

Beispiel-Tagesablauf für Check-up



Ziel: individueller Gesundheits-Check-up zur
**Aufdeckung von Risiko- und Ermittlung von
Schutzfaktoren**
Motivation zum Thema Gesundheit und gesunde Lebensführung
**Information und praktische Umsetzung zu den Themen Bewegung,
Ernährung und Stress & Entspannung**

Dauer ½ Tag

09:00 ausführliche ärztliche Untersuchung, Analyse der Körperzusammensetzung, Herzstress-Test
10:00 Rückentest – Analyse der rumpfstabilisierenden Muskulatur als Risiko- und Schutzfaktor für chronische Rückenbeschwerden
11:00 sportmedizinische Leistungsdiagnostik als Belastungstest mit EKG, Laktatbestimmung und Analyse der Atmung (Spiroergometrie) zur
- Überprüfung von Gesundheit und Belastbarkeit
- Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit und Fitness
- Festlegung von individuell optimalen Trainingsbereichen für ein effektives Training
12:00 Auswertung aller Testergebnisse, Festlegung von weiteren Gesundheitszielen
13:00 Verabschiedung

Dauer 1 Tag

09:00 Blutanalyse, Analyse der Körperzusammensetzung, Frühstück
10:00 ausführliche ärztliche Untersuchung, Herzstress-Test
11:00 Rückentest – Analyse der rumpfstabilisierenden Muskulatur als Risiko- und Schutzfaktor für chronische Rückenbeschwerden
12:00 sportmedizinische Leistungsdiagnostik als Belastungstest mit EKG, Laktatbestimmung und Analyse der Atmung (Spiroergometrie) zur
- Überprüfung von Gesundheit und Belastbarkeit
- Bestimmung der aktuellen Leistungsfähigkeit und Fitness
- Festlegung von individuell optimalen Trainingsbereichen für ein effektives Training
13:00 gemeinsames Mittagessen
14:00 Auswertung Ernährungsprotokoll und Ernährungsoptimierung
15:00 Stresstest und Interpretation
16:00 Auswertung aller Testergebnisse, Festlegung von weiteren Gesundheitszielen
17:00 Verabschiedung