

# Gesundheitscheck

## 1. Medizinischer Check

Vorstellung Arbeitsmedizinisches Angebot, Besprechung Vorsorgeuntersuchung



## 3. Psychologischer Resilienz-Check

Psychologische Bestandsaufnahme an Ressourcen und Belastungen und mögliche Maßnahmen, Bewerbung des Angebots



## 2. Impfpass-Check

Check deines aufrechten Impfschutzes anhand des österreichischen Impfplans 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



## 8. Gewinn

Jede:r Teilnehmer:in gewinnt!

## 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)

