



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Bewegung und Ergonomie | Projekt

Fit im Betrieb: AOK mobee-Check

In der Arbeitswelt sind die Beschäftigten unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt, welche die Beweglichkeit beeinflussen und zu Fehlhaltungen und Einschränkungen führen können. Mit dem AOK mobee-Check werden die **Beweglichkeit von Muskelgruppen und Gelenken** analysiert sowie **Defizite und Asymmetrien** aufgedeckt.

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

Inhalt

- Vorgespräch mit Analyse des Arbeitsplatzes
- Eingangs- und Ausgangsmessung der Beweglichkeit von Muskelgruppen und Gelenken
- Vertrauliche Auswertung, Beratung und Trainingsplanerstellung für jeden Teilnehmenden
- Anonymisierte Gesamtauswertung für Ihr Unternehmen als Planungsgrundlage in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Zielsetzung

- Gesundheitsprävention durch gezielte Trainingsmöglichkeiten
- Verbesserung der Beweglichkeit und des persönlichen Wohlbefindens
- Steigerung der Eigenmotivation zur aktiven Gesunderhaltung

Kontakt

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Zielgruppe

Alle Beschäftigten Ihres Unternehmens

Fachliche Begleitung

Fachberatende für Ergonomie und Bewegung der AOK Niedersachsen

Dauer

4 Monate

Ort

Vor Ort in Ihrem Unternehmen

Wir beraten Sie gern persönlich!

☎ 0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187

✉ angebot.bgm@nds.aok.de

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.