

Betriebliches Gesundheitsmanagement

# Herz-Check clue medical

mit Stress-Check

## Inhalte

Einfaches Ruhe-EKG mit Sensormessung auf dem Brustkorb, zeigt die wichtigsten Werte: Herzfrequenz, Herzfrequenzvariabilität (Stressindikator!), Vorhofflimmern, Extrasystolen

Hinweise zur Früherkennung:

- von Herzerkrankungen
- des Stress-Levels
- von Psychogrammen
- zur Einschätzung der Trainingstypen und Leistungsfähigkeit

## Angebot

Einzelangebot/Check  
min. 1 Teilnehmer pro Durchgang  
max. 1 Teilnehmer pro Durchgang

## Dozent

verschiedene  
IFGL – Institut für Gesundheitsförderung und Leistungsentwicklung  
M.A. Gesundheits- u. Sportwissenschaft  
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

## Organisation

Dauer: 20 Minuten

Equipment (wird vom Dozenten gestellt)

Tisch, Stühle, Platz für das Gerät, Stromanschluss

Raumgröße: ca. 15m<sup>2</sup>

nur als Ganztagesveranstaltung buchbar  
(8 Stunden im Block inkl. Pausen)

