



Azubi-Fit für Beruf und Zukunft

Gesundheitsförderung im Rahmen der Berufsausbildung

In den Nachwuchs investieren heißt in die Zukunft investieren

Ausbildung und Gesundheit sind entscheidende Bausteine für eine nachhaltige und zukunftsorientierte Unternehmensphilosophie.

Gerade für junge Berufseinsteiger beginnt mit dem Übergang in die Arbeitswelt eine Phase der Neuorientierung. Erstmals werden persönliche Ressourcen unter erhöhten psychischen und physischen Anforderungen auf die Probe gestellt. Immer mehr Betriebe versuchen ihre Auszubildenden von Anfang an in die betriebliche Gesundheitsförderung zu integrieren.

Neue Aufgaben führen zu neuen Verhaltensweisen

Viele Auszubildende sehen sich gerade zu Beginn der Ausbildung erhöhten Belastungen wie Stress, Leistungsdruck und ungewohnten körperlichen Anstrengungen ausgesetzt.

Durch die frühzeitige Gesundheitsförderung Ihres Nachwuchses legen Sie den Grundstein für ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein in Ihrem Unternehmen. Dabei ist es wichtig, die neuen Mitarbeiter/-innen frühzeitig mit den Grundkenntnissen der Arbeitsplatzergonomie und den individuellen körperlichen Beanspruchungen vertraut zu machen.

Unsere Lösung: Azubi-Fit

Was ist Azubi-Fit?

Azubi-Fit ist ein Ergonomie- und Gesundheitstraining für junge Auszubildende, welches die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit fördert und den individuellen Anforderungen des Arbeitsplatzes angepasst ist. Der Fokus liegt dabei auf Bewegung, Rückengesundheit und Arbeitsplatzergonomie. Das Programm wird durch wiederkehrende und inhaltlich aufbauende Termine in die Ausbildung integriert und erstreckt sich über die gesamte Ausbildungsdauer. Die Auszubildenden werden dabei selbst aktiv und geben Erlerntes weiter.

Azubi-Fit besteht aus verschiedenen Modulen, die abhängig von den individuellen Gegebenheiten in Ihrem Unternehmen zusammengestellt bzw. variiert werden können (z.B. Anpassung bei verkürzter Lehrzeit etc.). Optimaler Weise finden in jedem Ausbildungsjahr zwei Termine und ein Gesundheitstag (mit Vorbereitungstreffen) statt. Ergänzt werden diese Basismodule durch Zusatzmodule.

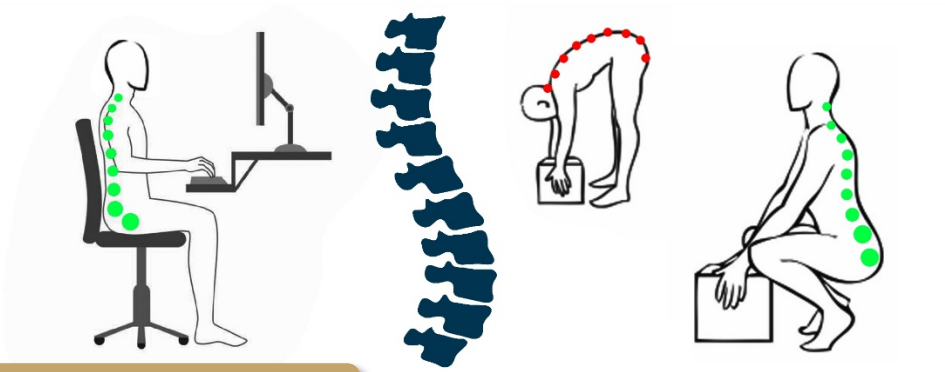
Warum Azubi-Fit?

