



## Cardio-Gesundheitstage:

HerzKreislaufanalyse – Ausdauerstest – Laufschuhberatung



## Philosophie

Ziel unserer Cardio-Gesundheitstage ist es, Ihre Mitarbeitenden sowohl beim Einstieg als auch bei der fortgeschrittenen Phase der sportlicher Aktivität zu unterstützen. Das ganzheitliche Konzept umfasst eine Untersuchung des Herz-Kreislaufsystems, einen Ausdauer-Test als Standortbestimmung sowie eine biomechanische Analyse speziell zur Beratung im Running-Bereich. Da die Cardio-Gesundheitstage drei individuelle Tests beinhaltet, kann die Testreihe an die Bedürfnisse Ihrer Unternehmung angepasst werden.

## Tests



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



**Ausdauer-Test:** Als Standortbestimmung wird ein Ausdauer-Test von einem Sportwissenschaftler durchgeführt. Im Hinblick auf sportliche Ziele werden Trainingsempfehlungen abgegeben.



**Laufschuhberatung:** Für Einsteiger als auch für ambitionierte Läufer besteht die Möglichkeit zur Ermittlung, welcher Laufschuh zu den eigenen Voraussetzungen optimal passt.

### 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-Up Days steigern das Bewusstsein der Angestellten zum Thema Gesundheit.

**Rufen Sie uns noch heute für ein unverbindliches Beratungsgespräch an!**

### Kontakt:

Nicolas Collas

n.collas@aktiv.ch

+41 (0) 76 596 41 45

www.aktiv.ch