



**IKK** Westfalen

**Herzlich  
Willkommen!**

# Gelebte Gesundheitsförderung

---

**„Gesagt ist noch nicht gehört,  
gehört ist noch nicht verstanden,  
verstanden ist noch nicht einverstanden,  
einverstanden ist noch nicht umgesetzt und  
umgesetzt ist noch nicht beibehalten“.**

**(Conrad Lorenz)**



# Betriebsbezogenes Rückentraining plus ArbeitsplatzCheck

---

- **Mitarbeiter wurden am eigenen Arbeitsplatz beraten.**
  - **Die Individuellen Probleme wurden angesprochen und hierauf abgestimmt ein Training empfohlen.**
  - **Ausgleichsübungen vorgestellt**
  - **Veränderungsmöglichkeiten wurden vorgestellt.**
- 
- > **Hohe Akzeptanz der Mitarbeiterinnen.**
  - > **Das Thema Gesundheit wurde „erlebt“.**



# Schulung der Auszubildenden


---

- **Motto: Rückenfreundliches Arbeiten im Bäckerhandwerk**
- **Eigene Erfahrungen der Auszubildenden**
- **Ergonomische Grundlagen**
- **Bewegungspausen**
- **Beweis: Vorher - Nachher**



# Fit-Karten

**Nacken/Schulter  
Nackentherapie**



**Wie?**  
Im bequemen Stand oder Sitz mit einer Hand (über vorne greifend) die Nackenmuskulatur der gegenüberliegenden Seite durch kreisende Bewegungen massieren.

**IKK** Die Krankenkasse,  
die ihr Handwerk versteht.

Verspannungen im Nacken? In den Schultern?  
Eine Massage hilft.  
Ein paar mal zwischendurch... ohne großen Aufwand gemacht.

**Kopf  
Kopfmassage**



**Wie?**  
Im Stand oder Sitz die Finger beider Hände oben an den Hinterkopf legen, die Daumen sind am Haaransatz hinter den Ohren. Kreisen Sie mit den Daumen auf der Stelle und schieben Sie sie immer ein bisschen weiter langsam am Haaransatz entlang Richtung Wirbelsäule.

**IKK** Die Krankenkasse,  
die ihr Handwerk versteht.

**Schulter  
Drücken zur Seite**



**Wie?**  
Im Stand die Hände auf Schulterhöhe heben, die Handflächen zeigen nach außen. Beide Hände langsam und mit Kraft zur Seite drücken, als ob Sie einen schweren Gegenstand wegschieben, langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

**IKK** Die Krankenkasse,  
die ihr Handwerk versteht.

Eine kleine Übung für die Schulter...

Ausgleich zu alltäglichen Belastungen am Arbeitsplatz.  
Die Fit-Karten zeigen, wie es geht.  
Diese und noch viele weitere Übungen wurden von der Uni Dortmund speziell entwickelt, um Belastungen und Verspannungen ohne großen Aufwand am Arbeitsplatz zu begegnen.

Sie möchten mehr über die IKK Fit-Karten erfahren?  
Gerne stellen wir Ihnen auch in Ihrem Betrieb die Karten vor.

Ihre Ansprechpartnerin: Andrea Hunsche  
Tel.: 05971/4001-8082

...oder lieber für den Rücken?

**Ganzer Rücken  
Katzenbuckel**



**Wie?**  
Füße hüftbreit auseinander, mit beiden Händen auf den gebeugten Knien abstützen ("Po nach hinten"). Den Rücken so weit wie möglich nach oben runden, Kinn auf die Brust nehmen ("einen Buckel machen", "den Bauch einziehen", "Po nach vorn").

**IKK** Die Krankenkasse,  
die ihr Handwerk versteht.



---

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

