GESUNDHEITSCHECK MIT HANDKRAFTMESSUNG BEI DER TSG

Veröffentlicht am 12.03.2019 um 18:46 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Stärke der Handkraft als Prognosefaktor für gesamtkörperliche Muskelbeschaffenheit gilt als wissenschaftlich belegt. Ein spezieller Test zur Messung der Handkraft wird daher sowohl bei älteren als auch jüngeren Menschen eingesetzt, um Orientierung zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit zu geben.Gemeinsam mit der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) bietet die Turnerschaft Großburgwedel (TSG) allen Mitgliedern und Interessierten die Möglichkeit, im Rahmen eines Aktionstages im TSG aktivCenter am Freitag, 22. März 2019, in der Zeit von 9 bis 13 Uhr einen kostenlosen Handkrafttest mit einem speziellen Messgerät durchzuführen, der etwa fünf bis zehn Minuten Zeit in Anspruch nimmt.Die Werte der Testteilnehmer werden mit wissenschaftlichen Normwerten verglichen, sodass die Teilnehmer anschließend in ihrer Leistungsfähigkeit bestätigt werden oder hilfreiche Handlungsempfehlungen zum Thema Bewegung und gesundheitsbewusste Lebensführung erhalten.Für Rückfragen steht das Team des TSG aktivCenters telefonisch unter 05139/409701 oder per Mail an aktivCenter@tsg-info.de zur Verfügung.mailto:aktivCenter@tsg-info.de

2019-03-12_handkraftmessung_aushang-pdf