

NETZWERK

Fit am Arbeitsplatz

Zielsetzung

Das Projekt "Fit am Arbeitsplatz" des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie (DVGS) e. V. (in Kooperation mit der Deutschen Sporthochschule Köln und der DAK Gesundheit) spricht Mitarbeiter in Unternehmen an, die ein Risiko an chronischen Krankheiten durch Erschöpfung und Beschwerden des Bewegungsapparats haben.

Übergeordnetes Ziel ist die Förderung der individuellen Ressourcen und der Sozial- und Handlungskompetenz der Mitarbeiter für ein gesundheitsorientiertes Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz, im Alltag und in der Freizeit. Die Teilnehmer des Projektes gestalten mit ihren persönlichen Voraussetzungen, ihren subjektiven Einstellungen und ihren Überzeugungen die Durchführung des Kurskonzeptes mit. Der Kurs findet im Unternehmen statt, so dass der Arbeitsplatz mit seinen spezifischen Voraussetzungen und Anforderungen während des Kurses im Vordergrund steht.

Umsetzung

Der Kurs besteht insgesamt aus zehn Kurseinheiten und behandelt in den verschiedenen Einheiten allgemeine gesundheitspezifische Themen zu Bewegung, Entspannung und Erholung in Beruf, Alltag und Freizeit sowie Inhalte zur Vorsatzbildung und -realisierung. In den ersten vier Einheiten werden die Grundlagen für ein selbständiges Training gelegt. Die Schwerpunktthemen der Module setzen sich aus folgenden Inhalten zusammen: (1) Rückengesundheit, (2) Stress, (3) Sitzen und (4) Stehen und monotone gesundheitsgefährdende Dauerbelastung.

Diese werden durch branchen- und arbeitsplatzspezifische Aspekte ergänzt, um einen direkten Praxisbezug für die Teilnehmer herzustellen. So kann auf die individuelle Belastungssituation der

KONTAKT

Deutscher Verband
für Gesundheitssport
und Sporttherapie
(DVGS) e.V.
Vogelsanger Weg 48
50354 Hürth-Efferen

Ansprechpartnerin
Angelika Baldus
Telefon: 02233-65017
E-Mail:
angelika.baldus@dvgs.de

LAUFZEIT

20. August bis 13.
November 2014

LINKS

www.dvgs.de

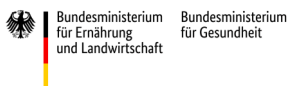
Teilnehmer am Arbeitsplatz eingegangen werden.

Zu Beginn des Kurses steht immer eine Erhebung (Screening) mithilfe eines Fragebogens. Hiermit wird der Bedarf der einzelnen Teilnehmer ermittelt und ein Programm auf die Gruppe zugeschnitten, indem die Inhalte aus den unterschiedlichen Schwerpunktthemen zu einem Gesamtkurs verbunden werden.



Dieses Projekt trägt das Logo „Wir sind IN FORM“. Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/fit-am-arbeitsplatz/>