

Bewegung und Ergonomie | Projekt

# Fit im Betrieb: AOK Fitness-Check

**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Der AOK Fitness-Check ist ein erprobtes **Analyseinstrument** zur Ermittlung der **individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit** der Beschäftigten in Ihrem Unternehmen. Es werden einzelne Körperbaumerkmale ermittelt und durch Übungen zu **Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit** die persönliche Fitness

getestet und bewertet. Darauf aufbauend erstellen AOK-Bewegungsfachkräfte für jeden Teilnehmenden ein **individuell angepasstes Trainingsprogramm**. Der AOK Fitness-Check wird in einem insgesamt viermonatigen Projekt mit Eingangs- und Ausgangsmessung und den dazugehörigen Einzelgesprächen durchgeführt.

## Inhalt

- Vorgespräch mit Analyse des Arbeitsplatzes
- Eingangs- und Ausgangsmessungen in den Bereichen Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- Vertrauliche Auswertung, Beratung und Trainingsplanerstellung für jeden Teilnehmenden
- Anonymisierte Gesamtauswertung für das Unternehmen als Planungsgrundlage in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

## Zielsetzung

- Gesundheitsprävention durch gezielte Trainingsmöglichkeiten
- Steigerung der Eigenmotivation zur aktiven Gesunderhaltung

## Zielgruppe

Alle Beschäftigten Ihres Unternehmens

## Fachliche Begleitung

Fachberatende für Ergonomie und Bewegung der AOK Niedersachsen

## Dauer

4 Monate

## Organisatorisches

Vor Ort in Ihrem Unternehmen

Raumgröße ca. 30qm

Bequeme Kleidung und feste Schuhe sind mitzubringen

## Kontakt

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.  
Unternehmensbereich BGM  
Herrenstraße 9  
30159 Hannover

## Wir beraten Sie gern persönlich!

☎ 0511 1676 - 16188 oder  
0441 93641 - 16187

✉ [angebot.bgm@nds.aok.de](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)

[aok.de/arbeitgeber/nds](https://aok.de/arbeitgeber/nds)

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**