



Betriebliche Gesundheitsförderung
Bewegung | Projekt

Fit im Betrieb: AOK mobee-Check

In der Arbeitswelt sind die Beschäftigten unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt, die 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-Bewegungsfachkräfte 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 das 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 des Unternehmens

Referierende:

Fachkräfte für Ergonomie, Bewegung und Fitness der AOK Niedersachsen

Dauer:

4 Monate

Ort:

Im eigenen Unternehmen



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