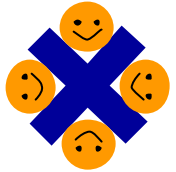
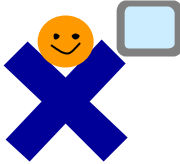


# Das Training zum Gesunden Arbeiten

Modulares Training zur Aktivierung  
gesundheitsbewussten Verhaltens



# Inhalt des Trainings

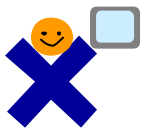
Sensibilisierung für gesundheitsbewusstes Verhalten.

Das Training ist erlebnisorientiert konzipiert und besteht aus einzelnen Modulen, die spielerisch und sehr behutsam Einfluss auf individuelle Verhaltensweisen nehmen.



Heben und Tragen

Reduzierung der Wirbelsäulen- und Bandscheibenbelastung durch richtige Hebe- und Tragetechniken



Bildschirmarbeit

Gesundheitsfördernde Bildschirmarbeit durch richtige Anordnung und Einstellung der Arbeitsmittel



Rotation

Vermeidung einseitiger und dadurch schädlicher Belastungen durch regelmäßigen Belastungswechsel



Gesundes Arbeiten

Steigerung gesundheitsbewussten Denkens und Handelns bei der Arbeit



Gesundes Leben

Gesundheitsbewusstes Denken und Handeln nicht nur bei der Arbeit sondern auch in der Freizeit



Belastungseinstufung

Analyse, Beurteilung und Verbesserung von Belastungen am Arbeitsplatz

Die einzelnen Module setzen sich zusammen aus:

- Hintergrundinformationen für Trainerinnen und Trainer
- Trainingsunterlagen mit didaktischen Hinweisen
- Foliensätzen und weiteren benötigten Materialien

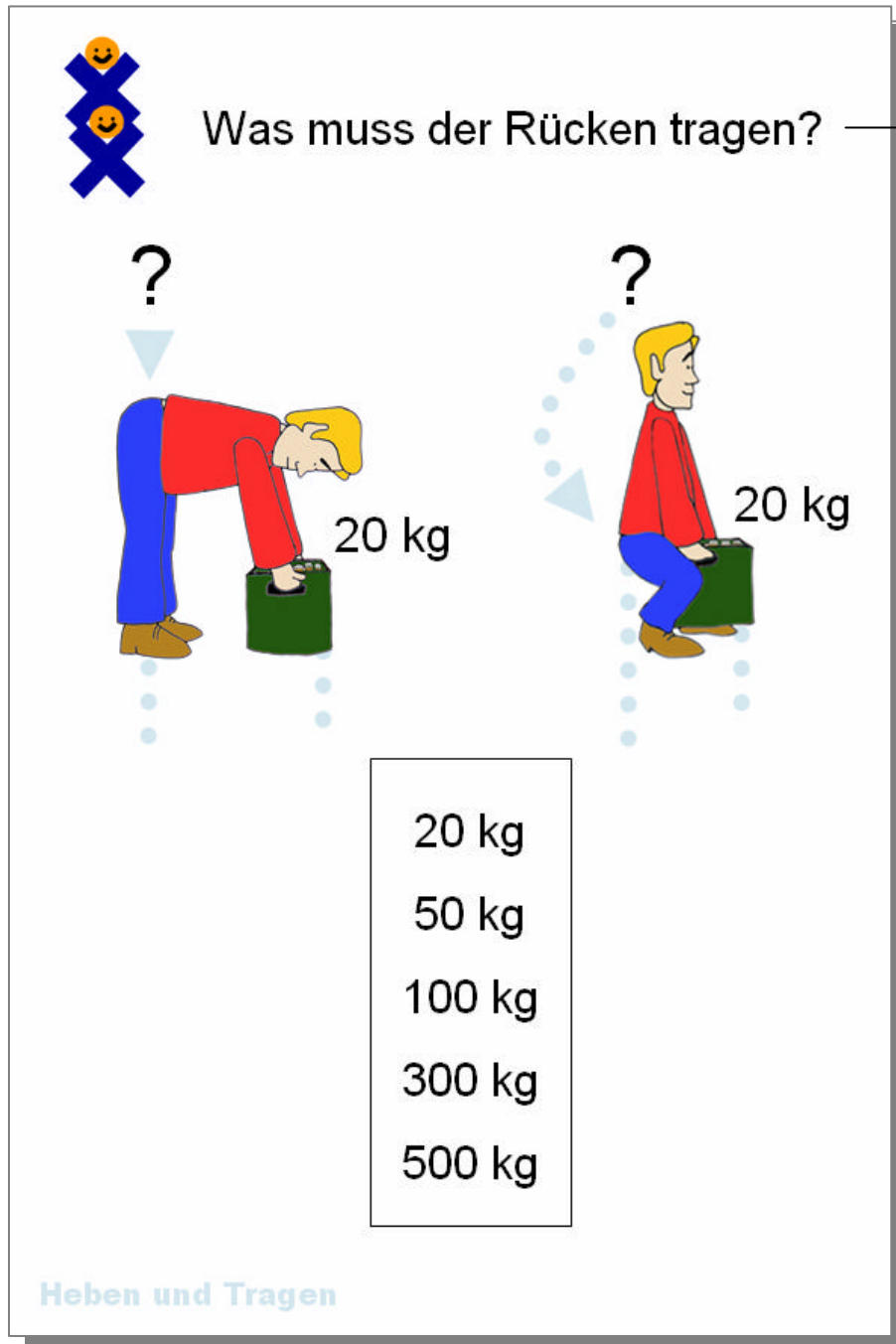
Jedes Modul wird ergänzt durch Übungen zur Entspannung und Dehnung verspannter Muskulatur.

