



Betriebliche Gesundheitsförderung **Bewegung | Projekt**

Fit im Betrieb: AOK Fitness-Check

Der AOK Fitness-Check ist ein erprobtes **Analyseinstrument** zur Ermittlung der **individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit** der Beschäftigten. 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 des Unternehmens

Referierende:

Fachkräfte für Ergonomie, Bewegung und Fitness der AOK Niedersachsen

Dauer:

4 Monate

Ort:

Im eigenen Unternehmen, Raumgröße ca. 30 qm

Organisatorisches:

Bequeme Kleidung und feste Schuhe sind mitzubringen



Kontakt:

AOK – Die Gesundheitskasse
für Niedersachsen
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Telefon:

0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187
Wir beraten Sie gern persönlich.

🌐 aok-business.de/nie
✉ angebot.bgm@nds.aok.de