

# Fitness-check con breve consulenza



Fitness significa benessere fisico e psichico, nonché la capacità di gestire in modo efficiente il quotidiano. Il fitness-check sensibilizza i partecipanti in merito al loro rendimento fisico sulla base di un questionario sulla salute precedentemente compilato e di cinque brevi test. In un successivo colloquio personale vengono esaminati i risultati e dati consigli su come procedere

## Obiettivi

- Comprendere le conseguenze del proprio comportamento relativo alla salute
- Conoscere l'utilità di movimento regolare, alimentazione equilibrata e work-life-balance
- Ricevere un quadro generale della propria condizione fisica e riconoscere il potenziale di cambiamento
- Ricevere le misure concrete e le possibilità di miglioramento

## Performance vivit

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

## Contenuto

- Analizzare il comportamento relativo a salute, alimentazione e stress (tramite un breve questionario)
- Misurazione di forza, resistenza, mobilità, coordinazione, stabilità e composizione corporea
- Valutazione e discussione dei risultati
- Consigli per un programma di allenamento personale, incl. ulteriori informazioni

## Performance cliente

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

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.

I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Adegamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

**Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.**

vivit  
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS  
Tribtschenstrasse 21  
Casella postale 2568  
6002 Lucerno  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch