



## Gesundheitsmodul Ausdauer-Check



### Details

<b>Mess- und Beratungszeit pro Besucher:</b>	15 Minuten
<b>Platzbedarf:</b>	6–10 m <sup>2</sup>
<b>Ausstattungsbedarf:</b>	2 Stühle, 1 Tisch
<b>Stromanschluss:</b>	230 V
<b>Personalbedarf:</b>	Ein Gesundheitsexperte
<b>Kurzbeschreibung:</b>	Wer über eine gute Grundlagenausdauer verfügt, ist vor vielen Erkrankungen geschützt. Fehlende Ausdauer stellt hingegen ein gesundheitliches Risiko dar.

Gerade Menschen, die sowohl im Beruf als auch privat überwiegend sitzen, verfügen oft nur über eine verminderte Leistungsfähigkeit. Mit einem geeigneten Cardiogerät (zum Beispiel Crosstrainer oder Fahrradergometer) wird in nur wenigen Minuten Ihre Grundlagenausdauer überprüft.

Im Anschluss an den Test erhalten Sie eine Auswertung. Außerdem bekommen Sie individuelle Empfehlungen, um Ihre Grundlagenausdauer zu fördern.

#### GUT ZU WISSEN



#### Der Ausdauer-Check | Der Check

- Ist nur moderat anstrengend
- Dauert nur wenige Minuten
- Kann in Alltagsbekleidung durchgeführt werden