

# Ergo Five

**Ergonomie-  
beratungen  
und  
Faszientraining  
am Arbeitsplatz**



# Faszien & Ergonomie



Unser Körper besteht aus einem zusammenhängenden Fasziennetzwerk von den Zehen bis zum Kopf. Wir stecken sozusagen in einem „Ganzkörper-Faszienanzug“. Faszien lieben es, gedrückt, geschoben, gezogen, verdreht und bewegt zu werden. Sie übernehmen entscheidende Aufgaben bei der Kraftübertragung, Informationsübermittlung und Wahrnehmung, sind bei der Sicherung der Körperhaltung beteiligt und polstern bzw. schützen Organe, Nerven und Gefäße. Darüber hinaus ist es mit einem gezielten Faszientraining möglich, Schmerzen und Missbefinden zu beheben und „Verklebungen“ zu lösen.

Ihr Körper ist am Arbeitsplatz überwiegend einseitigen Belastungen wie langem Sitzen oder Arbeit in Zwangshaltungen ausgesetzt? Sie erhalten mit diesem Angebot neben theoretischem Wissen vor allem praktische Impulse zu rückschonenden Verhaltensweisen im Alltag, Faszientraining und stärken oder entspannen relevante Bereiche Ihrer Muskulatur durch gezieltes Training. Lernen Sie muskuläre Ungleichgewichte auszugleichen und die Elastizität Ihrer Muskulatur zu fördern.

Die Übungseinheiten können flexibel und individuell durchgeführt werden.

Das Wichtigste: Faszien und Muskulatur gehören zusammen. Die Faszien umhüllen unsere Muskeln. Einzelne Verklebungen der Faszien können sich auf den ganzen Körper auswirken.

Deshalb: werden Sie aktiv mit unserem Angebot!

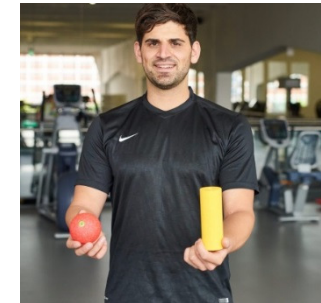


# Intro



5 Phasen für die Ergonomie und Bewegung am Arbeitsplatz

1. Kick – Off (Workshop, 60 Min)
2. Ergonomische Beratung (individuelle Beratung, 30Min)
3. Check-up (1.mobee fit, individuelle Beweglichkeitsmessung, 20 Min)
4. Individuelle Trainingsphase
5. Re-check-up (2.mobee fit, individuelle Beweglichkeitsmessung, 20 Min)



## Dozent

Mazlum Demirci & Team

Standort Bremen

Master Education: Sport und Politik-Wirtschaft

staatlich-zugelassener Sportmediziner, Fasziexperte

Einsatzgebiet: Bremen, Hamburg & Niedersachsen



# Ablauf Ergo-Five (10-15 TN)

## 1. Kick Off (1. Termin)

- Theorie Ergonomie & Einstieg Faszientraining
- Gruppenphase 60 Min./ max. 15 TN

## 2. Ergonomische Beratung (2. Termin)

- Individuelle Anpassung am Arbeitsplatz
- Übungsleitfaden zum Faszientraining
- Individualtermin 30 Min./ TN

## 3. Check-up: "mobee-fit" (3. Termin)

- Individuelle Bewegungsmessung der Schulter-Nacken-Muskulatur (Ergebnisse nur für TN)
- Messung, Analyse & Beratung
- Individualtermin 20 Min./ TN

## 4. Eigene Trainingsphase

- Umsetzungen der Übungen am Arbeitsplatz

## 5. Re-check-up: "mobee-fit,, (4. Termin)

- Nachkorrektur der Ergonomischen Messung
- Nachmessung der Schulter-Nacken-Muskulatur (Ergebnisse nur für TN)
- Individualtermin 20 Min./ TN

Monat 1

Monat 1-2

Monat 1-2

Monat 3-4

Monat 4

# Weitere Informationen



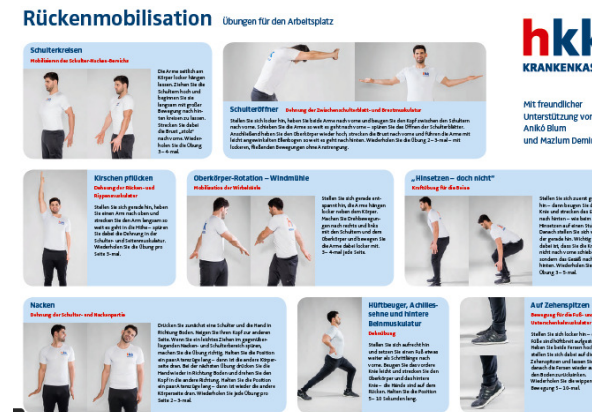
## Organisatorisches:

Raumanforderung Phase 1:  
Ausreichende Räumlichkeit für 15 TN mit  
Bewegungsfreiraum, Stuhlkreis, Beamer und  
Flipchart  
Das Angebot sollte Arbeitszeit sein  
**Kosten:** variabel, je TN Zahl zzgl. Fahrtkosten  
Mindestteilnehmerzahl 10 TN

Alle 4 Termine vor Ort werden vor Beginn der  
Umsetzung festgelegt.

## Material:

Poster:  
Ergonomie Rückenmobilisation  
(Bonus der hkk)



# Kontakt



hkk Krankenkasse  
Martinistraße 26  
28195 Bremen  
Tel. 0421 3655-1303  
Fax 0421 3655-3700  
info@hkk.de  
hkk.de

Mazlum Demirci  
Alfred – Faust Str. 18  
28277 Bremen  
Tel. 0172 3497 850  
info@md-hp.de  
www.md-healthperformance.de