

Leistungsbereich

Gesundheits-Check-ups

**VITENSO
BGF**

bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung –
mit VITENSO aktiv gesünder arbeiten

Im Rahmen der **Betrieblichen Gesundheitsförderung** bietet VITENSO verschiedene Check-ups für Teams und Abteilungen der Merck Group in Darmstadt an. Gesundheits-Check-ups unterstützen dabei, gesundheitliche Risiken und körperliche Veränderungen frühzeitig zu erkennen und das Gesundheitsbewusstsein zu stärken.

Die Untersuchungen liefern eine fundierte Einschätzung ausgewählter Gesundheitsparameter und können als Grundlage für weiterführende Empfehlungen und passende Präventionsmaßnahmen dienen.

Körperzusammensetzungsanalyse – Mehr als nur das Körpergewicht

Das Körpergewicht allein sagt nur wenig über den eigenen Gesundheitszustand aus. Bei der Körperzusammensetzungsanalyse wird deshalb untersucht, wie sich der Körper zusammensetzt. Dabei werden unter anderem Muskelmasse, Körperfett, Wasseranteil sowie weitere wichtige Körperwerte analysiert. Außerdem wird sichtbar, wie die Muskulatur verteilt ist und ob es dabei Dysbalancen gibt.

Umfang und Schwerpunkte

Die Analyse erfolgt **schnell und unkompliziert**. Die Ergebnisse zeigen die aktuelle Körperzusammensetzung und welche Bereiche sich möglicherweise verbessern lassen. Ergänzend erhält der Mitarbeiter eine verständliche Auswertung sowie **individuelle Empfehlungen**.

Die Körperzusammensetzungsanalyse eignet sich besonders für Mitarbeitende,

- die ihre Fitness verbessern möchten,
- ihre Trainingsfortschritte kontrollieren möchten oder
- einen gesünderen Lebensstil anstreben.

Krafttest – Die Muskulatur objektiv beurteilen

Eine gut ausgeprägte Muskulatur stabilisiert den gesamten Bewegungsapparat und unterstützt eine gesunde Körperhaltung. Beim Krafttest werden verschiedene Muskelgruppen hinsichtlich ihrer Leistungsfähigkeit überprüft.

Umfang und Schwerpunkte

Durch die Kraftanalyse an den EGYM-Geräten lassen sich muskuläre Schwächen und Dysbalancen erkennen, die langfristig Beschwerden begünstigen können.

Der Krafttest ist insbesondere sinnvoll für Mitarbeitende,

- die körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten ausführen,
- regelmäßig Lasten bewegen,
- einseitigen Belastungen ausgesetzt sind oder
- ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern möchten.

Die Ergebnisse bilden eine gute Grundlage für gezielte Trainingsmaßnahmen innerhalb der Angebote von **VITENSO**.

Beweglichkeitstest – Beweglich bleiben im Berufsalltag

Eine gute Beweglichkeit erleichtert viele alltägliche Bewegungsabläufe und reduziert das Risiko von Verspannungen oder Fehlbelastungen. Der Beweglichkeitstest untersucht die Beweglichkeit verschiedener Gelenke und Muskelgruppen.

Umfang und Schwerpunkte

Während des Tests werden unterschiedliche Bewegungsabläufe überprüft. Dabei können Bewegungseinschränkungen oder verkürzte Muskelgruppen frühzeitig erkannt werden. Die Ergebnisse helfen dabei, individuelle Übungen oder Trainingsmaßnahmen gezielt auszuwählen.

Der Beweglichkeitstest eignet sich besonders für Mitarbeitende,

- die überwiegend am Schreibtisch arbeiten,
- häufig stehen oder laufen,
- körperlich belastende Tätigkeiten ausüben oder
- bereits erste Bewegungseinschränkungen bemerken.

Durch gezielte Maßnahmen können Beschwerden häufig frühzeitig reduziert oder sogar vermieden werden.

Cardiotest – Herz-Kreislauf-Fitness analysieren

Ein leistungsfähiges Herz-Kreislauf-System spielt für Gesundheit und Belastbarkeit eine entscheidende Rolle. Gibt einen Überblick über die aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit.

Umfang und Schwerpunkte

Je nach Testverfahren werden Belastbarkeit und Herz-Kreislauf-Reaktion unter kontrollierten Bedingungen überprüft. Anschließend erfolgt eine individuelle Auswertung der Ergebnisse. Auf dieser Grundlage lassen sich Empfehlungen für gesundheitsorientiertes Ausdauertraining ableiten.

Der Cardiotest unterstützt insbesondere Mitarbeitende,

- die ihre allgemeine Fitness verbessern möchten,
- sportlich aktiv werden wollen,
- nach längeren Bewegungspausen wieder einsteigen oder
- ihre Belastbarkeit besser einschätzen möchten.

Auch im Rahmen eines persönlichen Trainingsplans bei **VITENSO** können die Ergebnisse sinnvoll genutzt werden.

Physio-Check-up – Individuelle Analyse in der VITENSO Physiotherapie

Der Physio-Check-up verbindet physiotherapeutisches Fachwissen mit einer umfassenden Betrachtung des Bewegungsapparates. Dabei stehen die persönliche Beweglichkeit, Körperhaltung und mögliche funktionelle Einschränkungen im Mittelpunkt.

Auf Basis der Ergebnisse erhält der Mitarbeitende individuelle Empfehlungen für Übungen, Präventionsmaßnahmen oder gegebenenfalls weiterführende Angebote innerhalb der Physiotherapie.

Der Physio-Check-up eignet sich für alle Mitarbeitenden – unabhängig davon, ob bereits Beschwerden bestehen oder ob präventiv etwas für die eigene Gesundheit getan werden soll.

Besonders profitieren Mitarbeitende,

- mit häufigen Rücken- oder Nackenschmerzen,
- nach körperlichen Belastungen,
- bei einseitigen Tätigkeiten,
- nach längeren Arbeitsunterbrechungen oder
- beim Wiedereinstieg nach Verletzungen.

Durch die individuelle Betrachtung lassen sich häufig bereits kleine funktionelle Veränderungen erkennen, bevor größere Beschwerden entstehen.

Der Leistungsbereich Gesundheits-Check-ups als Baustein der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Der **Leistungsbereich Gesundheits-Check-ups** ergänzt die weiteren Angebote der Betrieblichen Gesundheitsförderung von **VITENSO** ideal. Die verschiedenen Analysen liefern objektive Informationen über Deinen aktuellen Gesundheitszustand und ermöglichen eine individuelle Beratung auf Basis nachvollziehbarer Ergebnisse.

Ob Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Körperzusammensetzung oder physiotherapeutische Beurteilung – jeder Check-up unterstützt Mitarbeitende dabei, persönliche Stärken und Schwächen sowie mögliche Verbesserungspotenziale zu erkennen.

Gerade im Berufsalltag können gezielte Präventionsmaßnahmen dazu beitragen, Beschwerden vorzubeugen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und langfristig mehr Wohlbefinden zu erreichen.

Mit VITENSO Gesundheit gezielt fördern

Gesundheit beginnt mit dem Wissen über den eigenen Körper. Genau hier setzt der **Leistungsbereich Gesundheits-Check-ups** von **VITENSO** an. Die unterschiedlichen Untersuchungen schaffen Transparenz über den eigenen aktuellen Gesundheitsstatus und bilden die Grundlage für individuelle Empfehlungen, die zum persönlichen Arbeitsalltag und Zielen passen.