

Deine Gesundheit und Fitness stehen bei uns im Vordergrund. Deshalb ist es unerlässlich, dass Du zu Beginn Deiner Mitgliedschaft im HönneVital den VitalCheck absolvierst.

Bitte bring zu Deinem VitalCheck-Termin ein Handtuch (als Unterlage für die Geräte), bequeme Sportkleidung und Sportschuhe (bitte sauber für drinnen) mit.

GANZ WICHTIG: damit die Ergebnisse der Körperanalyse mit dem Bodyanalyzer nicht verfälscht werden, solltest du 2 Stunden vor deinem Termin nichts mehr essen!

Mit diesem Infoblatt möchten wir Dir kurz die Leistungen des VitalChecks vorstellen.

1. Gesundheitscheck / Anamnese

Die Anamnese beinhaltet Fragen zur persönlichen Gesundheit. Gibt es beispielweise Einschränkungen, Vorerkrankungen, werden Medikamente eingenommen oder wurdest Du vor Kurzem operiert. Wenn Du aktuell Medikamente einnimmst, müssen wir den Namen dieser unbedingt wissen

2. Körperanalyse mit dem Bodyanalyzer

Mit dem Bodyanalyzer können wir eine computergestützte „Bioelektrische Impedanz-Analyse“, die mit segmentaler Messung und Mehrfrequenz-Messung arbeitet, vornehmen. Die Messung hat ein medizinisches Niveau und misst unter anderem: Wassergehalt des Körpers, Proteine & Mineralien, Fettmasse des Körpers, fettfreie Masse des Körpers, Körperfett in %, Vizeralfett (Bauchfett) und Muskelmasse.

3. Stabilitäts- und Mobilitätstest

Bei diesem Test wollen wir feststellen, ob Du Bewegungs- und/oder Gleichgewichtsdefizite hast.

4. Blutdruckmessung und Ausdauerstest im ruhenden Zustand

5. Auswertung Deiner Ergebnisse

6. Beratung und individuelle Trainingsplanerstellung

Anhand Deiner persönlichen Ergebnisse legen wir gemeinsam fest, welches Deine vorrangigen Ziele sein sollen und welche Übungen, Kurse usw. für Dich am sinnvollsten sind.

7. Einführung und Erklärung der Fitness-Geräte

Eine Erklärung der Übungen und vor allem der Einstellungen der jeweiligen Geräte (Positionen, Gewichte etc.) nimmt Dein Trainer dann mit Dir auf der Trainingsfläche vor.

Und wie geht es weiter?

Dein Trainer vereinbart mit Dir einen Folgetermin für den so genannten Re-Check. An diesem Termin analysieren wir noch einmal Deine Konstitution* und schauen, wie Dein Trainingsplan verändert werden muss. Wenn Du zwischendurch Fragen zu Deinem Trainingsplan oder den Übungen hast, steht Dir jederzeit ein qualifizierter Trainer zur Verfügung. Bitte sprich uns doch darauf an.

Wir wünschen Dir viel Erfolg beim Erreichen Deiner persönlichen Ziele!
Dein HönneVital-Team

*Bitte beachte, dass die Körperanalyse mit dem Bodyanalyzer je nach Art Deines Vertrages zusätzlich bezahlt werden muss. Bitte informiere Dich bei Deinem Trainer oder an der Theke bei unserem Servicepersonal.