



Rückengesundheit
ermitteln

Optimierungspotenzial
aufdecken

Maßnahmen ergreifen

Rücken-Check

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Für einen starken Rücken

Bewegungsmangel, eine untrainierte Muskulatur, einseitige Belastungen und stressbedingte Verspannungen können Gründe für Rückenprobleme sein. Hier lässt sich jedoch frühzeitig vorbeugen und durch die Stärkung der Muskulatur das Auftreten von Rückenbeschwerden reduzieren.

An dieser Stelle geht es allerdings um weitaus mehr als nur die richtige Trainingsplanung. Auch in den Arbeitsalltag lassen sich gezielte Impulse für einen starken Rücken integrieren.

Mit unserem computergestützten Analyseverfahren IKK-Rücken-Check bestimmen wir Form und Beweglichkeit des Rückens und analysieren Auffälligkeiten in Haltung und Bewegung. Hierzu erfolgt mithilfe eines Messgeräts in drei definierten Standpositionen die Erfassung der Wirbelsäule. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte dies direkt auf der Haut oder dünner Kleidung geschehen.

Unser Angebot beinhaltet:

- Erkennen von Haltungs- und Bewegungsdefiziten
- Schnelle und professionelle Erläuterung individueller Übungen
- Tipps und Tricks für ein rückenfreundliches Bewegungsverhalten in Beruf und Alltag

Insgesamt nehmen der Check und die individuelle Beratung pro Person ca. 15 Minuten in Anspruch.

IKK Südwest
66098 Saarbrücken
Telefon: 06 81/38 76-1000
E-Mail: service@ikk-sw.de
www.ikk-suedwest.de

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf eine Mehrfachbezeichnung wurde zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.

**IKK**
Südwest

JOBaktiv
Gesund arbeiten