



## Ihr persönlicher Fitness-Check!

- ✓ Erfahren Sie Ihren Fitnesszustand.
- ✓ Entdecken Sie Ihre Schwächen hinsichtlich Kraft und Beweglichkeit.
- ✓ Lernen Sie, was Sie im Alltag für Ihre Fitness tun können.



Testen Sie jetzt:

**Damit Sie wissen, was Sie für Ihre Fitness tun müssen!**

Testdauer:	ca. 30 min/Person
Teilnehmer:	bis zu 25 Personen/Tag
Inhalte:	Selbsteinschätzung über Fragebogen, FUTREX® - Analyse des Körperfett- / Muskel- und Wasseranteils im Körper, Kraft- und Beweglichkeitstests, Bestimmung des PolarOwnIndex® mit anschließender Beratung und Handlungsempfehlung
Durchführung:	2 Diplom-Sportwissenschaftler/innen in firmeneigenen Räumlichkeiten
Kosten:	<b>580 EURO / Tag*</b> (Regulärer Preis 1160 EUR*) <b>Nur über EASYSPORT zu diesem Preis buchbar!</b>

### Beschreibung:

Wir kommen in Ihre Firma und führen den **fitness.id** Fitness-Check in den von Ihnen zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten durch. Pro Teilnehmer werden ca. 30 Minuten veranschlagt. Eine Terminierung im Vorfeld ermöglicht einen optimalen Ablauf und je nach Absprache eine Durchführung während der Arbeitszeit. Der **fitness.id** Fitness-Check wird von Sportwissenschaftler/innen durchgeführt. Nach einer Selbsteinschätzung der Teilnehmer durch einen kurzen Fragebogen, wird zunächst der PolarOwnIndex® als Leistungsparameter bestimmt. Im Anschluss wird mit einem speziellen Nahinfrarot-Messgerät (FUTREX®) der Körperfett-, Muskel- und Wasseranteil bestimmt. Einfache Kraft- und Beweglichkeitstest ergänzen den Fitness-Check zu einem Gesamtbild des allgemeinen Fitnesszustands. Abschließend werden die Ergebnisse ausgewertet und der Teilnehmer erhält individuelle Handlungsempfehlungen.

---

Für Rückfragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

**Service-Hotline: 0221 - 789 883 0**