

Körperzusammensetzungsmessung

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Die Körperzusammensetzung erfolgt durch eine Infrarotmessung. Der Infrarotmesskopf ermittelt verschiedene Parameter in wenigen Sekunden. Die Teilnehmenden erhalten Daten zu ihrem Körperfettgehalt, der Fettverteilung, der fettfreien Körpermasse sowie BMI und Wassergehalt. 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 Messung
- 1. Messung: Messung von Körperfettgehalt und Wasseranteil mittels Infrarotmessung
- 2. Messung: Messung des Blutdrucks, Bauchumfang und Waist-Hip-Ratio
- 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. 4m², 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Personalbedarf: Expertin oder Experte ist inklusive
- Ausschlusskriterien: Tattoos auf beiden Oberarmen, U-18 Jahre

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org