



UKS
Universitätsklinikum
des Saarlandes

Bewegung im UKS: Unterstützend – Kräftigend – Spaßig

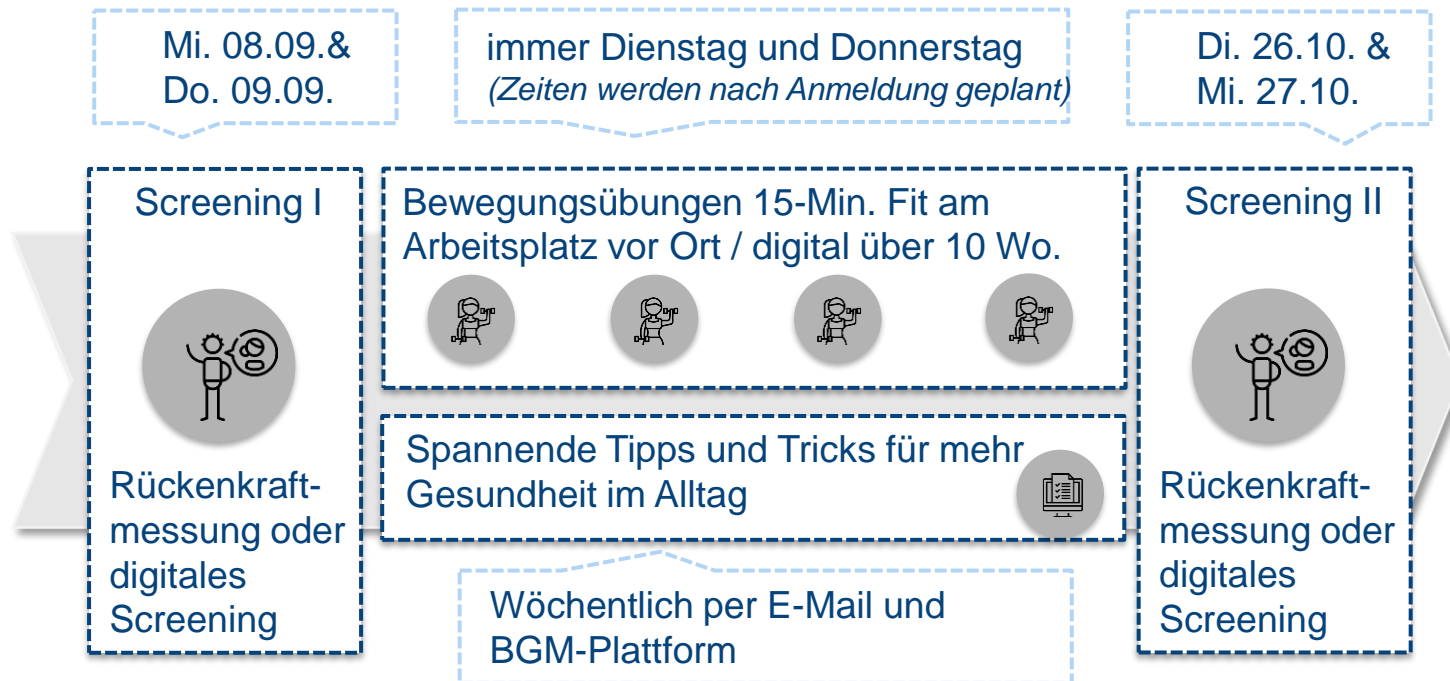
01.09.2021

Fit in Bewegung

Ihr Programm zur Prävention und Reduktion von Rückenschmerzen.

Projekttablauf

Fit in Bewegung.



Warum sollten Sie mitmachen?

Es ist wichtig, dass Sie auch an **Ihre** Gesundheit denken!



#1

Sie kräftigen und mobilisieren Ihren Körper. Das beugt aktiv Verspannungen und Schmerzen vor.

#2

Sie stärken Ihren Rücken und beugen schwerwiegenderen Rückenproblemen vor.

#3

Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern hilft auch gegen Stress.

Rückenkraftmessung vor Ort

Eingangs- & Ausgangstestung.



Die Rückenmuskulatur ist neben der Bauchmuskulatur ausschlaggebend für die Rumpfstabilität und schützt unsere Wirbelsäule. Mit Hilfe des Rückenkrafttests wird die Krafftähigkeit der Rumpfmuskulatur ermittelt. Zur Datenermittlung setzt sich der Teilnehmende in das Messsystem und übt durch Anspannung der jeweiligen Muskulatur Druck auf die Messsensoren aus. Sowohl der Kraftstatus als auch die Symmetrie der gemessenen Muskulatur werden ausgewertet.

Ablauf der Testung:

- Sie buchen sich Ihren persönlichen 20 Minuten Termin
- Sie kommen zum geplanten Termin in den vorgesehenen Raum
- Ein Experte führt die Testung mit Ihnen durch (Sie können die Testung in Ihrer Alltagskleidung durchführen)
- Sie erhalten Ihre Individuellen Testungsergebnisse und Tipps für Ihren Alltag

Digitales Bewegungs-Screening als Alternative

Eingangs- & Ausgangstestung.



Ziel:

Sensibilisierung für die individuellen körperlichen Herausforderungen & Fortschrittsanzeige

Testung

a) Digitaler Fitnessstest – 4 Übungen

Feststellung der allgemeinen körperlichen Fitness (Beweglichkeit, Koordination, Kraft) durch eine Variante des DLV-Fitness-Tests (digital durchführbar) + individuelle ergonomische Gesundheitsberatung (1:1)

b) Live Fitnessstest (alternativ):

Rückenkraft-Testung vor Ort

Ergänzender Kurzfragebogen (digital, freiwillig, datengeschützt und anonymisiert)

Fit am Arbeitsplatz

Detaillierte Darstellung.



In 15-minütigen Trainings kommen wir zu Ihnen / einen Raum in Ihrer Nähe.

Sie können sich im Projektablauf für ein Training vor Ort anmelden oder die Übungsvideos auf der BGM-Plattform nutzen.

Die Einheiten finden über einen Zeitraum von 10 Wochen statt.

Die Terminanzahl richtet sich nach den angemeldeten Teilnehmer:innen.

Gesundheitstipps

Detaillierte Darstellung.

Via Newsletter und über die **BGM-Homepage** werden wöchentliche ergänzende Gesundheitstipps zur Verfügung gestellt.

Diese vermitteln weiterführende Informationen zu Bewegungsmöglichkeiten im privaten und beruflichen Alltag und greifen aktuelle Themen auf.

Die Gesundheitstipps sind in 2 Minuten zu lesen und lassen sich so leicht in den Alltag integrieren.

Es können ergänzende Themen aus den Gesprächen mit den Teilnehmenden aufgenommen werden.



Melden Sie sich jetzt zum Projekt an unter:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=eHUXxUOp80i0p65bs-NjSIJWcAssLg9Gi5s2joT6195UMkIZSEINQTNIRjVVSDZaQVU3V0QwTIhJUy4u>

Für Fragen erreichen Sie uns unter:
gesundheitsmanagement@uks.eu



Tanimara Schwender
Tel.: 0173 700 4098



Isabella Uenning
Tel.: 0173 1764 255

Claudia Knobloch
Tel.: 06841/16-23492

Wir freuen uns auf Sie!