

1:1 Functional Office – Bewegung und Ergonomie am Arbeitsplatz

Leiden Sie trotz ergonomischer Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes unter Verspannungen oder Rückenschmerzen? Macht Sie das lange Sitzen im Homeoffice zusehends unbeweglicher? Haben Sie keine Zeit oder Lust auf Sport und möchten dennoch Ihre körperliche Leistungsfähigkeit erhalten? Im Alltag braucht nicht jeder Körper das gleiche Training oder die gleichen Hilfsmittel, um gut zu funktionieren. Der Bedarf an Bewegung und ergonomischer Unterstützung am Arbeitsplatz ist sehr individuell. Mit unserem Format "Functional Office" bieten wir Ihnen eine auf Ihre Situation angepasste Lösung, die Ihren Arbeitsplatz optimiert, Ergonomie und Bewegung kombiniert und damit Ihre Haltung und Ihr körperliches Wohlbefinden steigert. Mit Hilfe unserer sportwissenschaftlichen Expertise erfahren Sie, wie Sie in Zukunft jeden beliebigen Arbeitsplatz selbstständig auf Ihre individuellen körperlichen Bedürfnisse einstellen und so Ihre Körperhaltung langfristig optimieren können.

Inhalte

Unser umfassender Ansatz beinhaltet:

1. Analysephase (60 min)

Körperliche Funktionsanalyse

In einem Einzelgespräch erfassen wir zunächst mit einer sportwissenschaftlichen Anamnese Ihre körperliche Funktionalität und deren Beeinflussung durch Ihren Arbeitsplatz. Hierbei rücken wir körperliche Symptome wie Verspannungen, Fehlhaltungen und Dysbalancen in den Fokus und gehen den Ursachen dafür auf den Grund.

Arbeitsplatzanalyse

Wir betrachten Ihren Arbeitsplatz und Ihr Bewegungsverhalten vor Ort im Detail und bewerten sowohl die ergonomische Ausstattung Ihres Arbeitsplatzes als auch die Nutzung der vorhandenen ergonomischen Hilfsmittel. Eventuelle Fehlnutzung von Hilfsmitteln korrigieren wir direkt und passen diese an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Zusätzlichen Bedarf an Hilfsmitteln erheben wir auf der Grundlage Ihrer körperlichen Funktionalität.

2. Berichterstellung

Ihr körperliches Funktionsprofil, passende Bewegungsübungen, Praxistipps sowie die Empfehlungen zur ergonomischen Gestaltung und Nutzung Ihres Arbeitsplatzes fassen wir in einem Gesamtbericht für Sie zusammen. Dieser Bericht dient als Grundlage für das anschließende persönliche Auswertungsgespräch.

3. Persönliches Auswertungsgespräch (60 min)

Etwa zwei bis drei Wochen nach der Analysephase besprechen und reflektieren wir mit Ihnen gemeinsam, ob sich seit dem ersten Termin etwas verbessert hat. Wir bewerten Veränderungen in Ihrer Haltung und Ihren körperlichen Beschwerden und passen Ihren Arbeitsplatz ggf. noch einmal an. Die praktischen Tipps für eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und -nutzung aus dem Bericht gehen wir detailliert mit Ihnen durch und achten auf sportwissenschaftlich relevante Besonderheiten sowie eine korrekte Bewegungsausführung.