Alle Module sind an spezielle betriebliche Bedingungen anpassbar.

Gerne erstellen wir für Sie neue Module zu individuell ausgewählten Themenbereichen.



# Ein Blick in das Modul „Heben und Tragen“



Was muss der Rücken tragen?

?

?

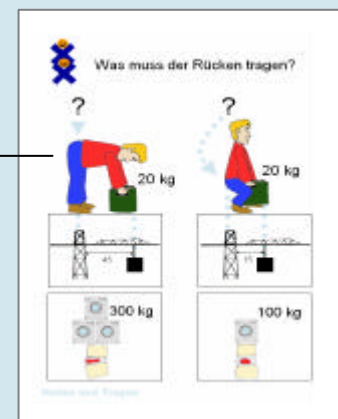
20 kg

20 kg

20 kg  
50 kg  
100 kg  
300 kg  
500 kg

Heben und Tragen

1. Mit einer Quizfrage werden die Teilnehmer/innen aktiviert und in das Thema eingeführt.
2. Ein Schaubild und ein Modell der Lendenwirbelsäule zeigen die Zusammenhänge zwischen *zu hebender Last* und *Wirkung* auf die Lendenwirbelsäule.
3. In einer Übung mit leichten Würfeln werden den Teilnehmer/innen gesundheitschonende Hebe- und Trage-techniken vermittelt.
4. Mit ihren realen Arbeitsmitteln üben die Teilnehmer/innen die richtigen Hebe- und Trage-techniken einzusetzen.
5. Abschließend folgen die Auflösung der Quizfrage und einfache Übungen zur Dehnung und Entspannung der Muskulatur.

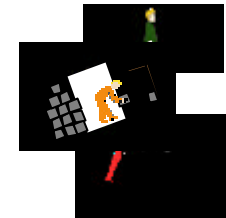
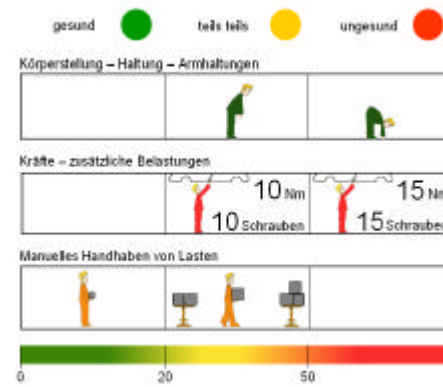


