



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 Muskelschwächungen 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
✉ angebot.bgm@nds.aok.de