

Kleiner Vitalwerte-Check

Inhalte

Erstellung und Bewertung des persönlichen Fitness-Profiles bestehend aus der Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Körperzusammensetzung.

Es können der Körperfettanteil, die Muskelmasse, das Zellwasser und das Organfett gemessen werden. Zusätzlich wird der individuelle Ausdauerindex (Polar-Own-Index) in Ruhe ermittelt. Dieser gibt Auskunft darüber, in welcher Kategorie zwischen "niedrig und excellent" sich die Testperson mit ihrer Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit befindet. Alle Messwerte werden besprochen und mit entsprechenden Trainings- und Verhaltensempfehlungen dem Getesteten in einem Protokoll ausgehändigt.

Ziel der Maßnahme:
Mögliche Verhaltensänderung im Bereich Bewegung und Ernährung um Gesundheit und Leistungsfähigkeit aufrecht zu erhalten oder zu verbessern.

Angebot

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

Dozent

Astrid Beck: Fitness- und Gesundheitsexpertin,
Personal Trainer
Achim Borgs: Sportlehrer, Personal Trainer

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 120km

Organisation

Dauer: 30 Minuten

Testequipment (wird von der hkk gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:
2 Stühle, Stromanschluss, Fenster

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

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

