

# Präventions-Check

Der Präventions-Check ermöglicht einen gesunden, sicheren und effektiven Einstieg in die sportliche Aktivität oder eine Optimierung des bisherigen Trainings.

Über verschiedene Analysepoints erhält der Teilnehmer wichtige Kenntnisse über den aktuellen Gesundheitszustand und die körperliche Belastbarkeit. Durch das Aufzeigen der eigenen gesundheitlichen Ressourcen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung werden gezielte Empfehlungen zur Erhaltung und Verbesserung der eigenen Gesundheit möglich.

Der Präventions-Check richtet sich sowohl an Gesundheits- und Sporteinsteiger als auch an aktive Sportler.

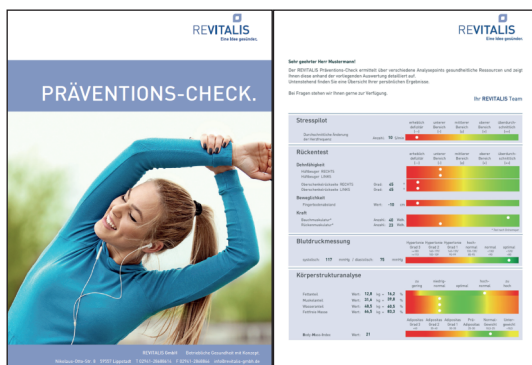
## Inhalte des Präventions-Checks

- Blutdruckmessung  
*Messung des Drucks in den Schlagadern des Körperkreislaufs*
- Körperstrukturanalyse  
*Bestimmung des Verhältnisses von Fett, Muskulatur, Wasser und fettfreier Masse*
- Rückentest  
*Überprüfung des Bewegungsapparates über Dehnungstests und Muskelfunktionsprüfungen*
- Stresspilot  
*Anhand der Herzratenvariabilität wird die aktuelle Regenerationsfähigkeit aufgezeigt*



## Rahmenbedingungen

Ergebnis des Präventions-Checks



**Inhalt:**

Eingangsgespräch, Durchführung des Präventions-Checks, Ergebnisbesprechung, anschließende Versendung der Ergebnisse

**Zeitlicher Rahmen:**  
60 Minuten

**Personeller Aufwand:**  
Pro Teilnehmer ein ausgebildeter Mitarbeiter

**Kosten:**  
Auf Anfrage