



# InBody-Messung der Körperzusammensetzung

Körperanalyse mit InBody 770

(direkt-segmentale bioelektrische Impedanzanalyse)

Befundbesprechung

Individuelle Trainings- und Ernährungsempfehlung

»DAS KRANZBACH«

Die Vorteile des **InBody 770 Checks** liegen darin, dass nur wenige Dateneingaben erforderlich sind. **Die Messung erfolgt bekleidet und dauert nur ein paar Minuten.** Die Auswertungsbesprechung erfordert ca. 15 Minuten. Der InBody-Check beruht ausschließlich auf der direkten individuellen Messung und liefert präzise Ergebnisse.

**InBody-Messung** der Körperzusammensetzung  
mit individueller Auswertung ca. 20 min **€ 25,-**

## WIR MESSEN:

### Ihre Körperzusammensetzung:

In einem gesunden Körper stehen Wasser-, Muskel- und Fettmasse in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander. Wir messen dies getrennt nach den Körpersegmenten Rumpf, Arme und Beine.

Das Ergebnis dient als Basis, um einen optimierten persönlichen Trainingsplan zu erstellen.

### Ihren Ernährungszustand:

Der InBody-Check zeigt Ihnen, ob Sie Ihren Körper ausreichend mit Proteinen und Mineralien versorgen.

### Ihre persönlichen Schwachstellen:

Der InBody-Check weist frühzeitig auf mögliche Gesundheitsrisiken hin, die u.a. zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ II führen können (dieser Check ersetzt nicht eine ärztliche Untersuchung).

### Ihren Trainingszustand und Trainingserfolg:

Mit dem InBody-Check machen wir Trainingszustand und -erfolge sichtbar. Der Ergebnisbogen zeigt u.a. Muskelaufbau und Fettabbau und dient als Grundlage für Ihren Trainingsplan.

## WIR EMPFEHLEN:

### Den Check:

Lassen Sie Ihren InBody-Check bestenfalls vor einem Essen und Trinken durchführen, um eine möglichst genaue Messung von Fett- und Muskelverteilung (aufgegliedert nach Körpersegmenten), Körperwasser, Organfett, Proteinen und Mineralien zu erhalten.

### Die Auswertung:

Im Auswertungsgespräch erhalten Sie individuell wertvolle Hinweise hinsichtlich Ernährung, Sport und Lebensstil.

### Den Beginn:

Beginnen Sie mit den Maßnahmen gleich vor Ort indem Sie an den empfohlenen Aktiv- und Entspannungsprogrammen teilnehmen und die vorgeschlagenen Behandlungen buchen.

### Die Kontrolle:

Führen Sie die Maßnahmen zu Hause fort und lassen bei Ihrem nächsten Aufenthalt im Kranzbach – oder in einem Institut mit InBody-Technologie in Ihrer Nähe – Ihre persönlichen Fortschritte messen.

**NEU:**

## InBody-Messung

**Im Kranzbach bieten wir Ihnen eine schnelle und präzise Messung Ihrer Körperzusammensetzung an.**

Zur Information über Ihren Gesundheitszustand reicht das Körpergewicht alleine nicht aus. Wir messen mit der InBody-Technologie die Fett- und Muskelverteilung in Ihrem Körper – aufgliedert nach den einzelnen Körpersegmenten (Rumpf, Arme, Beine), das Körperwasser, das Organfett, Proteine und Mineralien. Dies gibt Aufschluss über die Körperbeschaffenheit. Sie erfahren, worauf Sie in Ihrem Lebensstil bzw. bei Ihrem Training besonders achten müssen.

  
»DAS KRANZBACH«  
Hotel & Wellness-Refugium ★★★★★ Superior

D-82493 Kranzbach/Klais · Telefon: +49 (0)8823 – 92 8000  
info@daskranzbach.de · [www.daskranzbach.de](http://www.daskranzbach.de)