



Modul: Gesundheits-Check

Gesundheit weiter gedacht

BARMER – Ihr starker Partner für Beschäftigte und Unternehmen.

- **Kostenlos für Sie und Ihre Mitarbeiter/innen**
- **Bestimmung von fünf wichtigen Vitalwerten**
- **Beratung zu Präventions- und Fitnessangeboten**

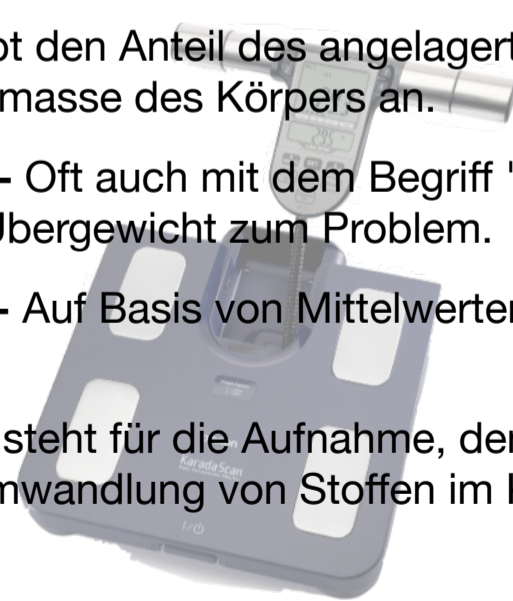
BMI – ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

Körperfettanteil - Gibt den Anteil des angelagerten Fettes im Verhältnis zur Gesamtmasse des Körpers an.

Viszeraler Fettanteil - Oft auch mit dem Begriff "Bauchfett" vereinfacht, wird bei Übergewicht zum Problem.

Skelettmuskelanteil - Auf Basis von Mittelwerten für alle Altersstufen.

Ruhemetabolismus- steht für die Aufnahme, den Transport und die chemische Umwandlung von Stoffen im Körper.



Dauer: 15 Minuten pro Mitarbeiter durch einen BARMER Berater
Durchführung: Die Messung erfolgt mittels einer Spezialwaage

Alte Eppelheimer Str. 8 - 69115 Heidelberg
0800 333 1010 - service@barmer.de

BARMER