

„GESUNDHEIT IN BEWÄHRTEN HÄNDEN“

FITNESSCHECK

Zielgruppe: Personen, die bereits regelmäßiges Training absolvieren bzw. für Neueinsteiger.

Ziel:

- Bestimmung des aktuellen Trainingsstatus
- Beratung zur Bestimmung des optimalen Trainingsprogramms
- Aufdecken von Risikofaktoren
- Erhebung des Muskelstatus

Umfang & Ablauf:

1. Teil: Blutabnahme
Bestimmung von Kompl. Blutbild, Cholesterin Triglyceride, HDL, LDL, Leberwert, Blutzucker, Harnsäure, Blutsenkung
Harnuntersuchung, Stuhltest ab dem 40. Lebensjahr
2. Teil: Gesundheitsvorsorgeuntersuchung
Anamnese und klinische Untersuchung
Blutdruckmessung
Ergometrie (Belastungs-EKG) mit diskontinuierlicher Lactatbestimmung
Lungenfunktionsuntersuchung
Muskel funktions- und Muskel flexibilit ätstest (M2T)
inkl. Besprechung des geplanten Trainings für die nächsten 10 Wochen anhand der ausgewerteten Herzfrequenz:
 1. Test von Muskelgruppen auf Verkürzung
 2. Test von Muskelgruppen auf Abschwächung
 3. Analyse und Besprechung der Testergebnisse
 4. Übungsauswahl für Dehnung, Kräftigung, Mobilisation
 5. Beratung à la carte: Erklärung und Vorzeigen von Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen

Auswertung und Interpretation der Ergebnisse
FitnessCheckPass (ausgewertete Befunde, gesammelt in einer Mappe)

Organisatorische Hinweise:

Die Blutabnahme sollte etwa eine Woche vor der Untersuchung stattfinden.

Kleidung: kurze Hose und Turnschuhe mitbringen.
Duschmöglichkeiten und Handtücher vorhanden.

Kosten: € 140.-- inkl. MwSt

Telefonische Voranmeldung unter 01 / 535 53 59 erbeten.