



## VITALTEST

- 🌟 Screening
- 👤 Bewegungsgewohnheiten
- 📍 Präsenz

---

## VITALTEST

### *Messung der Körperzusammensetzung*

Beim Vitaltest führen wir eine umfassende Analyse der Körperzusammensetzung durch, begleitet von einer auf Ihre individuellen Werte abgestimmten anonymen Gesundheitsberatung. Unsere hochmoderne Körperanalysewaage, ausgestattet mit der neuesten Multifrequenz-BIA Technologie, ermöglicht präzise Messungen.

Ihre Mitarbeiter erhalten Einblicke in biologisches Körperalter, Körperfettanteil inklusive viszeralem Fett, muskuläre Dysbalancen, Gesamtwasserhaushalt, Eiweißgehalt der Muskulatur und den Mineralgehalt der Knochen. Dieser Vital-Test bietet nicht nur Daten, sondern einen konkreten Denkanstoß, den persönlichen Lebensstil hinsichtlich Ernährung und Bewegung zu überdenken.

Mit den gewonnenen Erkenntnissen können individuelle Gesundheitsziele festgelegt und aktiv verfolgt werden. Egal ob Bewegungsmangel oder Fehlernährung - der Vitaltest liefert die entscheidenden Informationen für eine nachhaltige Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden. Nutzen Sie Europas genaueste Körperwaage für einen präzisen Blick auf Ihre Gesundheit!

#### KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de

# VITALTEST

## SCREENINGVERLAUF

Das 15-minütige Screening füllen wir mit folgender Vorgehensweise:

- Begrüßung und Kurzanamnese
- Messung der Körperzusammensetzung Mitarbeiters mittels einer Bioimpedanzanalyse (biologisches Körperalter, Fettanteil, muskuläre Dysbalancen, Gesamtwasserhaushalt, ...)
- Gemeinsame und anschauliche Auswertung der Ergebnisse
- Ableitung von individuellen Handlungsempfehlungen bezogen auf den Arbeitsplatz, Freizeitgestaltung und präventiver Maßnahmen
- Versenden der Ergebnisse und Empfehlungen per Mail als PDF (optional als Print)
- Verabschiedung und Motivation zu gesundheitsfördernden Maßnahmen

## KEY-FACTS



15 Minuten pro Mitarbeiter inkl. Messung und Auswertung (1 System)



Bis zu 27 Mitarbeiter / System



1 System pro Tag buchbar

## VORAUSSETZUNGEN

- Raum mit Stromversorgung (Internet / W-Lan optional für Ergebnisversand)
- Tisch und 2 Stühle

## DAS BRINGEN WIR MIT

- Körperanalyse-Waage
- Informationsmaterial
- Ausgedruckte Auswertungsbögen und/oder E-Mail-Auswertung
- Hygieneartikel zur Desinfektion
- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform

## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

## KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de