



Bewegung und Ergonomie | Projekt

Fit im Betrieb: AOK Rücken-Check

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Rückenschmerzen zählen zu den großen Volkskrankheiten und schränken die persönliche Lebensqualität und Leistungsfähigkeit ein. Beim AOK Rücken-Check wird die **Kraft der Rumpfmuskulatur** Ihrer Beschäftigten gemessen und mögliche **Schwächen sowie Dysbalancen im Bereich des Halte- und Bewegungsapparates** analy-

siert. Darauf aufbauend erstellen AOK-Bewegungsfachberatende für jeden Teilnehmenden ein **individuell angepasstes Trainingsprogramm**. Der AOK Rücken-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 Kraft der Rumpfmuskulatur
- 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

Zielgruppe

Alle Beschäftigten Ihres Unternehmens

Fachliche Begleitung

Fachberatende für Ergonomie und Bewegung der AOK Niedersachsen

Dauer

4 Monate

Ort

Vor Ort in Ihrem Unternehmen

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

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.