

# Wir gratulieren | Ihr persönlicher Jubiläums-Gesundheits-Check-up.



- Grundlegender Gesundheits-Check-up in Münster, Hannover, Hamburg oder Berlin.
- Umfangreiche fachärztliche Diagnostik aller Facetten Ihres Gesundheitsprofils.
- Individuelle Beratung für Ihre persönliche Gesundheits- und Lebensstilplanung u. a. mit Fokus auf Ernährung, Fitness und Work Life Balance.



*Gesundheit ist kein Zufall!*



Kooperationspartner

OLYMPIASTÜTZPUNKT  
WESTFALEN



Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit. Wir tun es auch.

## Warum ein Gesundheits-Check-up?

Wie fit sind Sie? Wie belastbar? Was können oder sollten Sie ändern, um für die tägliche Beanspruchung im Arbeitsalltag gewappnet zu sein?

Der Wert einer Checkup-Untersuchung misst sich an den Beratungsinhalten, die Sie unmittelbar für sich in Ihre Lebensstilgestaltung integrieren können.

Welche Ernährung ist für Sie die beste? Von welcher körperlichen Aktivität profitieren Sie am meisten? Wie sollten Sie trainieren? Welche gesundheitlichen Risiken bestehen und wie können Sie diese reduzieren? Wo liegen mögliche Stressoren in Ihrem Leben und welche Strategien gibt es, um damit umzugehen? Ist Ihr Impfschutz ausreichend oder ist eine spezielle Vorsorgeuntersuchung sinnvoll für Sie?



Wir gratulieren – und freuen uns auf Ihren Besuch.

## Was erwartet Sie? Wir checken...

- Lebensstil, Ernährungs- & Konsumgewohnheiten, gesundheitliche Vorgeschichte
- Körperliche Fitness & Leistungsfähigkeit, max. Sauerstoffaufnahme & Herzfrequenz
- Stressbelastung, psychische Gesundheit
- Körperzusammensetzung, Muskel- & Fettanteil
- Herz- (Belastungs-EKG, Blutdruck unter Belastung) und Lungengesundheit (Spirografie, Spiroergometrie)
- Umfangreiche Bluttests (u. a. großes Blutbild, Diabetesscreening, Hormonstatus etc.)
- Ultraschalldiagnostik (u. a., Bauchorgane, Halsgefäße)
- Risikofaktoren: u. a. Krebs-, Demenz-, Herzinfarkt-, Diabetesrisiko
- Gewichtsreduktion
- Beurteilung der Notwendigkeit spezieller Untersuchungen (z. B. Vorsorgedarmspiegelung, Impfstatus etc.)
- Beratung und Begleitung bei der Ernährungsumstellung sowie dem Einstieg ins eventuell künftige Gesundheitstraining



## Ihr Check-up-Tag\*

*im Vorfeld: Terminvereinbarung (per Mail oder Telefon), Zusendung der für den Check notwendigen Unterlagen an Sie*

*10:00 Uhr Termin in der Praxis, ärztliches Vorgespräch, Blutentnahme*

*10:15 Uhr Untersuchungsblock I: sportmedizinische Untersuchung (Körperzusammensetzung, Belastungs-EKG mit Atemgasanalyse)*

*10:45 Uhr Untersuchungsblock II: körperliche Untersuchung, Ultraschalluntersuchungen (Bauchorgane, Halsgefäße)*

*11:15 Uhr Duschen/Umziehen (Sportkleidung und Duschzeug benötigt)*

*Im Anschluss folgt ein kleines Frühstück und die Abschlussbesprechung.*



In Münster, Hannover, Hamburg oder Berlin.



Außerhalb von Münster stehen Ihnen unsere Partner zur Verfügung:

Herzhaus Berlin  
Krausenstr. 40/41  
10117 Berlin

berlin@preventon.de  
030 25 94 96 34 [11:30 – 14:00 Uhr]

Internistische Praxis  
Dr. med. Borchering  
Bödekerstraße 90  
30161 Hannover

kontakt@praxis-borchering.de  
0511 62 70 25

MEDIZINICUM  
Stephansplatz 3  
20354 Hamburg

peter.kuhlencordt@medizinicum.de  
040 41 320 88 31-0

*Ansprechpartner bei AGRAVIS:*

Roland Schäfer  
AGRAVIS Gesundheitsmanager

roland.schaefer@agravis.de  
0251 682 2358



Nennen Sie bei der Anmeldung  
„Jubiläums-Check-up“  
als Stichwort.

  
ZfS  
| Zentrum für Sportmedizin

[www.zfs-muenster.de](http://www.zfs-muenster.de)

ZfS | Zentrum für Sportmedizin  
Windthorststraße 35  
48143 Münster

Terminvereinbarung\* unter  
0251 - 131362-0  
[checkup@zfs-muenster.de](mailto:checkup@zfs-muenster.de)

\* Angebot gültig  
6 Monate  
ab Ausgabedatum!