

Futrex®



Körperanalyse mittels Infrarot

Die **Körperanalyse mit Futrex®** bietet Ihnen in nur **30 Sekunden** eine präzise **Analyse Ihrer Körperzusammensetzung**. Durch eine **Nah-Infrarotmessung** am Oberarm werden wichtige Parameter wie Body-Mass-Index (BMI), Körperfettanteil, Körperwasser und Muskelmasse erfasst.

Diese Daten geben Ihnen **Aufschluss über Ihren Gesundheitszustand** und helfen dabei, überschüssiges Fett von der Muskelmasse zu unterscheiden. Nach der Analyse erhalten Sie eine **persönliche Auswertung und individuelle Empfehlungen** von qualifiziertem Fachpersonal, um Ihre Gesundheitsziele effektiv zu erreichen.

Eigenschaften:

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

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Messung:** Nah-Infrarotmessung am Oberarm
- ✓ **Messdauer:** ca. 30 Sekunden
- ✓ **Beurteilung:** Parameter wie Body-Mass-Index (BMI), Körperfettanteil, Körperwasser und Muskelmasse
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal

Futrex®



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 | WLAN
- **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.