

Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Großer Vitalwerte-Check

### Wie fit sind Sie wirklich?

#### Inhalte

Sie erwartet ein Anamnesegespräch zum Sport- und Bewegungsverhalten.

Der Check besteht aus 5 Komponenten:

- Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Wasser- und Körperfettanteil)
- Ausdauermessung im Ruhezustand mittels Herzfrequenzvariabilität
- Blutdruckmessung
- Statische Kraftmessung der Oberarme
- Beweglichkeitstest

Zum Abschluss erhalten Sie Ihr Protokoll und alle Werte schwarz auf weiß. Anhand der einzelnen Messwerte ergibt sich das BodyAge, also Ihr Alter nach dem Fitnesszustand im Vergleich zum biologischen Alter. Eine Beratung und Trainingsempfehlungen runden das Angebot ab.

#### Angebot

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

#### Dozent

Astrid Beck: Fitness- und Gesundheitsexpertin,  
Personal Trainer

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 120km

#### Organisation

Dauer: 30 Minuten pro Teilnehmer

Testequipment (wird von der hkk gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:  
2 Stühle, Stromanschluss, Fenster

Raumgröße: ca. 15 m<sup>2</sup>

