neurozentriertem Training über mentales Coaching bis hin zu Brain Food und asiatischen Techniken – sorgen für Abwechslung und nachhaltige Effekte.

Ob als Einzelveranstaltung oder im Rahmen einer langfristigen Gesundheitsstrategie – unsere Gesundheitstage motivieren, inspirieren und schaffen Bewusstsein für mehr Wohlbefinden im Arbeitsalltag. **Erleben Sie Gesundheit neu – mit Neuroaletics!**



KONTAKT UND ANGEBOT

**neuraletics – Gesundheit neu
denken, Leistung neu erleben!**

Jetzt aktiv werden und die Zukunft der
Betrieblichen Gesundheitsförderung
mitgestalten.

**Lassen Sie uns gemeinsam den
nächsten Schritt gehen!"**

WICHTIG FÜR UNTERNEHMEN:
Nennen Sie bei Ihrer Anfrage das
Stichwort „hkk“, damit unser Partner die
Anfrage zuordnen kann.
Alle Schritte sind auf der nächsten Folie
beschrieben.



Ihr Ansprechpartner: Dr. Knut Rackebrandt
E-Mail: knut@neuraletics.de
www.neuraletics.de

Wenn Sie Maßnahmen planen, gehen Sie wie folgt vor:

- 1.** Sie gehen auf Dozent:innen aus dem hkk Netzwerk zu und fragen ein Angebot für die gewünschte Maßnahme an (oder auch bei jedem anderen Dienstleister Ihrer Wahl).
Beziehen Sie sich bei Ihrer Anfrage auf das Stichwort „hkk“
- 2.** Der:die Dienstleister:in erstellt ein Angebot und ein Konzept.
- 3.** Sie legen Ihre:er hkk Ansprechpartner:in das Angebot und Konzept vor.
- 4.** Die hkk prüft es zur Freigabe.
- 5.** Die hkk gibt eine Rückmeldung bzw. Freigabe zum Angebot an Sie und den:die Dienstleister:in
- 6.** Absprachen finden zwischen Ihnen und dem:der Dienstleister:in statt.
- 7.** Maßnahme wird durchgeführt.
- 8.** Der:die Dienstleister:in stellt eine Rechnung an Sie, die Sie bezahlen.
- 9.** Sie stellen eine Rechnung als Erstattung im Rahmen der BGM-Kooperation an die hkk.
- 10.** Die hkk erstattet Ihnen die Kosten im zugesagten Rahmen.