

Bodyscan®



Analyse der Körperzusammensetzung

Der **Bodyscan®** bietet eine umfassende **Analyse Ihrer Körperzusammensetzung** in nur **30 Sekunden** mithilfe der Bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA). Diese schnelle und informative Messung gibt Ihnen **Einblicke in wichtige Gesundheitsparameter** wie den Body-Mass-Index (BMI), den Anteil an Muskel- und Fettmasse sowie den Gesamtanteil an Körperwasser.

Die Analyse liefert zudem einen **Zellfitnesswert**, der die Leistungsfähigkeit Ihrer Zellen bewertet. Auf Basis dieser präzisen Ergebnisse erhalten Sie eine **persönliche Auswertung und Empfehlungen** von qualifiziertem Fachpersonal, um Ihre Gesundheit gezielt zu optimieren und langfristig zu verbessern.

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Screenings
- ✓ Präsenz
- ✓ Gesundheits-Check | Präventionsmaßnahmen

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **BMI:** Verhältnis Körpergewicht zu Körpergröße
- ✓ **Muskelmasse:** Muskelanteil vom gesamten Körpergewicht
- ✓ **Fettmasse:** Fettanteil vom gesamten Körpergewicht
- ✓ **Körperwasser:** Gesamtanteil von Flüssigkeit im Körper
- ✓ **Zellfitnesswert:** Leistungsfähigkeit der Zellen
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal
- ✓ **Nicht geeignet für:** schwangere Personen oder Personen mit Herzschrittmachern

Bodyscan®



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum das Screening stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
15 min pro Person | kein Umkleiden | 2x2 m Fläche | Stromanschluss erforderlich | nicht für schwangere Personen oder Personen mit Herzschrittmachern geeignet
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien mit.
- **Durchführung:** Das Screening wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Die Messungen sind Einzeltermine mit den Mitarbeitenden.

Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erhalten sofort im Anschluss an das Screening eine persönliche Auswertung und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie das Screening bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.