

Sundhedstest i Jobbanken, Aarhus onsdag den 25. februar

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

Onsdag den 25. februar inviterer Jobbanken til en sundhedstest, hvor du har mulighed for at få testet forskellige fysiske sundhedsparametre. Vi starter arrangementet i Jobbanken med et oplæg fra undertegnede 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?

Efter det teoretiske oplæg vil vores daglige køkkenleder, Gitte Bundgaard, stille en sund frokost an, så vi er tanket op med energi inden eftermiddagens test.

Test og målinger foregår i Fitnessworld, Nørreport. Her benytter vi InBody 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. Arrangementet er gratis for tilknyttede i Jobbanken. Tilmeld dig på ek@job-banken.nu eller ved at ringe til kontoret på tlf. 8621 3064.

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

Bedste hilsner,
Erling de Jong Krarup


job-banken.nu

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, Nørreport

Kl. 13.00 - 15.00

Målinger og test i Fitnessworld, diskussion af resultater

