



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

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

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**