

Kleiner Vitalwerte-Check

Ziel dieser Maßnahme ist es einen kleinen Einblick in den eigenen Körper zu bekommen: Wie hoch ist mein Körperfettanteil, wie viel Muskelmasse habe ich und wie viel Kalorien verbraucht mein Körper im Alltag.

Inhalte

Erstellung und Bewertung des persönlichen Fitness-Profils bestehend aus der Ermittlung der Ausdauerleistungsfähigkeit mit Hilfe des Polar-Own-Index.

Zusätzlich wird die Körperzusammensetzung mit der Tanita-Waage bestimmt.

Damit können der Körperfettanteil, die Muskelmasse, das Zellwasser und das Organfett gemessen werden.

Trainingsempfehlungen und ein Protokoll runden das Angebot ab.

Angebot

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



Dozent

Paula Marie Bischoff
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

Organisation

Dauer: 30 Minuten

Rucksack (wird von der hkk gestellt)

Raumausstattung im Betrieb:
Leerer Raum mit zwei Stühlen

Raumgröße: ca. 10m²

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

Ganztagesveranstaltung (8 Stunden im Block inkl. Pausen)

