



## Betriebliche Gesundheitsförderung **Bewegung**

### AOK Check-Up

In der Arbeitswelt sind die Beschäftigten unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Um **lange gesund und leistungsfähig** zu bleiben, ist es wichtig, körperliche Defizite rechtzeitig zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. Hier setzt der AOK Check-Up an: Diese **Ein-Tages-Maßnahme** wird von unseren Fachkräften für Ergonomie, Bewegung und Fitness in Ihrem Unternehmen durchgeführt. Sie dient der **Sensibilisierung der Beschäftigten zur eigenen aktiven Gesunderhaltung**. Wir bieten den AOK Check-Up **in drei Varianten** an (nicht kombinierbar). Gern beraten wir Sie, welcher thematische Schwerpunkt für Ihren Betrieb am besten geeignet ist.

#### Wählbare Varianten:

- **AOK mobee-Check**  
Messung der **Beweglichkeit von Muskelgruppen und Gelenken**, um Defizite und Asymmetrien aufzudecken (mobee fit®-Gerät)
- **AOK Rücken-Check**  
Messung der **Rumpfkraft im Bauch- und Rückenbereich**, um Muskelschwächen und muskuläre Dysbalancen im Bereich des Halte- und Bewegungsapparates festzustellen (Dr. Wolff-Back-Check®-Gerät)
- **AOK Fitness-Check**  
Messung der individuellen körperlichen Fitness in den Bereichen **Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit**

Bei allen Varianten erhalten die Teilnehmenden im Anschluss an die Messung eine vertrauliche **individuelle Auswertung und Beratung**.

#### Zielsetzung:

Steigerung der Eigenmotivation zur aktiven Gesunderhaltung; Gesundheitsprävention durch Aufzeigen von gezielten Trainingsmöglichkeiten

#### Zielgruppe:

Alle Beschäftigten des Unternehmens

#### Referierende:

Fachkräfte für Ergonomie, Bewegung und Fitness der AOK Niedersachsen

#### Dauer:

AOK mobee-Check und AOK Rücken-Check:  
15 Min. pro Messung und Beratung  
AOK Fitness-Check: 60 Min. je Vierergruppe

#### 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](https://aok-business.de/nie)  
✉ [angebot.bgm@nds.aok.de](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)