

# Betriebliche Gesundheitsförderung

## Rückenmessmobil

Mobile Teststation zur Messung der Kraft von Bauch- und Rückenmuskulatur, inkl. individueller Auswertung und Interpretation

Dauer: 15 min./Person

Teilnehmerzahl: nach Absprache

## Ergonomische Arbeitsplatzanalyse

Im Rahmen der Ergonomischen Arbeitsplatzanalyse werden z.B. Büro- sowie Produktionsarbeitsplätze genau vermessen, begutachtet und analysiert. Anschließend werden Tipps sowie konkrete Verbesserungsvorschläge zur Umgestaltung gegeben.

## Vortrag : Der Rückenratgeber - Das Selbsthilfeprogramm für einen schmerzfreien Rücken

Wichtige Tipps und Informationen zur Gestaltung eines rückengerechten Arbeitsplatzes und Alltags.

Evaluiert und ausgezeichnet von der Universität Nimwegen/Arnheim

Dauer: 90 min.

Teilnehmerzahl: flexibel

## Workshop: Aktiv gegen den Rückenschmerz - die besten Übungen für zu Hause

Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Rumpfmuskulatur ohne Zusatzgeräte

Dauer: 90 min.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

## Kurs: Rückenschule

- Erlernen funktionsgymnastischer Kräftigungsübungen
- Theoretische Grundlagen zu den Themen: Wirbelsäule, Rückenschmerz, Training und Entspannung
- Rückenfreundliches Verhalten in Beruf und Alltag
- Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- individuelles Trainingsprogramm für zu Hause

Dauer: 6x 60 min.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

## Kurs: Anspannen und Entspannen

Praxisorientierter Kurs:

- Intensives Erlernen funktionsgymnastischer Kräftigungsübungen mit und ohne Zusatzgeräten
- Einüben verschiedener Entspannungstechniken

Dauer: 6x 60 min.

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

## Individuelle Gesundheitsförderung für Führungskräfte

Rückenanalyse, Aufbautraining, Herz-Kreislauf-Analyse, Laufplanung und -training, Ernährungsanalyse, Ernährungsplanung

Alle Angebote sind in den Betrieben oder im RFZ Rückenzentrum durchführbar.

Preise auf Anfrage.