BAHN BKK

# Arbeitsplatzprogramm

- Bewegungsabläufe am Arbeitsplatz
- Individuelle Betreuung
- Begleitung der Mitarbeitenden

Mitarbeitende
Bewegung und Ergonomie
unspezifisch
Präsenz
Schulung, Training

Das Arbeitsplatzprogramm für unterschiedliche Arbeitsbereiche vermittelt sowohl verhaltens-, als auch verhältnispräventive Maßnahmen, um die Mitarbeitenden zu mehr Eigenverantwortung im Hinblick auf die eigene Gesundheit zu befähigen.

Durchgeführt wird dieses Programm in Kleingruppen direkt am Arbeitsplatz. Die Inhalte des Programms lassen sich optimal auf den Arbeitsalltag übertragen.

## Ziele des Arbeitsplatzprogramms

- Sensibilisierung für das individuelle Bewegungsverhalten bei der Arbeit
- Erhöhung der persönlichen Gesundheitskompetenz
- Verbesserung des Gesundheitszustandes, Schwerpunkt Muskel-Skelett
- Aufzeigen und Minimieren von arbeitsspezifischen Belastungen

Im Rahmen der Maßnahme werden **6-10 Teilnehmende** betreut. Der Zeitumfang beträgt insgesamt **10 Stunden**.

Copyright BAHN-BKK 2025

## Benötigt wird:

Die Maßnahme wird an den Arbeitsplätzen der Teilnehmenden durchgeführt.

Copyright BAHN-BKK 2025