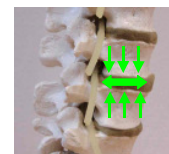
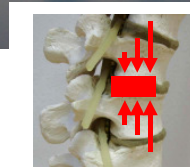
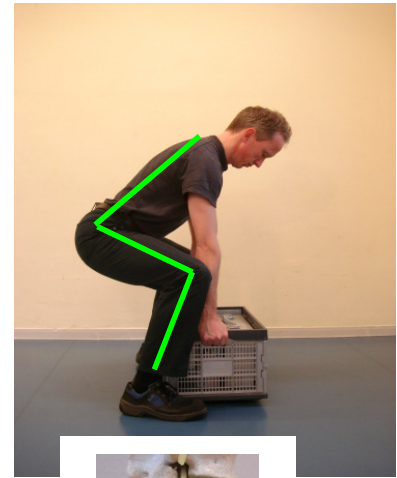
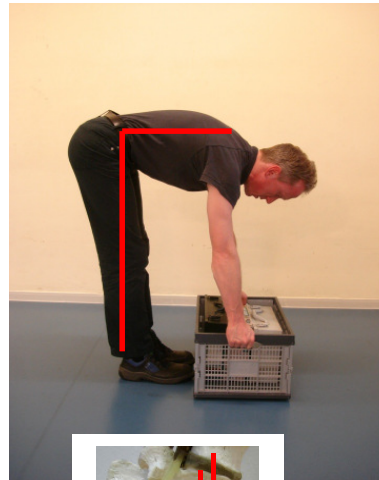


Betriebliches Gesundheitsmanagement
Hebe- und Ergonomietraining

Kurzbeschreibung

Das **Hebe- und Ergonomietraining** vermittelt Ihren Mitarbeitern die notwendigen Kompetenzen, um das eigene Verhalten im Hinblick auf rückschonende Bewegungstechniken zu verbessern.



Ziele und Stärken

- Training von rückenfreundlichen Hebe-, Trage- und Umsetztechniken
- Reduzierung arbeitsbedingter Beschwerden des Muskel-Skelettsystems
- Sensibilisierung für Rückengesundheit und Eigenverantwortung
- Förderung der eigenen Gesundheitskompetenz
- Anbahnung des Transfers von gesundheitschonenden Bewegungstechniken in den Berufsalltag

Unsere Leistungen

- Hebe- und Tragetraining - Videounterstützte Unterweisung der rückerecten Hebetechnik
- Gegenüberstellung von rückenbelastenden und rückschonenden Körperhaltungen
- Berechnung von dementsprechenden Bandscheibenbelastungen und Verweis auf daraus resultierenden gesundheitlichen Konsequenzen
- Prinzipien der rückenfreundlichen und ergonomischen Gestaltung von Arbeitsplätzen
- Training von Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz

Organisation und Durchführung

- Das Hebe- und Ergonomietraining dauert 1,5 bis 2 Stunden. Die Gruppengröße ist auf 12 Teilnehmer begrenzt. Zeiten und Durchführungsort nach Absprache

Nutzen für Ihr Unternehmen

- Durch das Hebe- und Ergonomietraining werden Ihre Mitarbeiter in die Lage versetzt, rückerecte Arbeitstechniken anzuwenden
- Rückenfreundliche Arbeitstechniken verbessern die Arbeitsfähigkeit und die Arbeitsproduktivität
- Steigerung der Arbeitgeberattraktivität bei Integration des Hebe- und Ergonomietrainings in das Gesamtkonzept Betriebliches Gesundheitsmanagement