

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## allgem. Fitness-Check

**Puls, Blutdruck, Sauerstoffversorgung, Beweglichkeit**

### Inhalte

Gemessen und mit Normwerten abgeglichen werden  
Ruhe-Pulsfrequenz (+ Berechnung der Pulsbereiche für  
optimales Training)  
Blutdruck und Sauerstoffsättigung des Blutes  
Beweglichkeit Schulter-Rücken-Hüfte

### 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: 30 Minuten

Benötigte Materialien:

- wird vom Dozenten gestellt: Equipment

Raumausstattung im Betrieb: Tisch, Stühle, Platz für  
das Gerät, Stromanschluss  
Benötigte Raumgröße: ca. 15m<sup>2</sup>

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

