

Medi Mouse®



Wirbelsäulengymnastik

Die **Medi Mouse®** bietet eine **detaillierte Analyse Ihrer Rückengesundheit** und Beweglichkeit. In nur **15 Minuten** werden in drei verschiedenen Positionen Ihre Körperhaltung, Beweglichkeit und Rückenstabilität überprüft. Diese Untersuchung liefert eine fundierte Momentaufnahme Ihrer **Wirbelsäulenfunktionen im Alltag**.

Auf Basis der Analyse erhalten Sie eine **persönliche Auswertung** von qualifiziertem Fachpersonal sowie **Empfehlungen, um die Rückengesundheit nachhaltig zu verbessern**. Diese Methode lässt sich flexibel in Gesundheitstagen oder Präventionsprogrammen einsetzen.

Eigenschaften:

- ✓ Ca. 20 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Screenings
- ✓ Präsenz
- ✓ Gesundheits-Check |
Präventionsmaßnahmen |
Rückengesundheit

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Haltungsanalyse:** Körperhaltung im Alltag
- ✓ **Beweglichkeitsanalyse:** Ausmaß des
möglichen Bewegungsumfangs
- ✓ **Belastungsanalyse:** Messung der
Rückenstabilität
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes
Personal

Medi Mouse®



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum das Screening stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
20 min pro Person | Umkleiden erforderlich | 2x2 m Fläche | Stromanschluss erforderlich | WLAN
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien mit.
- **Durchführung:** Das Screening wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Die Messungen sind Einzeltermine mit den Mitarbeitenden.

Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erhalten sofort im Anschluss an das Screening eine persönliche Auswertung und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie das Screening bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.