

Nationaler Fitness Check

Zu den Hauptverursachern lebensstilbedingter Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schwäche des Immunsystems oder Diabetes zählt der heutige Bewegungsmangel. Obwohl die Tendenz steigend ist, sinkt die Anzahl der Minuten an Bewegung am Tag.

Der Nationale Fitness-Check (NFC) ist ein wissenschaftlich evaluierter Ausdauerstest zur Überprüfung der Ausdauerfähigkeit. Die Messung ist einfach, schnell und effizient durchführbar und dient als Grundlage zur individuellen und zielorientierten Beratung durch den Experten.

Ablauf

- Kurzanamnese und Erklärung der Messung
- Ermittlung des Ruhepuls
- Durchführung der 4-minütigen Messung
- Auswertung der Daten / Beratungsgespräch / Aushändigung des Ergebnisberichts

Umsetzung:

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmendem: 15 Min. (normaler Beratungsumfang) oder 20 Min. (erhöhter Beratungsumfang)
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 9 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und inkl. Pause
- Platzbedarf: ca. 8 m², 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss
- Achtung Großmodul: gegebenenfalls wird Unterstützung bei der Entladung und Positionierung benötigt
- Personalbedarf: der Experte von aktiVital ist im Modulpreis inkludiert

Nutzen:

- Der Teilnehmende erhält ohne große Belastung und Aufwand seinen aktuellen Stand der Ausdauerfähigkeit
- Durch ein Ampelsystem wird die Einstufung der Fitnesslevel motivierend und einfach sichtbar
- Der Teilnehmer erhält durch die Beratung des Experten aufgrund des Ergebnisses des NFC Anregungen für individuelle Aktivitätsprogramme oder Sport.

Wir machen Screenings. Erlebbar.

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