



BARMER Fitness-Check – Gutschein

Wie lässt sich ...

... die eigene Fitness am besten trainieren? Mit welchen Übungen lässt sich die Leistungsfähigkeit nachhaltig optimieren? Wie fit bin ich aktuell? Darauf gibt der BARMER Fitness-Check Antworten und motiviert gleichzeitig, selbst aktiv zu werden.

Der BARMER Fitness-Check prüft Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer der Teilnehmenden und leitet daraus individuelle Bewegungsempfehlungen ab. Darüber hinaus werden Tipps gegeben und Trainingsübungen für zu Hause gezeigt.

Der Check wurde von der BARMER und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) entwickelt. Erkundigen Sie sich bei Ihrem örtlichen Turn- und Sportverein – die Sportexperten des DTB begleiten gerne den Test und beraten Sie. Oder machen Sie den Fitness-Check vor Ort bei einem unserer Events. Sie können aber auch die Materialien über den Gutschein anfordern (s. Rückseite) und schon mal selbst reinschnuppern.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness!

Kurzübersicht: BARMER Fitness-Check

Jeder Teilnehmer führt je zwei Aufgaben aus den Bereichen Koordination, Beweglichkeit und Kraft sowie eine Aufgabe im Bereich Ausdauer durch. Folgende Aufgaben gibt es in den unterschiedlichen Bereichen:

Koordinationsaufgaben (2 aus 3):

- Gleichgewichtstest im Einbeinstand
- Test der Auge-Hand-Koordination
- Rope Skipping – Komplex-Koordinationstest

Beweglichkeitsaufgaben (2 aus 2):

- Test auf Verkürzungen der Muskulatur der Oberschenkelrückseite
- Test der Schulterbeweglichkeit

Kraftaufgaben (2 aus 4):

- Test der Bauchmuskulatur
- Test der Rückenmuskulatur
- Test der Rumpfstabilität
- Burpee-Test - Komplexer Krafttest

Ausdaueraufgabe (1 aus 1):

- Step Test

Weitere Parameter:

- Alter
- Geschlecht
- Gewicht
- Körpergröße
- Sportregelmäßigkeit

BARMER

BARMER Fitness-Check – Gutschein

Bitte den ausgefüllten Gutschein an die BARMER Hauptverwaltung zurücksenden:

BARMER Hauptverwaltung
Abteilung Vertrieb
Lichtscheider Str. 89
42285 Wuppertal

FAX: 0800 333004 99 1998
nicole.voneynern@barmer.de

Ja, wir möchten den BARMER Fitness-Check durchführen und fordern folgende Materialien an:

Bitte mit Druckbuchstaben ausfüllen. Bitte planen Sie mit einer Vorlaufzeit von zwei Wochen.

Verein/Institution:
Ansprechpartner/in:
Funktion:
Adresse:
Telefon*:
E-Mail*:
Name der Veranstaltung:
Termin und Ort der Veranstaltung:
Anzahl der Teilnehmer/innen (ca.):

Gewünschtes Material (Bitte Anzahl angeben)

<input type="checkbox"/> Broschüre für Teilnehmer/innen:
<input type="checkbox"/> Erfassungsbögen:
<input type="checkbox"/> Stationskarten (max. 3 Sätze):
Das Manual kann über die Homepage der BARMER downloaded werden: www.barmer.de

*Die Angabe Ihrer persönlichen Daten ist freiwillig. Ihre Anschrift wird aus Gründen der Information über die Vorteile einer Mitgliedschaft bei der BARMER sowie aus versandtechnischen Gründen elektronisch gespeichert. Die weiteren Angaben dienen der rationellen Auswertung für Aufklärungs- und Beratungsarbeit. Eine Datenübermittlung an Dritte erfolgt nicht. Der Speicherung der Daten kann jederzeit bei der BARMER widersprochen werden. Ihre erteilte Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Die Daten werden dann umgehend gelöscht. Spätestens nach vier Jahren werden Ihre Daten automatisch gelöscht.

- Ja, ich bin mit Telefonanrufen und
 dem Empfang von E-Mails durch die BARMER zu vorstehendem Zweck einverstanden.
(bitte ankreuzen)

Die Zustellung der Materialien erfolgt nach Rücksprache mit der örtlichen BARMER.

Datum

Unterschrift
(Bei unter 15-Jährigen ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten erforderlich)

Gegen die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten können Sie bei uns oder bei der Bundesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit Beschwerde einlegen. Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie unter datenschutz@barmer.de oder Lichtscheider Str. 89, 42285 Wuppertal.