

Gesundheitscheck – Leistungsfähigkeit und Potenzial

Ziele:

- Bewertung des Ist- zustandes der Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit für Arbeit und Alltag
- Steigerung der Produktivität und Senkung des Krankheitsstandes
- Erhöhung der Konzentration (vor allem in stressigen Situationen durch Steigerung der Leistungsfähigkeit)
- Steigerung von Selbstvertrauen
- Steigerung des Wohlfühlvermögens und der allgemeinen Zufriedenheit

Inhalte:

- Bestimmung des individuellen Stresswertes mit Hilfe eines Elektrokardiogramm (Ruhe - EKG)
- Laktatdiagnostik zur Bestimmung der individuellen Leistungsfähigkeit und zur weiteren Planung des Herz- Kreislauf- Trainings
- Soll- und Istwerte: Messung der Körperzusammensetzung (Fettfreie Masse, Fettmasse, Wassergehalt, etc.)
- Bestimmung des...
 - BMI
 - Normalgewicht – Idealgewicht
 - Taille – Hüft – Quotient
 - Etc.
- Anleitung - Die richtige Planung für gesundheitsorientiertes Herz- Kreislauf- Training
- Weiteres individuelles Vorgehen nach Absprache



Ihr Gesundheitszentrum
Mit Rücken- & Gesundheits-
training zu Ihrem Erfolg

