



Arbeitsplatzprogramm (APP) „Bewegungsapparat“ inkl. EiGT – Einführung ins Gesundheitstraining als Präsenzprogramm oder auch als „Online-Kurs“

Arbeitsbedingte Belastungen des Bewegungsapparates sind keine Seltenheit und Digitale Gesundheit sowie Online-Präventionskurse sind in aller Munde. Das Angebot kombiniert das Arbeitsplatzprogramm (APP) „Bewegungsapparat“ mit dem begleitenden Online-Kurs „preventiv - Einführung ins Gesundheitstraining (EiGT)“. Die Kombination aus Präsenztraining und Online-Kurs ermöglicht eine hohe Wissensvermittlung und nachhaltige Sensibilisierung und Erhaltung der Gesundheit.

Das Arbeitsplatzprogramm als berufsbezogenes Gesundheitstraining beinhaltet eine vorherige Sensibilisierungsphase in Form eines Vortrages und eine Analysephase am Arbeitsplatz zur individuellen und arbeitsplatz-spezifischen Maßnahmen- und Übungsentwicklung. Darauf aufbauend erfolgt ein praxisnaher Übungsteil direkt am Arbeitsplatz und/oder ein Workshop zur Optimierung der Arbeitssituation mit den Mitarbeitern.

Der Online-Kurs EiGT ist ein ganzheitlich orientiertes Kursprogramm, bestehend aus theoretischen und praktischen Kurseinheiten, welches das Arbeitsplatzprogramm um ein zeit- und ortsunabhängiges Training ergänzt. Die Teilnehmer erhalten einen Zugangscode zur Online-Plattform, welcher Ihnen den Zugriff auf die Kurseinheiten, Trainingsvideos, praktischen Übungskarten und Videokontrolle ermöglicht. Die Kosten vom Online-Kurs können von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß § 20 Abs. 5 und b SGB V erheblich bezuschusst werden.

Zur Stabilisierung und langfristigen Kontinuitätssicherung wird durch ein Refresher-Programm 3-6 Monate nach Abschluss in Form von individuellen Training und Training in der Gesamtgruppe ein weiterer Impuls zur Integration in den Arbeitsalltag gesetzt.

Inhalte

- Hintergründe gesundheitsgefährdender Belastungen
- Grundlagen zu arbeitsbedingten Belastungen des Bewegungsapparates
- Ergonomische Grundlagen
- Verhaltenstraining und Bewegungskorrekturen am Arbeitsplatz
- Allgemeine Informationen in Bezug auf Gesundheitssporttreiben
- Hinweise zur Belastungsdosierung und Belastungsanpassung
- Konkrete Anweisungen von Übungen

Ziele und Nutzen

- Prävention von Muskel-Skeletterkrankungen
- Aufbau einer Kompetenz im Umgang mit den Belastungen und Beanspruchungen am Arbeitsplatz
- Optimierung von Arbeitsbedingungen und Arbeitsabläufen nach ergonomischen Gesichtspunkten
- Vermittlung von Grundlagen für nachhaltiges und dauerhaftes Sporttreiben
- Zeit- und ortsunabhängiges Gesundheitstraining

Die hier aufgeführten Leistungen und Module sind jeweils optional und können individuell gewählt und angepasst werden.



Modul	Inhalt	Nutzen
A) Sensibilisierungsvortrag		
Einstündiger Sensibilisierungsvortrag (Präsenzvortrag)	<ul style="list-style-type: none"> • Informative und interaktive Vermittlung von Grundlagenwissen zu arbeitsbedingten Belastungen des Bewegungsapparates und Ergonomie • Erläuterung des Programmes und des Online-Kurses 	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in die Thematik • Aufklärung und Sensibilisierung der Mitarbeiter zur Teilnahme am Programm
B) Analysephase am Arbeitsplatz		
Analyse des Arbeitsplatzes	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsplatzbegehungen mit standardisiertem Analysebogen • Mitarbeitergespräche mit standardisiertem Interviewbogen • Auswertung und Reporting <p>Gesamtumfang 8 Stunden, 2 Einheiten im Betrieb; nach Betriebsgröße anpassbar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anpassung des Programmes an die individuellen Anforderungen des Betriebs und der Zielgruppe
C) Workshop		
Ganztägiger Workshop in Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Inhaltlich/methodische Ausrichtung der Workshop-Konzeption • Auf Basis der Ergebnisse der Analysephase erarbeiten die Mitarbeiter mit Hilfe der Moderation eines Experten Individuelle Lösungen zur Verbesserung der Arbeitssituation • Erläuterung des Online-Kurses und Einüben Individueller praktischer Übungen und Maßnahmen • Nachbereitung und Fotoprotokoll <p>Gesamtumfang 8 Stunden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung und Demonstration von individuellen Übungen und Maßnahmen



D) Praktischer Übungsteil am Arbeitsplatz		
Durchführung eines praktischen Übungsteils am Arbeitsplatz als Einzeltraining und/oder in Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzform Verhaltenstraining und Bewegungskorrekturen am Arbeitsplatz in Form von Einzeltraining oder in der Gesamtgruppe • Vorstellung ausgewählter Übungen aus dem Online-Kurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Praxisnahe Vermittlung von Übungen
E) Einführung ins Gesundheitstraining (EiGT) – der Online-Kurs		
Online-Kurs „ Einführung ins Gesundheitstraining “ mit acht Kurseinheiten á 90 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> • Zugangscode zur Online-Plattform • Geführter Online-Kurs (interaktives Selbstlernprogramm über 60 Tage) • Online - Übungskatalog mit Trainingsvideos und Foliensammlung • Videokontrolle • Expertenmoderierter Blog • Werkzeugkasten mit praktischen Übungskarten zum Anfassen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ganzheitlich orientiertes Kursprogramm zum zeit- und ortsunabhängigen Training • Bezuschussung gesetzlicher Krankenkassen gemäß § 20 Abs. 5 und b SGB V • Näheres unter: www.eigt-gesundheitstraining.de
F) Refresher		
Refresher-Programm im Anschluss an das APP	<ul style="list-style-type: none"> • Mitarbeitertrainings in Form von Einzeltraining oder in der Gesamtgruppe <p>Gesamtumfang 8 Stunden, 2 Einheiten im Betrieb; nach Betriebsgröße anpassbar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung und langfristige Kontinuitätssicherung