# Die Arbeitsmaterialien im Überblick

## Rotation



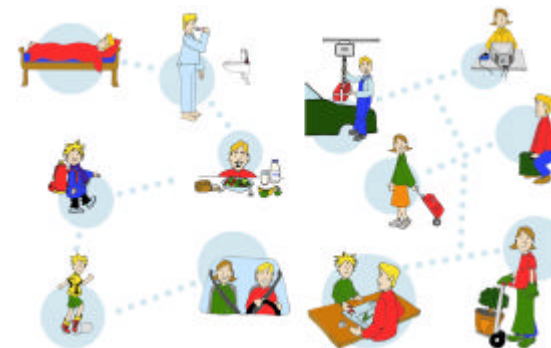
## Belastungs-Einstufung



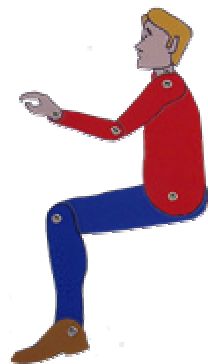
## Heben und Tragen



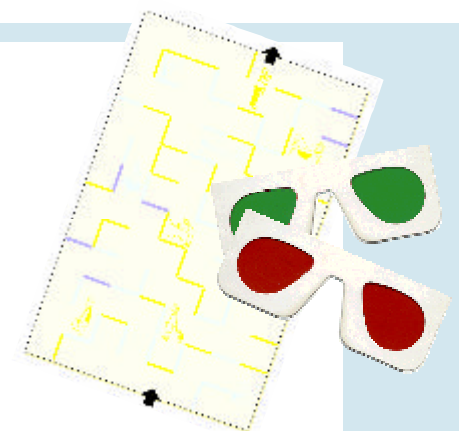
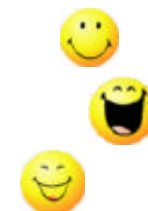
## Gesundes Leben



## Bildschirmarbeit

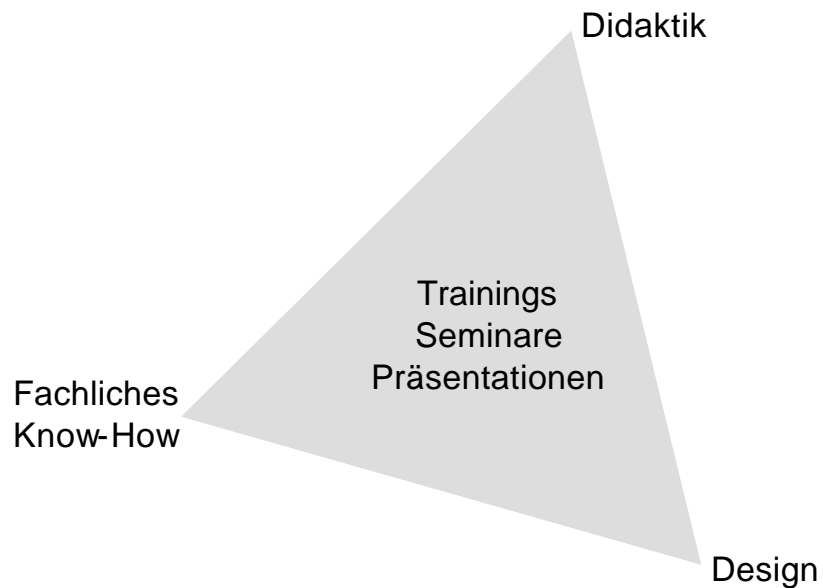


## Gesundes Arbeiten



# Fachliches Know-How, Didaktik und Design aus einer Hand

Durch geschickte Kombination didaktischer Methoden und dem abwechslungsreichen Einsatz von Medien, wird trockene Theorie zu einem kurzweiligen Erlebnis.



konzipiert und realisiert durch

**MUNDA**

Gesellschaft für **Mensch** und **Arbeit** mbH  
Kruppstr. 82-100  
45145 Essen

Tel: 0201/24557-7, Fax: 0201/24557-60  
<http://www.munda.de>, [kontakt@munda.de](mailto:kontakt@munda.de)