

Leistungsaufstellung für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung als digitale Angebote

Analysieren

- Digitale Haltungsanalyse → Seite 2
- Psychische Gefährdungsbeurteilung (ArbSchG) → Seite 2

Informieren

- Ergonomie für AZUBIs → Seite 3
- Ergonomie im Büro → Seite 3
- Welt der Faszien → Seite 4

Handeln

- Aktive Pause → Seite 4

Leistungsbaustein 1

Digitale Haltungsanalyse

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte:

Unsere Körperhaltung gilt als eines der wichtigsten Kriterien der Rückengesundheit. Mit unserem Modul „digitale Haltungsanalyse“ haben wir die Möglichkeit, die Körperhaltung des Teilnehmers objektiv zu beurteilen. Hierbei dienen das individuelle medizinische Lot und der Haltungsindex als Grundlagen für die Bewertung.

Ein seitlich aufgenommenes Foto des Teilnehmers wird in unsere spezielle Software eingepflegt, welche daraufhin die Haltung unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Parameter bewertet.

Anhand des Ergebnisses lassen sich Rückschlüsse darauf ziehen, welche (Bewegungs-)Maßnahmen für eine langfristige Rückengesundheit sinnvoll sind. Da immer anhand des individuellen medizinischen Lotes analysiert wird, sind auch die Handlungsempfehlungen persönlich und auf den jeweiligen Teilnehmer zugeschnitten.

Die Messung inklusive Beratung dauert ca. 15-20 min pro Person.

Ideal für Gesundheitstage

Stundenumfang: Nach Vereinbarung

Leistungsbaustein 2

Psychische Gefährdungsbeurteilung nach ArbSchG

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte:

Aus der Arbeitsaufgabe, der Arbeitsorganisation, der Arbeitsumgebung und den sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz ergibt sich eine einheitliche Belastung, die auf den Arbeitnehmer einwirkt. Wie stark sich diese Belastung auf die einzelnen Personen auswirkt hängt dabei von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen („Ressourcen“) ab. Um im Rahmen der vom Gesetzgeber vorgeschriebenen psychischen Gefährdungsbeurteilung nach dem Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) zu erfassen, wie hoch die psychische Belastung am Arbeitsplatz ist, bieten wir einen eigens dafür entwickelten Fragebogen an. Dieser kann sowohl individuell, als auch anonym (zum Beispiel für eine Abteilung im Betrieb) erfolgen. Die Befragung kann bei Ihnen vor Ort oder online erfolgen. Die Teilnahmedauer beträgt in etwa 10 bis 15 Minuten. Neben der Auswertung und Beurteilung der Gefährdung erhalten Sie von uns auch Empfehlungen zur Belastungsverminderung.

Stundenumfang: Nach Vereinbarung

Leistungsbaustein 3

Ergonomie für AZUBI's

Zielgruppe: Auszubildende

Inhalte:

In unserem speziell auf Azubis zugeschnittenen fünfstündigen digitalen Workshop zum Thema Ergonomie werden zu Beginn allgemeine Infos zum Thema Rücken und Rückenschmerzen, sowie Grundlagen zu Anatomie, Physiologie, Funktionsweise von Wirbelsäule, Bandscheibe und Muskulatur vermittelt. Im praktischen Teil werden verschiedene Stabilitäts- und Haltungsübungen durchgeführt, damit die Teilnehmer Übungen kennenlernen, die den Körper stabilisieren. Das Erarbeiten und Einüben von rüchenschonenden Verhaltensweisen am Arbeitsplatz wie z. B. Heben, Tragen, Schieben, Ziehen, Sitzen / Büroergonomie und Stehen bilden einen weiteren Bestandteil des Workshops. Dehnungs- und Ausgleichsübungen, die am Arbeitsplatz umgesetzt werden können, runden den Workshop ab. Den letzten Block bilden die Themen Stress- und Stressmanagement, welche mit einer Entspannungsübung abschließen.

