

# Betriebliche Gesundheitsförderung

\* Aus dem Wirbelsäulen-Fitness-Check (WFC). Den WFC gibt es wahlweise als Buch in deutscher, englischer, russischer und koreanischer Sprache ([www.wirbelsaeulen-fitness.de](http://www.wirbelsaeulen-fitness.de)) oder als deutschsprachige App.

## Trainings-Module

		<u>h Arbeitszeit</u>	<u>Raum benötigt</u>	<u>Mit TrainerIn</u>	<u>Max Teilnehmerzahl</u>	
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: yellow; width: 15px; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: green; width: 15px; height: 15px; margin-bottom: 2px;"></div> <div style="background-color: blue; width: 15px; height: 15px;"></div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 5px;"> <span>S</span> <span>M</span> <span>L</span> </div>	<b>5. Haltungstrainer</b> Der elektronische Haltungstrainer ( <a href="http://www.haltungstrainer.de">www.haltungstrainer.de</a> ) wird mit einem Gurt um den Brustkorb 2 x 3 Woche während der Arbeit getragen, verbessern sich damit Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden der Wirbelsäule. Bis zu 20 Personen können sich einen Haltungstrainer teilen. Er hilft dabei die erlernte Haltung zur Gewohnheit zu machen.	0,0			1 Haltungstrainer pro 6 Personen	
	<b>4. Interaktive App</b> Die App enthält Videos* für die Tests und Übungen aus 1. und 3. und stellt jedem User daraus automatisch ein individuell angepasstes Übungsprogramm zusammen. Die App passt dieses Übungsprogramm im weiteren Verlauf automatisch gemäß User-input an und macht zudem die Übungserfolge sichtbar. Tauchen zu einem späteren Zeitpunkt neue Probleme auf, liefert die App dem User auch hierfür passende Übungen.	0,0			beliebig	
	<b>3. Praktische Tests und Übungen zur Bewegung, Koordination, Beweglichkeit und Kraft* aus denen dann für jeden die 3 wichtigsten als Übungsprogramm zusammengestellt werden.</b>	einmalig	2,5	x	x	12 / TrainerIn
	<b>2. Individuelle Analyse und Einstellung des Arbeitsplatzes.</b>	pro TeilnehmerIn	0,3		x	1 / TrainerIn
	<b>1. Infotainment mit einer Mischung aus Infos zu Wirbelsäulen-Funktion und -Anatomie und dazu passenden praktischen Tests und Übungen zur Haltung und Entspannung im Alltag*.</b>	einmalig	1,5	x	x	30 / TrainerIn

## Zeitschiene

Der Ablauf des Trainings (siehe oben) sollte von unten nach oben erfolgen. Je nach Bedarf können wir ihr Team mit einem oder mehreren Trainern gleichzeitig trainieren.

Der Zeitablauf kann individuell auf einen kosteneffizienten und reibungslosen Betriebsablauf abgestimmt werden. Die Erfahrung hat gezeigt:

- S Kann wie üblich an einem Stück absolviert werden. Ansonsten kann die individuelle Analyse und Einstellung des Arbeitsplatzes auch an einem separaten Tag erfolgen.
- M Kann an einem Stück absolviert werden. Ansonsten können Teil 2 (Einstellung des Arbeitsplatzes) oder Teil 3 (Übungen zu Bewegung, Koordination, Beweglichkeit und Kraft) auch später erfolgen.
- L App oder Buch\* erlauben es die Tests und Übung aus 1. und 3. jederzeit als Video und Text wieder abrufen zu können. Der Haltungstrainer wird zeitneutral während der Arbeit getragen.

Der Organisationsaufwand für Ihr Unternehmen ist gering. Es muss lediglich per Rundmail abgefragt werden, wer an dem Training interessiert ist. InteressentInnen an der "individuellen Analyse und Einstellung des Arbeitsplatzes" sollten sich in einer Liste eintragen, aus der hervorgeht an welchem Arbeitsplatz der Trainer zu welcher Zeit sein soll. Ansonsten muss nur für die Übungsgruppen ein Raum gefunden werden. Wird ein Haltungstrainer von Mehreren geteilt, kann dieser an einem zentralen Ort deponiert und per Kalender (Papier, Doodle oder Exceldatei auf dem Server) reserviert werden.

XL Zusätzlich optionale Module: laufendes Gruppen-Training, Ausbildung von Fitness-Mentoren im Betrieb, wissenschaftliche Kosten-Nutzen-Analyse des Trainings, Seminare zu Sportarten wie Laufen, Wandern, Karate, Schwimmen.