

A group of people, including a woman in the foreground and several men, are practicing Tai Chi in a studio. They are standing in a line, facing right, with their arms extended in a graceful, flowing motion. The studio has large, multi-paned windows in the background, through which greenery and buildings are visible. The walls are made of brick, and the floor is a light-colored, polished surface. The overall atmosphere is calm and focused.

**Energie tanken.**

**Starker Rücken  
im gesunden Körper**



**KNAPPSCHAFT**

*für meine Gesundheit!*

---

# Gesundheitstag der KNAPPSCHAFT

*Wir machen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fit für ihre kommenden Aufgaben! Während eines Gesundheitstages vermitteln wir alltagstaugliche Techniken und viele Wege, um neue Motivation für ein aktiveres und gesünderes (Berufs-) Leben zu finden.*

Alle Module drehen sich um das Thema „Bewegung und Rücken“ und bieten unterschiedliche Möglichkeiten, sich diesen Themen anzunähern.

Suchen Sie sich für einen betriebsspezifischen Gesundheitstag einfach die Module aus, die am besten zu Ihnen und Ihrem Team passen. Bitte sprechen Sie uns dazu gerne an.

## Check-Up-Module

### **Active Back Check**

Physiotherapeutischer Rückencheck hinsichtlich Haltung, Kraft und Beweglichkeit der Rücken- und Rumpfmuskulatur mit anschließender persönlicher Beratung.

**Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer**

### **MediMouse**

Funktion, Form und Bewegungsumfang der Wirbelsäule werden mit der MediMouse (einem speziellen Gerät) in verschiedenen Körperhaltungen gemessen. Auffälligkeiten werden direkt am Bildschirm sichtbar. Individuelle Trainingstipps runden die Beratung ab.

**Dauer: 20 Minuten pro Teilnehmer**

### **MoBee Fit**

Gerätegestützter Beweglichkeitstest an vier signifikanten Körperbereichen. Ein ausführlicher Auswertungsbericht und individuelle Tipps runden die Beratung ab.

**Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer**

### **Körperkompositionsanalyse**

Messung der Körperzusammensetzung, zum Beispiel Muskelmasse, Wassergehalt und Fettgehalt. Auswertung der Ergebnisse mit anschließender Beratung.

**Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer**



## Informations-Module

### Ergonomieberatung

Beratung zu einer ergonomisch korrekten Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes und zum gesunden Arbeitsverhalten an einem Musterarbeitsplatz.

**Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer**

### Infostand und Bewegungsquiz

Anschauungsmaterial und professionelle Beratung zu den Themen Rücken und Bewegung. Quiz zu Bewegungsmythen und Infomaterial zum Mitnehmen.

**Dauer: ganztags, Teilnehmerzahl unbegrenzt**

### Kurzvorträge „Starker Rücken“ und „Mein bewegter Bürotag“

Die Impulsvorträge vermitteln wertvolles Wissen zu den Themen Rücken und Bewegung im Arbeitsalltag und liefern anschauliche Beispiele. Sie regen zu Selbstreflektion, Selbstverantwortung und Eigeninitiative an.

**Dauer: 20 Minuten pro maximal 30 Teilnehmer**

## Aktiv-Module

### **Aktiv im Job**

Eine kurze Trainingseinheit am Arbeitsplatz mit Beratung zu den Themen Ergonomie und Bewegung. Neben arbeitsalltagstauglichen Übungen werden Grundlagen zu einer bewegungsorientierten Pausengestaltung vermittelt.

**Dauer: 20 Minuten pro maximal 8 Teilnehmer**

### **Aktive Pause**

Zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des ganzen Körpers.

**Dauer: 20 Minuten pro maximal 30 Teilnehmer**

### **rückenretter® Kurs**

Mobilisation und Training der Faszien mit den 6 besten und speziell entwickelten Übungen für den Arbeitsplatz.

**Dauer: 20 Minuten pro maximal 15 Teilnehmer**

### **Bewegungsparcours**

Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Kraft und Körperspannung werden in einem Hindernislauf auf die Probe gestellt.

**Dauer: 10 Minuten pro Teilnehmer**

## **IMPRESSUM**

Herausgegeben von:  
Deutsche Rentenversicherung  
Knappschaft-Bahn-See  
Pieperstraße 14 – 28, 44789 Bochum

**[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)**  
[krankenversicherung@knappschaft.de](mailto:krankenversicherung@knappschaft.de)

Bildnachweise:  
© andresr/GettyImages  
© Hispanolistic/GettyImages

Nachdruck, auch auszugsweise, ist  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
des Herausgebers gestattet.

Stand: Februar 2022