

Gesundheit weiter gedacht

Barmer Gesundheitschecks

Tanita Body Check & Balance Check

Tanita Body Check

Die Zahl auf der Waage wird leider viel zu oft als Indikator für körperliche Gesundheit & Fitness gesehen.

Doch egal, ob die Waage der beste Freund oder größte Feind ist – es gibt aussagekräftigere Methoden, um herauszufinden, was im Körper vor sich geht. Eine davon ist es, die Körperzusammensetzung zu ermitteln.

Mit dem Tanita Body Check der BARMER erfährst Du **in 15 Minuten**, wie sich Dein Körper zusammensetzt & was du tun kannst, wenn Du etwas ändern möchtest.

Diese Maßnahme beinhaltet die Messung von:

- Body-Mass-Index (BMI)
- Körperfettanteil
- Viszeraler Fettanteil
- Gesamtkörperwasser
- Muskelmasse
- Grundumsatz
- Blutdruck
- Blutzucker
- Erklärung und Beratung zu den Messergebnissen

Balance Check

Wie leicht kannst du dich entspannen?

Die Messung der Schwankung der Herzfrequenz während & durch die Atembewegung gibt Aufschluss über den derzeitigen Zustand der inneren Regulations- und Regenerationsfähigkeit durch das autonome Nervensystem. Daraus lässt sich ableiten, wie gut sich dein Körper nach stressigen Situationen wieder entspannen kann.

Die Regulationsfähigkeit ist in allen Lebenslagen notwendig, damit ein Mensch sowohl körperlich, als auch seelisch angemessen regenerieren kann.

Bei dieser kurzen Atemmeditation erhältst Du ein Bio-Feedback, sowie wertvolle Tipps für einen entspannten Alltag.

Nimm dir **15 Minuten** für deine Gesundheit.

Voranmeldung über den QR-Code (siehe rechts) notwendig.
Je Gesundheitscheck bitte einen Terminslot buchen.

Datum: Dienstag 04.06. &
Donnerstag, 06.06.2024
09:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch 05.06.2024
10:00 - 19:00 Uhr
Ort: Barmer Straubing
Bahnhofplatz 1

Hier geht's zu



<https://bgm-termintool.de/v4FpN>

BARMER



geleitet durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege