



## Betriebliche Gesundheitsförderung Bewegung | Projekt

### Fit im Betrieb: AOK Rücken-Check

Rückenschmerzen zählen zu den großen Volkskrankheiten und schränken die persönliche Lebensqualität und Leistungsfähigkeit ein. Beim AOK Rücken-Check wird die **Kraft der Rumpfmuskulatur** gemessen und mögliche **Schwächen sowie Dysbalancen im Bereich des Halte- und Bewegungsapparates** analysiert. Darauf aufbauend erstellen AOK-Bewegungsfachkräfte für jeden Teilnehmenden ein **individuell angepasstes Trainingsprogramm**. Der AOK Rücken-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 Kraft der Rumpfmuskulatur
- 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](https://aok-business.de/nie)  
✉ [angebot.bgm@nds.aok.de](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)