

Für Ihre Gesundheit machen wir uns stark

AOK stark vertreten bei Festool-Jubiläum



Am AOK-Stand herrscht reger Publikumsverkehr.

Die AOK bot im Rahmen des gleichzeitig stattfindenden Gesundheitstages verschiedene Workshops zu den Themen Bewegung und Stressbewältigung an. Sehr interessiert zeigten sich die Besucher am AOK-Stand. Dargeboten wurden Körperfettanalyse, Lungenfunktionsmessung und Beratungen rund um das Thema Gesundheit.

"Das Körpergewicht allein ist kein ausreichender Hinweis für eine gute körperliche Konstitution", erklärt die AOK-Ernährungsberaterin. Tatsächlich gibt das Gewicht keine Auskunft darüber, ob es aus Muskelmasse oder Körperfett besteht. Ein Sportler wiegt eventuell mehr, sein Gewicht setzt sich aber hauptsächlich aus Muskelmasse zusammen. Eine leichte Person kann dennoch einen zu hohen Körperfettanteil haben, weil sie durch Diäten hauptsächlich Muskelmasse abbaut. Hierfür gibt eine Körperfettanalyse Auskunft.



Unter Berücksichtigung von Größe, Alter, Geschlecht und Gewicht berechnet die Waage innerhalb von Sekunden den Körperfettanteil.



Je größer die Lungenfunktion, desto höher steigt der Anzeigeregler.



Persönlicher Service am Stand.

"Wer wird AOK-Torwand-Weltmeister?" Unter diesem Motto hatten vor allem die jüngeren Besucher Spaß an der Bewegung. Die Tagesbestleistung beim Torwandschießen lag bei insgesamt 4 Treffern. Der Gewinner freute sich über einen orig. Fußball Confederation-Cup.



Zu gewinnen gab es attraktive Preise beim Torwand-Schießen.

Informationen zur Gestaltung von Gesundheitstagen in Ihrem Betrieb erhalten Sie bei der AOK Nürtingen-Kirchheim/Teck (Claudia.Bauhofer@bw.aok.de).