



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Bewegung und Ergonomie | Workshop

Radfahren – ergonomisch und gesund

Radfahren ist gesund! Die Ausdauer wird gesteigert, die Atmung gefördert und die Gesäß- sowie Beinmuskulatur gekräftigt. Radfahren kann helfen, Stress abzubauen und gleichzeitig werden gelenkschonend Kalorien verbrannt. Auch ist es eine günstige und umweltbewusste Mobilitätsalternative. Gut und nachhaltig unterwegs – für **Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Klima!** Mit diesem Workshop können Sie Ihre Beschäftigten

motivieren, häufiger aufs Fahrrad umzusteigen, und damit eine **gesundheitsförderliche Lebensweise fördern**. Dabei spielt die **Ergonomie** auf dem Fahrrad eine wichtige Rolle. Neben allgemeinen Informationen zu den gesundheitlichen Aspekten erhalten die Teilnehmenden **nützliche Tipps** zum ergonomisch korrekten Radfahren und zur persönlich optimalen **Einstellung von Sattel, Lenker und Pedalen**.

Workshopinhalte

- Allgemeine Informationen zu den gesundheitsförderlichen Aspekten des Radfahrens
- Vorteile auch für Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit
- Wichtige Aspekte zum ergonomisch korrekten Einstellen des Fahrrads (Sattel, Lenker, Pedale)
- Tipps zur Minimierung der körperlichen Belastungen
- Anregungen für individuelles Training
- Persönliche Ergonomie-Pässe zur individuellen Optimierung der Fahrradeinstellungen

Zielgruppe

Alle Beschäftigten Ihres Unternehmens

Fachliche Begleitung

Fachberatende für Ergonomie und Bewegung der AOK Niedersachsen

Dauer

3 Stunden

Organisatorisches

Im eigenen Unternehmen oder in der AOK bei Ihnen vor Ort
6–15 Personen

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.