HOLDHAUS NORD
DIE LEBENSQUALITÄTS-STEIGERER
BEWEGUNG · ERNÄHRUNG · STRESSMANAGEMENT · GESUNDHEIT

EXKLUSIVER PARTNER-VORTEIL
GREAT PLACE TO WORK

HERZ-KREISLAUF-ANALYSE

Wie fit ist Ihr Herz-Kreislauf-System?

VO_2max Messung mit Seismofit®
Ohne Anstrengung. Ohne Laufband.



Ein Gesundheitswert, der viel verrät.

Die **VO_2max** ist ein zentraler Indikator für Ihre kardiovaskuläre Fitness und zeigt, wie gut Ihr Körper Sauerstoff aufnehmen und verwerten kann.

Mit unserer Seismofit®-Technologie wird Ihre VO_2max gemessen – unkompliziert, zeitsparend und ohne körperliche Ausbelastung.

Was erwartet Sie?

- Messung der VO_2max mit Seismofit®
- Kurze Durchführung im Liegen
- Die VO_2max wird gemessen
- Tipps zur Steigerung von Energie, Belastbarkeit und Ausdauer
- Auf Wunsch erneute Kontrolle nach 3–4 Monaten

Ihr Nutzen

- Aussagekräftiger Einblick in Ihre Herz-Kreislauf-Fitness
- Verständliche Auswertung mit persönlicher Einordnung
- Konkrete Empfehlungen für Alltag und Bewegung
- Unterstützung für mehr Energie und Leistungsfähigkeit

Dauer: ca. 15 Minuten
inklusive Kurzberatung

25 %
PARTNER-VORTEIL

Exklusiv für Great Place To Work Kund:innen
25 % Nachlass auf unsere Herz-Kreislauf-Analyse.
Im Life Quality Center oder bei Firmenaktionen auf Anfrage.

Ideal für alle, die ihre Belastbarkeit besser einschätzen und ihr Energielevel nachhaltig verbessern möchten.

Holdhaus & Nord GmbH
Kaplan Straße 1/3, 2542 Kottingbrunn · 02252 / 408 250 · office@holdhausnord.at · www.holdhausnord.at

Visualisierung mit KI-Unterstützung