

# Seismofit®



## VO<sub>2</sub>max-Screening zur Gesundheitsbewertung

Das **Seismofit®-System** ermöglicht eine präzise Bestimmung Ihrer VO<sub>2</sub>max – der **maximalen Sauerstoffaufnahme** – ganz bequem im Liegen. Diese Kennzahl gilt als zentraler Indikator für Ihre **körperliche Leistungsfähigkeit** und Ihre **langfristige Gesundheit**. Die Messung erfolgt **kontaktlos über einen KI-gestützten Sensor** auf der Brust und dauert nur wenige Minuten.

Anschließend wird Ihr Ergebnis in eine Referenzgruppe eingeordnet und Sie erhalten **individuelle Empfehlungen** zur Optimierung Ihrer Fitness. Das Screening findet in einem Einzelraum statt, ohne Umkleiden, und eignet sich ideal zur **frühzeitigen Erkennung von Gesundheitsrisiken**.

### Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Screenings
- ✓ Präsenz
- ✓ Gesundheits-Check |  
Präventionsmaßnahme

### Inhalte:

- ✓ **Aufklärung:** Bedeutung von VO<sub>2</sub>max
- ✓ **Messung VO<sub>2</sub>max:** Im Liegen mittels KI-gestütztem Sensor auf der Brust
- ✓ **Auswertung:** Einordnung des Ergebnisses in Referenzgruppe
- ✓ **Empfehlungen:** Individuelle Empfehlungen zur Verbesserung der VO<sub>2</sub>max

# Seismofit®



## Ablauf:

### Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum das Screening stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

### Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**  
15 min pro Person | kein Umkleiden | 2×2 m Fläche | Stromanschluss erforderlich
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien mit.
- **Durchführung:** Das Screening wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Die Messungen sind Einzeltermine mit den Mitarbeitenden.

### Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erhalten sofort im Anschluss an das Screening eine persönliche Auswertung und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie das Screening bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.