

### Rücken-Check

Ziel:	Testung der Rumpfkraft und Ableitung von individuellen Trainingsempfehlungen
Zielgruppe:	Alle Beschäftigten
Inhalte & Methode:	Unsere Sportwissenschaftler bieten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testung der Kraftfähigkeit des Rumpfes mit dem Gerät Dr. Wolff Back-Check in verschiedenen Körperhaltungen</li> <li>• Individuelle Trainingsempfehlungen</li> </ul>

### Körperzusammensetzung

Ziel:	Bestimmung der Körperzusammensetzung und des Body-Mass-Index. Empfehlungen zur Ernährung und zum Abnehmen
Zielgruppe:	Alle Beschäftigte
Inhalte & Methode:	Unsere Ernährungsberaterin bietet <ul style="list-style-type: none"> <li>• Messung der Fett-, Organ- und Muskelmasse mittels Body-Impedanz-Analyse (BIA)</li> <li>• Bestimmung des Body-Mass-Index</li> <li>• Empfehlungen zur Ernährung und zum Abnehmen</li> <li>• Einzeltest</li> </ul>

### Fitness-Check

Ziel:	Testung des allgemeinen Fitness-Zustandes hinsichtlich Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit. Ableitung von individuellen Trainingsempfehlungen
Zielgruppe:	Alle Beschäftigte
Inhalte & Methode:	Unsere Sportwissenschaftler bieten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testbatterie ohne großen Material- und Zeitaufwand</li> <li>• Individuelle Trainingsempfehlungen</li> <li>• Durchführung in Kleingruppen</li> </ul>

### Ausdauer-Check

Ziel:	Leistungstest zur Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche
Zielgruppe:	Alle Beschäftigte, die regelmäßiges Ausdauertraining durchführen wollen
Inhalte & Methode:	Unsere Sportwissenschaftler bieten <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stufentest auf dem Laufband oder Ergometer mit Herzfrequenz- und Laktatdiagnostik</li> <li>• Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche</li> <li>• Voraussetzung: Belastungs-EKG liegt vor, auf Wunsch kann dieses aber auch gleichzeitig durchgeführt werden (begleitet von unserem Arzt)</li> <li>• Einzeltest</li> </ul>