

## › Der Koordinationstest

DER KOORDINATIONSTEST ZEIGT SEHR ANSCHAU LICH DEN STATUS QUO DES INTRA-MUSKULÄREN ZUSAMMENSPIELS & DAMIT DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Dieser Test zeigt, wie gut trainiert die intramuskuläre Koordinationsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter ist. Durch vieles Sitzen, einseitige Belastungen sowie das permanente Laufen in Schuhen auf einem festen Untergrund verlieren besonders unsere Fuß- und Beinmuskulatur die Fähigkeit des Zusammenspiels der einzelnen Muskeln. Häufig sind Senk-, Spreiz- und Plattfüße die Folgen. Hier kann ein gezieltes und kurzes Training helfen. Noch viel stärker profitiert jedoch der Rücken, insbesondere die Wirbelsäule vom Koordinationstraining auf beweglichem Untergrund. Diese Methode wird bereits seit vielen Jahren bei Rückenbeschwerden in der Trainingstherapie mit großem Erfolg eingesetzt. Mit unserem Test erhalten Ihre Mitarbeiter einen Status Quo ihrer Koordinationsfähigkeit, eine Beratung von einem unserer Gesundheitsexperten sowie einen Übungsplan mit kurzen und effektiven Übungen für zu Hause, um die Koordinationsfähigkeit und damit die Rückengesundheit zu verbessern.



UMFANG: max. 6 Mitarbeiter/ Stunde,  
inkl. Trainings-Beratung, max. 42 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.898,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),  
1 Gesundheitsexperte & 1 Assistenz zur Betreuung  
der Station, inkl. An- & Abreise, ggf. Übernachtung  
und Transportkosten

› MEHR INFOS

## › Fahrrad-Ergometrie

SUBMAXIMALER BELASTUNGSTEST AUF DEM FAHRRAD-ERGOMETER ZUR ERKENNUNG VON HERZ-KREISLAUF-SCHWÄCHEN

Die Fahrrad-Ergometrie ist ein Testverfahren des Herz-Kreislauf-Systems. Dabei wird das Herz-Kreislauf-System Ihrer Mitarbeiter leicht belastet und gemessen, wie sich Puls und Blutdruck während der Belastung verhalten. Bewegungsmangel und Fehlernährung stellen ein Risiko für das Herz-Kreislauf-System dar und können zur Verschlechterung der Grundlagen-Fitness führen. Durch die Auswertung der ermittelten Daten können Anzeichen für zukünftige Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems ermittelt werden. Darüber hinaus erhalten Ihre Mitarbeiter von unseren Kardiologen und Sportwissenschaftlern wertvolle Tipps, wie sie etwas für ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit tun können.

Ihre Mitarbeiter erhalten in diesem Test eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung (z.B. Übungsplan) zur Verbesserung des Status quo.



UMFANG: max. 3 Mitarbeiter/ Stunde,  
max. 21 Mitarbeiter/ Tag

PREIS: ab 1.598,00 EUR (zzgl. 19% MwSt.),  
1 Gesundheitsexperte, ohne An- & Abreise, ggf. zzgl.  
Übernachungskosten und Transportkosten

› MEHR INFOS