- Langfristige Erhaltung von Gesundheit und damit Arbeitskraft der Mitarbeiter/-innen
- Speziell Auszubildende: Wichtige Ressource für die Zukunft
- Integration der Gesundheit als Teil der Unternehmensphilosophie
- Steigerung der Identifikation mit der eigenen Organisation
- Auszubildende als interne Multiplikatoren
- Fürsorgepflicht des Unternehmens für den Nachwuchs
- Neueinsteiger im Unternehmen mit starker Orientierung an Vorgaben und Vorbildern: Optimaler Zeitpunkt zur Einführung eines Gesundheitstrainings

Ziele von Azubi-Fit

- Sensibilisierung für einen gesunden Lebensstil im Arbeits- und Berufsleben
- Herausstellen der Eigenverantwortung für die Gesundheit
- Erwerb persönlicher Gesundheitskompetenzen
- Vermittlung von Grundkenntnissen der Arbeitsplatzergonomie
- Selbstständiges Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten
- Prävention von Rückenschmerzen
- Entspannung und Work-Life-Balance
- Spaß an Bewegung

Inhalte von Azubi-Fit:



1. Ausbildungsjahr: Ergonomie

Modul 1

Praxisteil (60 Minuten)

Eingangs-Fitness-Test

Standardisierter „Münchner-Fitnesstest“ zur Bestimmung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit

- Ballprellen
- Rumpfbeugen/Hüftbeugen
- Zielwerfen
- Standhochspringen
- Halten im Hang/Halbhohe Liegestütz
- Stufensteigen

Theorieteil (60 Minuten)

Vortrag: Rückengesundheit und arbeitsbedingte körperliche Belastungen (AKB)

- Grundverständnis: Welche Faktoren beeinflussen die Gesundheit
- Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit
- Rückenschmerz: Gesund – Akut – Chronisch
- Grundkenntnisse der Biomechanik und Wirbelsäulen-anatomie
- Theoretische Einführung in das Thema Arbeitsplatzergonomie + Verhaltens- und Verhältnisprävention

Je nach Bedarf kann dabei der Fokus auf „Heben, Tragen, Bücken“ oder „Der Mensch am Bildschirmarbeitsplatz“ gelegt werden

Workshop/Gruppenarbeit (60 Minuten)

- Test zum eigenen Bewegungsverhalten: „Checkliste Bewegung“ (20 Minuten)
- Teamarbeit: „Wie kann ich meinen Tag aktiver gestalten?“ (20 Minuten)
- Übungsarbeit bis zum nächsten Termin: „Welche Gesundheitsrisiken und Verbesserungsmöglichkeiten siehst du an deinem Arbeitsplatz?“ (20 Minuten)

Modul 2

Theorieteil (45 Minuten)

- Vorstellung der Ergebnisse der Übungsarbeit (Modul 1) je nach Arbeitsfeld (45 Minuten)
- Analyse der Ergebnisse durch den Physiotherapeuten

Praxisteil (90 Minuten)

Arbeitsplatzbezogene Rückenschule und Ergonomietraining

Je nach Bedarf kann dabei der Fokus auf „Heben, Tragen, Bücken“ oder „Der Mensch am Bildschirmarbeitsplatz“ gelegt werden.

Praxisteil (90 Minuten)

- Gemeinsame Arbeitsplatzbegehung „be-a-coach“- Prinzip
- Die Auszubildenden beobachten und analysieren das Bewegungs-/ Arbeitsverhalten der Kollegen/-innen. Was könnte man besser machen?
- Praktische Umsetzung des Erlernten am eigenen Arbeitsplatz
- Kontrolle durch den Physiotherapeuten

Modul 3

- Gesundheitstag (mit Vorbereitungstermin)

Die Auszubildenden planen und gestalten einen firmeninternen Gesundheitstag, bei dem sie abhängig vom jeweiligen Ausbildungsjahr, den Kollegen/-innen ihre erworbenen und erarbeiteten Erkenntnisse präsentieren.

Zur Planung und Vorbereitung des Gesundheitstages gehören unter anderem:

- Aktionsposter entwerfen
- Erarbeitung/Zusammenstellung von Inhalten der Module, welche (z.B. auch von den Azubis in den entsprechenden Abteilungen) im Intranet abgebildet werden können.

Bei Einführung von „Azubi-Fit“, werden – falls erforderlich – in den ersten beiden Jahren weitere Inhalte für den Gesundheitstag vom Physiotherapeuten ergänzt.