Je nach Berufsgruppe werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt, beispielsweise Lastenhandhabung im produzierenden Gewerbe, Büro-Ergonomie im Verwaltungsbereich, Heben/Tragen etc.

Stundenumfang: Unsere Empfehlung: 5 Stunden – beziehungsweise nach Absprache

Leistungsbaustein 4

digitaler Workshop „Ergonomie im Büro“

Zielgruppe: Mitarbeiter in vornehmlich sitzenden Tätigkeiten an Bildschirmarbeitsplätzen

Inhalte:

Zunächst vermitteln wir allgemeine Infos zum Thema Rücken und Rückenschmerzen und zur Anatomie und Funktionsweise der Wirbelsäule. Darauf aufbauend soll es um das Erarbeiten und Einüben von rückenfreundlichen Verhaltensweisen, insbesondere dynamisches Sitzen und Stehen (Verhaltensprävention) gehen. Wir vermitteln ergänzend Hinweise zu ergonomisch günstigen Einstellungsmöglichkeiten des Arbeitsplatzes (Verhältnisprävention) und sensibilisieren die Teilnehmer zu mehr Bewegung im Arbeitsalltag und in der Freizeit. Um den Arbeitsalltag produktiv zu verbringen, wird die Bedeutung von Kurzpausen thematisiert und mit entsprechenden Übungen als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit abgerundet. Dazu zählen Dehnungs- und Entspannungsübungen für Hände, Arme, Schulter und Nackenbereich, sowie für die Augen.

Anschließend kann an einem Musterarbeitsplatz der theoretische Input aus dem Workshop praktisch vorgeführt werden.

Dauer: Für den Workshop empfehlen wir eine Dauer von 2 Stunden.

Stundenumfang insgesamt:

2 Stunden

Leistungsbaustein 5

Workshop „Die Welt der Faszien“

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter

Inhalte: Zweistündiger Workshop bestehend aus Theorie und Praxis

Zunächst vermitteln wir als Grundlage Kenntnissen zu Anatomie und Funktionsweise von Gelenken und zur Bedeutung von Beweglichkeit. Im Anschluss soll es um die Rolle der Faszien gehen. Der Aufbau, die Funktion und Methoden, wie man die Faszien pflegen und trainieren kann werden vermittelt. Dabei werden die 4 Bereiche des Faszientrainings vorgestellt und in praktischen Übungen demonstriert und unter Anleitung von den Teilnehmern durchgeführt.

Stundenumfang:

etwa 2 Stunden

Leistungsbaustein 6

Aktive Pause

Zielgruppe: alle Mitarbeiter

Inhalte:

Bei der Bewegten Pause handelt es sich um einen Kurs, bei dem Dehn- und Kräftigungsübungen direkt am Arbeitsplatz oder im Homeoffice und in Arbeitskleidung durchgeführt werden. Der Kurs wird als Videokonferenz durchgeführt, sodass auch die Kontrolle durch den Kursleiter gewährleistet wird. Im Kurs werden außerdem sensomotorische Übungen zur Verbesserung der Konzentration durchgeführt, welcher gegebenenfalls durch kurze Entspannungssequenzen ergänzt werden kann. Der gesamte Kurs wird durch eine/n Sportwissenschaftler/in begleitet und die Auswahl der Übungen richtet sich nach der Zielgruppe bzw. der Hauptbelastung durch die jeweilige Tätigkeit.

Stundenumfang:

8-10 Kurseinheiten mit jeweils 30 Minuten

Alle Module lassen sich auch als Schnuppereinheiten oder Kurz-Vorträge an Gesundheitstagen umsetzen.

Das Team des VRG besteht ausschließlich aus Sportwissenschaftlern, Rückenschullehrern, Ergonomieexperten und Entspannungstrainern.



Homepage



Instagram



Facebook

VRG GmbH
Stadthof 16a
63065 Offenbach am Main
Tel.: 069 – 42 69 68 77
Fax: 069 – 90 47 54 98
Web: www.vrg-gmbh.de