

## **Firmenfitness**

Mein Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung besteht aus verschiedenen Modulen, die auf die Bedürfnisse des jeweiligen Kunden angepasst werden. Als Sportmediziner sehe ich meine Schwerpunkte in verschiedenen Bewegungsprogrammen, einem Ernährungsmodul und im Stressmanagement.

Der umfangreiche Vitalcheck mit der Erfassung aller gesundheitsrelevanten und motorischen Eigenschaften kann mobil eingesetzt werden

Ein einfaches Diagnosetool beinhaltet z.B. einen UKK Walkingtest, eine Fettmessung mittels Infrarottechnik und eines Wirbelsäulenscreenings mit der Spinalmaus.

