

# Bioelektrische Impedanz Analyse

Öko-Score  
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Diese Körperzusammensetzungsmessung erfolgt durch ein Körperanalysegerät, welches die verschiedenen Parameter innerhalb weniger Sekunden ermittelt. Die Teilnehmenden werden gewogen und erhalten Daten zu ihrem Body-Mass-Index (BMI), dem Körperfettgehalt, der Skelettmuskelmasse, dem Viszeralfett sowie dem Grundumsatz. Die Messwerte geben Anhaltspunkte zu Trainings- und Gesundheitszustand sowie möglichen Erkrankungsrisiken.

## Nutzen:

- Teilnehmende kennen eigene Körperkonstitution und verstehen den Zusammenhang mit der Entstehung verschiedener Erkrankungen
- Teilnehmende werden durch individuelle Beratung zu günstigem Gesundheitsverhalten befähigt

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung der Messungen
- Messung von Gewicht, BMI, Körperfettgehalt, Muskelmassen- und Viszeralfettanteil sowie Grundumsatz
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

## Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 15 – 20 Min. (nach Absprache)
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: ca. 4m<sup>2</sup>, 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive
- Hinweis: Die Messung erfolgt barfuß (bitte entsprechende Kleidung anziehen), vollständige Messung nur für Personen zwischen 18 und 80 Jahren und bis max. 150 Kg möglich

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)