

## Ergonomische Beratung + mobee fit - stehen +

**Muskel- bzw. Skelettbeschwerden und -Erkrankungen zählen zu den häufigsten Gründen für Krankheitstage und Ausfallzeiten in Unternehmen. Dauerhafte Fehlhaltungen, körperlich belastende Bewegungsabläufe und -muster können zudem zahlreiche weitere gesundheitliche Probleme nach sich ziehen.**



### Inhalte

Themenbereiche: Bewegung + Ergonomie

Es ist in vier Phasen (Diagnostik, Analyse, mobee fit, Beratung) unterteilt:

1. In der ersten Phase finden Messungen der Arbeitsumgebung über drei unterschiedliche Messgeräte statt. Hierbei werden die Variablen der Beleuchtung, Temperatur, Luftfeuchtigkeit und der Geräuschsituation gemessen und auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erläutert. Mit Tipps und Tricks wird die optimale Balance zur Gesundheitsförderung während der Arbeitszeit vermittelt.
2. In der zweiten Phase wird die Checkliste (siehe Folder: stehende Tätigkeiten) durchgearbeitet. Dabei werden die Bereiche des Gehens, Tragens, Hebens und der Rotation auf die individuelle Anpassung gezielt am Arbeitsplatz durchgearbeitet. Hierbei können unterschiedliche Arbeitsprozesse nach inszeniert und auf die korrekte Arbeitsweise hingeführt werden.
3. Die mobee fit kommt in der dritten Phase zum Einsatz. Dabei werden zwei Muskelbereiche gemessen: Schulter-Nacken-Muskulatur und die lumbale Rückenmuskulatur. Dabei wird über einen Sensor die Bewegungsamplitude vom 0° bis hin zum gesunden bzw. ungesunden Bereich (Ampelsystem) gemessen.
4. In der vierten und letzten Phase werden individuelle Übungen aus dem Faszien- und Beweglichkeitstraining vorgegeben. Hierbei werden auf die individuellen Schmerzbilder bzw. dysfunktionalen Störungen eingegangen.

Der/die Mitarbeiter\*in erhält einen Folder+Auswertung der mobee fit-Messung und Übungsvorschläge



### Angebot

Es handelt sich hierbei um eine individuelle Messung/Beratung, d.h. pro Mitarbeiter\*in werden 45 Minuten berechnet.

### Dozent

Name: Mazlum Demirci

Qualifikationen:  
M. Ed: Sport, Politik-Wirtschaft  
Sportwissenschaftler  
Faszienexperte

### Organisation

Für die mobee fit Messung - benötigte Materialien:

- 2-3 Stühle
- 1 Tisch
- Steckdosenleiste --> mind. 3-Fach
- Raumausstattung:  
Eine Räumlichkeit ist ausreichend

