

## AnalyseReports

### Der VITAGS Gesundheitscheck. Der Check in der Gruppe

„Gesund alt werden“ - das ist gerade in der Generation 50+ das am häufigsten genannte Trainingsziel. Alle, die schon „alt“ sind, wollen gesund bleiben oder zumindest so fit sein/werden, dass sie ihren Alltag selbstständig bewältigen können ohne viel an gewohnter Lebensqualität einbüßen zu müssen.

Unser VITAGS - Gesundheitscheck für den Alltag soll ihnen zeigen wo sie stehen. Anhand der Fragebögen können sie erkennen, ob sich schon Anzeichen für Typ 2 Diabetes oder einen hohen Stresslevel zeigen. Und anhand des Bewegungstagebuchs können sie ihren Alltag in Hinsicht auf Bewegungsmangel einmal genau unter die Lupe nehmen. Denn gerade der Bewegungsmangel ist Ursache für viele Verletzungen und Krankheiten, ge Bewegung wunder. Spielt die Bewegung im Alltag eine untergeordnete Rolle, dann macht sich das im Laufe der Jahre auch bei der körperlichen Leistungsfähigkeit bemerkbar.



Und genau diese testen wir mit unseren 7 praktischen Tests. Hier kann sich jeder mit Hilfe der

Auswertungstabellen einordnen. Die Testergebnisse zeigen, in welchen Bereichen (Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer) bei ihnen Schwächen und Defizite vorliegen und in welchen Bereichen sie überdurchschnittlich gut abschneiden. Liegen die Testergebnisse im Durchschnitt, dann kann davon ausgegangen werden, dass der aktuelle Lebensstil dazu führt, dass auch im Alter die Selbstständigkeit erhalten bleibt.

Ein großes Plus unseres VITAGS - Gesundheitschecks für den Alltag ist, dass sie sowohl durch die Fragebögen, als auch durch die praktischen Tests, direkt Ansatzpunkte mit auf ihren Weg bekommen, an denen sie persönlich etwas ändern können.

Denn nur sie ganz allein sind für ihre Gesundheit verantwortlich!

Der VITAGS Gesundheitscheck in der Gruppe dauert ca. 1 Stunde und kostet 15 Euro.

### Der VITAGS-Check für Ihre Gesundheit.

Eine allgemeine Analyse der Kraft, Mobilität, Koordination, Diabetes Typ-2 Risiko sowie Stress. Komplett mit Bewegungstagebuch.

