

# InBody ? Analyse der Körperzusammensetzung



Die InBody-Analyse umfasst eine nicht-invasive und schnelle Messung der Körperzusammensetzung, welche wertvolle Einblicke in die individuelle Gesundheit bietet. Sie analysiert die Verteilung von Muskel- und Fettmasse im Körper, den Grundumsatz (Ruheenergiebedarf), sowie den Wasser-, Protein- und Mineralienhaushalt.

Diese Daten helfen, potenzielle Gesundheitsrisiken besser zu verstehen und gezielte Massnahmen zur Verbesserung zu ergreifen.

Im Anschluss an die Messung besprechen unsere Gesundheitscoaches die Ergebnisse mit Ihren Mitarbeitenden und diese erhalten erste Empfehlungen.

Sie möchten noch einen Schritt weitergehen?

Optional begleiten wir Ihre Mitarbeitenden in den folgenden Monaten mit individuellen Gesundheitscoachings oder Gruppenkursen, um diese zu einem nachhaltig gesünderen Verhalten zu motivieren.

Um Fortschritte zu dokumentieren, kann die Messung auf Wunsch, nach frühestens drei Monaten wiederholt werden.

## Ziele

- Einfache und schnelle Standortbestimmung der Körperzusammensetzung
- Gesundheitliches Verbesserungspotenzial und Risikofaktoren identifizieren
- Resultate und Bedeutung der Messung verstehen
- Mögliche Massnahmen aufzeigen

## Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Inhalte

- 

## Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit  
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS  
Tribtschenstrasse 21  
Postfach 2568  
6002 Luzern  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch