

# Gesundheitsförderung in Laboren und Werkstätten

Dieses Gesundheitsförderungskonzept besteht aus verschiedenen Modulen und richtet sich speziell an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Laboren und in den Werkstätten.

Ziele sind:

- Vorbeugung von Fehlhaltungen und daraus resultierenden Beschwerden
- Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten und rückengerechter Arbeitstechniken am Arbeitsplatz.
- kontinuierliche Bewegungseinheiten (Körperwahrnehmung, Muskelkoordination, Kraft, Beweglichkeit) und verschiedene Entspannungstechniken aufzeigen
- Begutachtung der Arbeitsplatzumgebung aus ergonomischer und bewegungswissenschaftlicher Perspektive
- Analyse und Verbesserung der Arbeitssituation (Arbeitssituationsanalyse)



## Module

### I. Arbeitstechniktraining:

- ❖ Vermittlung theoretischer Hintergründe zu Entstehung & Vorbeugung von Beschwerden im Muskelskelett-System, Aufbau & Funktion der Wirbelsäule und der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur
- ❖ Erlernen relevanter Techniken für ein körperschonendes Arbeiten (bspw. Heben, Tragen, Ziehen)
- ❖ Umfang: 1 Einheit à 60-90 Minuten

### II. Bewegungspogramm:

- ❖ 8-10 Einheiten à 30-45 Minuten
- ❖ Bietet abwechslungsreiche Bewegungseinheiten mit einer Vielfalt an Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
- ❖ Schafft einen Bewegungsausgleich zur oft einseitigen Arbeitshaltung, Spaß an der Bewegung und verbessert die Leistungsfähigkeit
- ❖ Beispielhafter Ablauf: Erwärmung/Aktivierung – Koordination – Kräftigung der Rumpfmuskulatur – Cool Down (Entspannung)

### III. Individuelle Beratung am Arbeitsplatz:

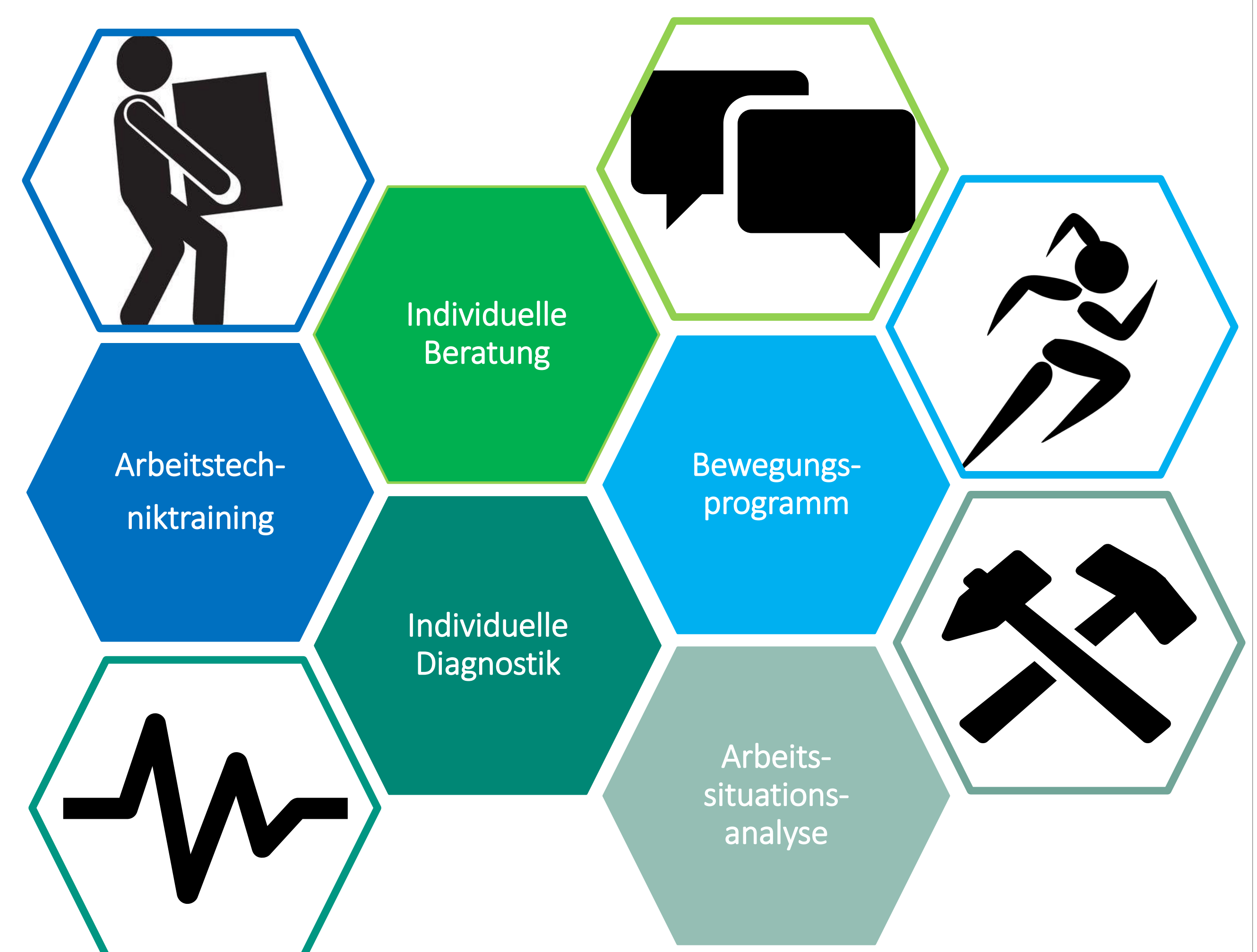
- ❖ Tätigkeitsbeobachtung am Arbeitsplatz, Tipps für individuelle bedarfsgerechte Ausgleichsübungen und -maßnahmen – 1 Einheit à 20 Minuten

### IV. Individuelle Diagnostik:

- ❖ Walk-In – das Zentrum für Fitness, Gesundheit und Diagnostik bietet verschiedene Leistungen an:
  - ❖ Lungenfunktionstest, Blutdruckmessung
  - ❖ Körperfettanalyse anhand der BIA-Methode
  - ❖ Fitness-Basis-Test: hierbei wird Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination getestet
  - ❖ Back-Check: Messung der Rumpfmuskulatur und Ermittlung von Dysbalancen
  - ❖ Weitere Informationen finden Sie [hier](#)

### V. Arbeitssituationsanalyse (Gruppenworkshop)

- ❖ Ziel einer Arbeitssituationsanalyse ist es, die be- und entlastenden Faktoren am Arbeitsplatz zu erkennen
- ❖ Wichtige Fragen sind: Was erleichtert mir die Arbeit und was belastet mich durch die Arbeit?



Bei Interesse und Fragen wenden Sie sich gerne an das Netzwerk Gesundheit.

#### Kontakt:

Dr. Claudia Hildebrand  
Kordinatorin NWG  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
claudia.hildebrand@kit.edu  
Tel.: 0721/608-47955  
<https://gesundheit.net.kit.edu/index.php>