
Gemeinsam gesünder
an die Arbeit.

Bringen Sie Bewegung
und Ergonomie in
Ihren Betrieb.



Workshop: Gestalten und Bewegen (G&B)

Gestalten und Bewegen

Mit Gestalten und Bewegen werden Unternehmen dabei unterstützt, körperlich belastende Arbeitssituationen, insbesondere die Arbeitsumgebung, der Mitarbeiter/innen zu verbessern.



Krankenstände sind kein „Must-have“!

Falsche Bewegungsmuster, einseitige Belastungen, ungünstige Körperhaltungen sind in hohem Umfang für gesundheitliche Beschwerden – und damit oft auch für Krankenstände – mit verantwortlich.

Kleine Änderungen können oft große Wirkung erzielen. Gemeinsam werden individuelle Lösungsvorschläge erarbeitet. Oft können diese mit einfachen Mitteln umgesetzt werden und müssen nicht notwendiger Weise kostenintensiv sein.

Fehler verstehen - Risiken entschärfen

In einem auf, Ihr Unternehmen zugeschnittenen zweitägigen Workshop lernen Ihre Mitarbeiter/innen, wie sie ihre Arbeitsbelastungen reduzieren können:

- Mithilfe visueller Unterstützung wird die Arbeitssituation analysiert, falsche Arbeitsabläufe und Bewegungsmuster werden erkannt und Verbesserungen unter Anleitung gemeinsam erarbeitet.
- Die Teilnehmer/innen erlernen gezielte Ausgleichsübungen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können, um ihren individuellen Belastungen entgegenzuwirken.

Ablauf und Leistungen:

Teilnehmer/innen: max. 15 Personen

Kursdauer: 2 Tage, die sich aufteilen in:

- Vorbesprechung (mit Geschäftsführung/Führungskraft)
- ½ Tag Analyse durch Trainer/in,
- 1 Tag Workshop mit Mitarbeiter/innen
- ½ Tag Nachbesprechung

Ort: Die Workshops finden direkt im Betrieb in einem geeigneten Raum statt.

Kosten: Pauschale pro Workshop: 1.300,- Euro (exkl. 20 % MWSt.)

Workshop: Mitarbeiter/innen bewegen Mitarbeiter/innen (MbM)

Mitarbeiter/innen bewegen Mitarbeiter/innen:

Jeder Betrieb, der Ausgleichsübungen ermöglicht, investiert in die Gesundheit seiner Mitarbeiter/innen. „MbM“ bringt sowohl dem Betrieb als auch den Mitarbeiter/innen Vorteile.



So funktioniert die MbM-Ausbildung:

MbM richtet sich an interessierte Mitarbeiter/innen, die als interne Bewegungsmultiplikator/innen „aktive“ Pausen im Betrieb umsetzen wollen. Sie sind die Expert/innen vor Ort und kennen ihre Arbeitskolleg/innen, die Arbeitsabläufe und -bedingungen sowie die räumlichen und zeitlichen Möglichkeiten im Betrieb. Dadurch lassen sich Übungen mit geringem Zeitaufwand in den Arbeitsablauf integrieren. Das Angebot richtet sich an alle Betriebe, die daran interessiert sind, aktiv gestaltete Bewegungspausen einzuführen. Regelmäßig während des Arbeitsalltags durchgeführte Bewegungseinheiten wirken sich positiv auf die Gesundheit der Mitarbeiter/innen – und auch der teilnehmenden Führungskräfte – aus.

Ablauf und Leistungen:

- Teilnehmer/innen:** mind. 10 / max. 15 Personen pro Workshop
Die Teilnahme mehrerer Mitarbeiter/innen aus einem Betrieb ist möglich.
- Kursdauer:** 2 Tage
- Kosten:** 100,- Euro (exkl. 20 % MWSt.) pro Teilnehmer/in
(inklusive Schulungsunterlagen, ohne Verpflegung und etwaiger Nächtigungskosten)



Weitere Fragen?

Information und Anmeldung:

OÖ Gebietskrankenkasse
Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention
Gruberstrasse 77, 4021 Linz
Telefon: 05 78 07-10 35 30
E-Mail: bewegen@ooegkk.at

www.ooegkk.at > Gesund bleiben > Betriebliche Gesundheitsförderung > BGF in Bewegung
www.netzwerk-bgf.at

Rücken mach mit



OBERKÖRPER KIPPEN

- > Aufrechter Sitz an der Sesselkante
- > Becken nach vorne kippen
- > Oberkörper über die Körpermitte nach vorne und nach hinten beugen
- > Aufrichtung beibehalten
- > Bewegung findet nur in den Hüftgelenken statt
- > Rücken gerade halten

10 WIEDERHOLUNGEN

Das Übungsprogramm finden Sie und ihre Mitarbeiter/innen online als Filmclips, auf DVD und in der Rückenfibel: ooegkk.at/rueckenmachmit