



Cardio-Gesundheitstage:

Herz-Kreislaufanalyse – Ausdauer-Test



Philosophie

Ziel unserer Cardio-Gesundheitstage ist es, Ihre Mitarbeitenden sowohl beim Einstieg als auch bei der fortgeschrittenen Phase der sportlichen Aktivität zu unterstützen. Das ganzheitliche Konzept umfasst eine Untersuchung des Herz-Kreislaufsystems sowie einen Ausdauerstest als Standortbestimmung.

Testverfahren



HerzKreislauf-Untersuchung: Die Analyse umfasst ein Ruhe-EKG, die Blutdruckmessung, einen Lungenfunktionstest sowie die Ermittlung von Blutzucker- und Totalcholesterinwerte. Die Untersuchung wird durch einen Kardiologen durchgeführt und besprochen.



Ausdauerstest: Als Standortbestimmung wird ein Ausdauerstest von einem Sportwissenschaftler durchgeführt. Im Hinblick auf sportliche Ziele werden Trainingsempfehlungen abgegeben.

Ihre Vorteile:

- ✓ **professionell:** Testverfahren durchgeführt von Spezialisten und Fachleuten.
- ✓ **effizient:** Die Veranstaltung findet an Ihrem Firmensitz vor Ort statt – daher keinen langen Anfahrtswege und Arbeitsunterbrüche für Ihre Mitarbeitenden.
- ✓ **individuell:** Jeder Mitarbeitende wird einzeln getestet und erhält eine persönliche Auswertung und Beratung.
- ✓ **informativ:** Check Ups steigern das Bewusstsein der Angestellten zum Thema Gesundheit.

Kontakt:

Nicolas Collas

n.collas@aktiv.ch

+41 (0) 76 596 41 45

www.aktiv.ch