

Gesundheitscheck

1. Medizinischer Check

Vorstellung Arbeitsmedizinisches Angebot,
Besprechung Vorsorgeuntersuchung



2. Impfpass-Check

Check deines aufrechten
Impfschutzes anhand
des österreichischen
Imfplans samt Bewerbung
des Angebots



4. Lebensstil-Check

Information zu gesundheitsförderndem
Verhalten anhand des Gesundheitskompasses
mit Bewerbung des Angebots
HRV-Messung (Herzfrequenzvariabilität) –
einfacher, schneller Test, der Aufschluss über
deine Stressresistenz gibt



3. Psychologischer Resilienz-Check

Psychologische
Bestandsaufnahme
an Ressourcen und
Belastungen und
mögliche Maß-
nahmen, Bewerbung
des Angebots

7. Ernährungs-Check

Ernährungsinfos und
Fastenberatung. Teste
das Smoothiebike mit
leckeren Smoothies!



6. Ergonomie-Check

Ergonomie Beratung zu deinem
Arbeitsplatz mit Physiotherapeut
und „Ergonomiebüro“



5. Fitness-Check

Finde dein Fitnesslevel
heraus (Kraft, Ausdauer,
Beweglichkeit)



8. Gewinn

Jede:r Teilnehmer:in gewinnt!

