

Kurzbeschreibung der angebotenen Aktionen

Von der Techniker Krankenkasse

Wirbelsäulen-Screening

Ein Wirbelsäulenscreening mit dreidimensionaler Darstellung ist hier die Grundlage für eine individuelle Beratung. **Jeder Teilnehmer kann dabei seine eigene Wirbelsäule in dreidimensionaler Darstellung am Bildschirm betrachten.** Mit einem ergänzenden Test wird innerhalb nur einer Minute simuliert, wie die Tiefenmuskulatur die Wirbelsäule über die Dauer eines Tages in ihrer Ausgangsstruktur hält oder inwieweit Veränderungen auftreten. Dauer: **15 Minuten** pro Teilnehmer

Haltungsdiagnostik

Bewegungsmangel und Fehlhaltungen führen häufig zu Schmerzen und Verspannungen im Körper. Woher diese Beschwerden kommen, ist für den Betroffenen aber zumeist nicht erkennbar. **Bei der Haltungsdiagnostik wird der gesamte Körperstatus erfasst.** Dazu gehören zum Beispiel Gleichgewicht, Koordination und Körperachsen. Dauer: **20 Minuten** pro Teilnehmer

Ausdauererprobung (Rad)

Wer über eine gute Grundlagenausdauer verfügt, ist vor vielen Erkrankungen geschützt. Fehlende Ausdauer stellt hingegen ein gesundheitliches Risiko dar. Gerade Menschen, die sowohl im Beruf als auch privat überwiegend sitzen, verfügen oft nur über eine verminderte Leistungsfähigkeit. Mit einem geeigneten Cardiogerät (zum Beispiel Crosstrainer oder Fahrradergometer) **wird in nur wenigen Minuten Ihre Grundlagenausdauer überprüft.** Im Anschluss an den Test erhalten Sie eine Auswertung. Außerdem bekommen Sie individuelle Empfehlungen, um Ihre Grundlagenausdauer zu fördern. Dauer: **15 Minuten** pro Teilnehmer

Von der Barmer

Check-Up: Ganganalyse mit dem G-Walk

Es erfasst über standardisierte Protokolle das Gangbild und analysiert die entscheidenden Parameter im Abgleich mit Normdaten.

In nur wenigen Minuten werden zuverlässig Daten ermittelt über die Ganggeschwindigkeit / Schrittlänge / Rechts-Links-Symmetrie / Kadenz (Anzahl und Rhythmus der Schritte) / Stand- u. Schwungphasen / Kraftimpuls / Beckenbewegung. So werden nicht physiologische Gang- und Laufbilder erkannt.

Dauer: **15 Minuten** pro Teilnehmer

Check-Up: Wirbelsäulen-Screening

Die **MediMouse®** ermittelt die **Form, Beweglichkeit sowie die Haltungskompetenz der Wirbelsäule.** Strahlenfreie Messung durch händisches Führen des Messgeräts entlang der Wirbelkörper. Die grafische Aufbereitung der Daten wird ausgehändigt, anschließend wird durch eine zertifizierte Fachkraft beraten.

Dauer: **15 Minuten** pro Teilnehmer

Kurzbeschreibung der angebotenen Aktionen

Von der AOK

Back-Check

Messgerät zur Analyse der Maximalkraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen

Auf einem Analysebogen kann der Teilnehmer erkennen, welcher Teil der Muskulatur durch gezieltes Training gestärkt werden sollte, um die Wirbelsäule besser zu stützen.

Dauer: **ca. 10 Minuten** pro Messung.

Smoothie-Rad

Selbst gemixter Smoothie durch Fahrrad fahren

Erleben von gesunder Ernährung und Bewegung.

Dauer: **ca. 4 Minuten** pro Teilnehmer.

Von der DAK

Die twall® - Reaktionswand

Die Wand verfügt über 32 Tastelemente.

Durch intensives „Draufdrücken“ müssen die verschiedenen aufleuchtenden Felder deaktiviert werden. Den Teilnehmern wird die Möglichkeit geboten, alleine oder gegeneinander ihre Reaktionsgeschwindigkeit, Koordination, Konzentration und Fitness zu erproben. Ein möglichst **schnelles Reagieren auf verschieden farbige Leuchtfelder auf Zeit**, oder die **Konzentrationsfähigkeit bei Memory-Spielen** kann hier gefordert werden.

Dauer: **15 Minuten** pro Teilnehmer bzw. Wettkampf-Paar

Ruderergometer

Die Technik auf einem Ruderergometer entspricht weitestgehend der Bewegung in einem Ruderboot. **Der Ruderergometer kann wie der Fahrradergometer zur Beurteilung der Leistungsfähigkeit verwendet werden.** Hier steht jedoch der Spaß an der Bewegung und an einem kleinen „Messen der Kräfte“ im Vordergrund. Den Teilnehmern wird die Möglichkeit geboten, **gegeneinander in einem kleinen Ruderwettkampf anzutreten.** Je zwei Teilnehmer fahren auf einem Ruderergometer eine festgelegte Strecke gegeneinander, wobei deren Leistung über einen Beamer auf einer Leinwand als Rennen zweier Boote dargestellt wird.

Dauer: **15 Minuten** pro Teilnehmer bzw. Wettkampf-Paar

Von der SBK

„Beweglichkeitsscreening“

Apparatives Testverfahren, Messung und Beratung dauern **ca. 15 Minuten**, Veranschaulichung mittels Grafiken und Bewertung anhand von wissenschaftlichen Referenzwerten. Informationen für die Teilnehmer über mögliche Risiken sowie gezielte **Bewegungs- und Trainingsempfehlungen.**

Zeigen Sie Haltung!

Das Rückenprogramm, bestehend aus einem Test sowie einem persönlichen und individuellen Online-Rückentraining. Der Test ermittelt ein **individuelles Gesundheitsprofil.**