

# Fitness Checks mit Kurzberatung



Fitness bedeutet körperliches und geistiges Wohlbefinden, sowie das Vermögen, leistungsfähig den Alltag zu meistern. Der Fitness Check sensibilisiert Teilnehmende bezüglich ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit anhand eines vorgängig ausgefüllten Gesundheitsfragebogens, sowie fünf kurzen Tests. In einem anschliessenden persönlichen Gespräch werden die Ergebnisse ausgewertet und Handlungsempfehlungen aufgezeigt.

## Ziele

- Auswirkung des eigenen Gesundheitsverhaltens verstehen
- Nutzen von regelmässiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und Work-Life-Balance kennen
- Standortbestimmung der persönlichen Fitness erhalten und Änderungspotential erkennen
- Konkrete Handlungsmassnahmen und Optimierungsmöglichkeiten erhalten

## Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Inhalte

- Gesundheitsverhalten hinsichtlich Bewegung, Ernährung und Stress analysieren (anhand Kurzfragebogen)
- Messung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Körperstabilität und Körperzusammensetzung
- Auswertung und Besprechung der Ergebnisse
- Empfehlungen zur persönlichen Alltags-/Trainingsgestaltung, inkl. weiterführende Informationen

## Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit  
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS  
Tribtschenstrasse 21  
Postfach 2568  
6002 Luzern  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch