

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kleiner Fitness-Check

Testen Sie, wie fit Sie wirklich sind

Inhalte

Wir führen bei Ihnen eine Körperanalyse durch, ohne dass Sie ins Schwitzen kommen, schwarz auf weiß!

Zuerst wird Ihre Körperzusammensetzung u.a. Muskelmasse und Stoffwechselalter, danach mit einem Herzfrequenz Messgerät Ihre aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe gemessen.

Im Anschluss beraten wir Sie im Rahmen einer kleinen Anamnese und den ermittelten Ergebnissen zu Ihrem Fitnesszustand und geben Trainingsempfehlungen und Tipps.

Angebot

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

Dozent

Mazlum Demirci
Qualifikationen:
M. Ed: Sport, Politik-Wirtschaft
staatlich-anerkannter Sportmediziner
Sportwissenschaftler
Faszienexperte

Organisation

Dauer: 30 Minuten

Testequipment (wird von der hkk gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:
Tisch, 2 Stühle, möglichst nicht einsehbar von außen,
Fenster

Raumgröße: ca. 15 qm

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl.
Pausen)

Gantztagesveranstaltung (8 Stunden im Block
inkl. Pausen)

