



TORSTEN ERBE
Prävention Sport Gesundheit

GESUNDHEITSTAG

PROGRAMM-BEISPIEL 2

„MEDIMOUSE® ANALYSEN + ANAMNESE + INDIVIDUELLE AUSGLEICHSÜBUNGEN“

Für die individuellen MediMouse® - Analysen werden zwischen 15 und 45 Minuten pro Person benötigt. Bei einer Dauer von 15 bis 20 Minuten erfolgt nach der Messung eine kurze Besprechung und Aufklärung und die Auswertung inklusive eines standardisierten Übungsplans wird per E-Mail an den Teilnehmer gesendet. Je mehr individuelle Ratschläge zu einem rückengerechten Verhalten und Ausgleichsübungen erfolgen sollen, desto eher werden 30 bis 45 Minuten pro Teilnehmer benötigt.

Link zu MediMouse® Analysen

Über die strahlungsfreien MediMouse® Messungen in 3 verschiedenen Haltungen visualisiert die Software Ihre Wirbelsäule.

Die Ergebnisse werden sofort analysiert und Sie profitieren von direkten Tipps für Ihren Alltag.

Die Messungen finden ohne Schuhe, oberkörper-frei oder auf einem eng anliegenden Shirt statt.

Auch für diese Gesundheitsaktion bieten sich Workshops und Vorträge oder Schnupperkurse als Impulsveranstaltungen an.

BEISPIELHAFTER TAGESABLAUF:

09:00 - 09:45 Uhr	Aktiver Impulsvortrag „Die bewegte Wirbelsäule“
Ab 10 Uhr	Individuelle Analysen

Zur Nachhaltigkeit bietet sich im Anschluss der Gesundheitsaktion ein zertifizierter Präventionskurs wie zum Beispiel „Die Neue Rückenschule“ an. In acht bis zehn Wochen (ein Termin pro Woche à 45 bis 60 Minuten) werden den Teilnehmenden mithilfe von aktiven Übungen Strategien zu einem rückengesunden Alltagsverhalten vermittelt.

