

## Fit- en Leefstijltest, Health Check

### Voor wie?

Wil je weten hoe je fysieke en mentale conditie is? Laat dan deze Fit- en Leefstijltest uitvoeren!. Deze test geeft vrij snel een beeld wat jouw conditie is. Ook krijg je een vrijblijvend advies.

### Inhoud

De Fittest en de Leefstijltest worden na elkaar gedaan; de Fittest vindt plaats in een sporthal; de Leefstijltest met behulp van een computer. De uitkomsten van de Fittest zijn nodig bij de Leefstijltest.

De Fittest bestaat uit:

- Antropometrie (lengte, gewicht, BMI, vetpercentage en buikomvang)
- Kracht (push up, buikspieren)
- Hoogtesprong en vertesprong
- knijpkracht)
- Conditie (Shuttle Run).

De Leefstijltest bestaat uit: 12 vragenblokken te weten:

Bewegen / Fitheid / BMI & Buikomvang / Voeding / Roken / Drugs / Alcohol / Beeldschermgedrag / Seksualiteit / Contact & Vriendschap / Angst & Somberheid / Agressie & Veiligheid.

De individuele begeleiding bestaat uit een op uren gebaseerd keuzeprogramma :

1. Persoonlijke sportbegeleiding – vitaliteit
2. Persoonlijke coaching op het gebied van gezondheid (life style)
3. Het 15 minuten thuis fit-programma (gym at home)
4. Persoonlijk voedingsadvies (met mogelijkheid afgestemd eetplan voor 1 maand)

Voor bedrijven bestaat daarnaast:

1. Groeps (sport) begeleiding, zoals Fitness, Bootcamp, Zaalporten, Survival
2. Inspiratieonderzoek voor medewerkers
3. Workshop stress reductie

Duur: 1 dagdeel; eventueel gevolgd door individuele of groepsbegeleiding.

### Examen en certificering

Je ontvangt een persoonlijke rapportage na afloop van de Leefstijltest.

### Locatie

Ede, incompany is ook mogelijk, mits er beschikking is over een juiste ruimte.

### Extra informatie

De Health Check kan gevolgd worden door individuele of groepsbegeleiding.

### Startdata en prijs

Voor actuele startdata en prijzen zie [onze website](#)

Contact en aanmelden

**UPGRADE**

[www.upgrade.nu](http://www.upgrade.nu)  
Reehorsterweg 90  
6717 LG Ede  
Tel.: 0318-830393  
[info@upgrade.nu](mailto:info@upgrade.nu)