



Ausbildung zum Rückenscout

Rückenfreundliche Bedingungen schaffen

Eigenes Verhalten optimieren

Fehlbelastungen vermeiden

Bereits seit Jahren sind Muskel- und Skeletterkrankungen eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit. Die Auslöser hierfür sind vielfältig und sollten zur Reduktion von Fehltagen im Unternehmen in einem ganzheitlichen und nachhaltigen Ansatz angegangen werden.

Aktive Bewegungspausen in den Arbeitsalltag zu integrieren sowie körperliche Belastungen zu reduzieren – und zwar bei gleichzeitiger Steigerung individueller Ressourcen – ist hierbei ein sehr wertvoller Hebel.

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Multiplikatoren für einen gesunden Rücken

Wir bilden Ihre Mitarbeiter zum Rückenscout aus. Durch den Einsatz dieser Multiplikatoren lassen sich Verbesserungen des Arbeitsumfeldes, der Arbeitsorganisation sowie des Arbeitsverhaltens langfristig herbeiführen. Die Schulungen finden wahlweise in den regionalen Gesundheitsmanufakturen der IKK Südwest oder in Ihrem Unternehmen statt. Sie werden von einem unserer Experten durchgeführt und vermitteln das nötige Hintergrundwissen zu den folgenden Schwerpunkten:

- Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Belastung der Wirbelsäule unter verschiedenen biomechanischen Bedingungen
- Bedeutung von Bewegungsvielfalt für die Gesundheit
- Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten zum Belastungsausgleich
- Praktische Übungen zur Prävention spezifischer Arbeitsplatzbelastungen
- Ergonomie und Verhalten am Arbeits- bzw. Bildschirmarbeitsplatz
- Arbeitsplatzbegehung im Unternehmen
- Rückencoaching am Arbeitsplatz

Nach Abschluss der Qualifizierung erhalten die Teilnehmer das Zertifikat „IKK Rückenscout“. Ein regelmäßiger Austausch zwischen den Verantwortlichen im Unternehmen und dem IKK-Experten als Mentor sowie regelmäßige Auffrischungsschulungen sichern die Nachhaltigkeit.

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