

Sundhedstest i Jobbanken

Tirsdag den 29. november

Kom og få testet din fysiske form og få øget din viden om din aktuelle sundhedstilstand

Tirsdag den 29. november inviterer Jobbanken til en sundhedstest, hvor man har mulighed for at få testet forskellige fysiske sundhedsparametre.

Vi starter arrangementet i Jobbanken med et oplæg fra Erling de Jong Krarup omkring

- Kropssammensætning, herunder fedtprocent og BMI.
- Energiligningen, herunder beregning af hvilestofskifte og hvordan forskellige aktiviteter påvirker vores energibehov
- Kondital – hvad betyder konditallet, og hvordan kan man forbedre det mest effektivt?

Test og målinger foregår i Fitnessworld, Møllegade. Her benytter vi Tanita måleapparat og udfører belastningstest (watt-belastning) på ergometercykel til brug for bestemmelse af kondital. Vi diskuterer efterfølgende måleresultaterne og sammenligner disse med normalværdier for den danske befolkning.

Gå ikke glip af denne mulighed for at teste din fysiske form og få et resultat med hjem af din aktuelle sundhedstilstand!

Tilmelding til arrangementet er nødvendigt (10 pladser). Arrangementet er gratis for tilknyttede i Jobbanken. Tilmeld dig på ah@jobbanken.nu eller ved at ringe til kontoret på tlf. 97223064.

Jeg glæder mig til at se dig til en god dag i sundhedens tegn.

Bedste hilsner,
Erling de Jong Krarup & Allan Harbo

Program:

Kl. 10.00 – 12.00

Teoretisk oplæg v/Erling de Jong Krarup

Kl. 12.00 – 13.00

Sund frokost i Jobbanken, gåtur over til Fitnessworld, Møllegade

Kl. 13.00 – 15.00

Målinger og test i Fitnessworld, diskussion af resultater