Mögliche Inhalte des Gesundheitstages können sein:

- Ergonomieberatungen am Modelarbeitsplatz
- Bewegte Pausen
- Gesundes Buffet
- Entspannungsworkshops
- Sportevent z.B. Azubis gegen Geschäftsführung
- u.v.m.



2. Ausbildungsjahr: Rückengesundheit

Modul 4

Praxisteil (15 Min pro Azubi)

„Training-on-the-job“

Welche Erfahrungen mit körperlichen Belastungssituationen hat der Auszubildende im vergangenen Jahr gemacht? Welche Lösungsansätze und Gesundheitskompetenzen wurden bereits umgesetzt.

Das Training-on-the-job erfolgt unmittelbar am Arbeitsplatz.

Unsere Physiotherapeuten integrieren sich in den laufenden Arbeitsprozess und begleiten Ihre Auszubildenden hautnah bei deren Tätigkeiten.

Ziel ist es, im gemeinsamen Austausch körperliche Belastungssituationen zu erkennen und langfristige Auswirkung auf das Muskel-Skelett-System zu verstehen. Dabei lernt der Azubi sein Arbeitsumfeld aus ergonomischer Sichtweise zu betrachten und sein Bewegungsverhalten zu reflektieren. Wir bieten praxisorientierte Lösungsansätze für rückengerechtes Arbeiten sowie die sachgerechte Handhabung technischer Hilfsmittel und üben diese mit Ihren Mitarbeitern an Ort und Stelle.

Praxisteil (60 Minuten)

„Funktionelles Training“

Die Auszubildenden werden mit einem eigens für ihr Arbeitsfeld erstellten Trainingsplan vertraut gemacht, welcher sich an den berufsbedingten Anforderungen orientiert.

Die Übungen fördern sowohl die Beweglichkeit als auch die Stabilität und sind so ausgelegt, dass sie in Form von kurzen Ausgleichsübungen einfach, schnell und unkompliziert in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Modul 5

Theorieteil (60 Minuten)

Vortrag: Augenentspannungen und Sehtraining

- Anatomie des Auges und Ursachen für Beschwerden bei der Bildschirmarbeit
- Sehtraining und Entspannungsübungen für Augen, Schultern und Nacken
- Einfache Ausgleichsübungen für räumliches Sehen und Augenregeneration
- Wie sich unsere Ernährung auf die Augen auswirkt
- Individuelle Einstellung des Bildschirmarbeitsplatzes
- Wissenswertes über Smartphones, Displays, Tablets und Notebooks

Workshop (120 Minuten)

„Arbeitsplatzbezogene Rückenschule“

- Richtiges Sitzen, Aufstehen, Heben, Halten, Tragen, Ziehen, Bücken...
- Praxisorientierte Haltungs- und Bewegungsschulung
- Praktische Umsetzung durch Übungen
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Gleichgewichtsparcours und Geschicklichkeitsspiele

Modul 6

2 Termine (*jeweils 240 Minuten*)

- Gesundheitstag (mit Vorbereitungstermin)

Die Auszubildenden planen und gestalten einen firmeninternen Gesundheitstag, bei dem sie abhängig vom jeweiligen Ausbildungsjahr, den Kollegen/-innen ihre erworbenen und erarbeiteten Erkenntnisse präsentieren.



3. Ausbildungsjahr: Stressprävention, Entspannung und Work-Life-Balance

Modul 7

Theorieteil (*60 Minuten*)

- Vortrag: Gesunder Schlaf
 - Warum ist gesunder Schlaf so wichtig?
 - Was ist Melatonin?
 - Was passiert wenn ich schlafe?
 - Wie viel Schlaf braucht der Mensch?
 - Hauptursachen für Schlafstörungen
 - Symptome Schlafstörungen
 - Auswirkungen von Schlafmangel
 - Schlafen und Schichtarbeit
 - Stress und Schlafstörungen
 - Do's und Dont's der Nachtruhe

Praxisteil (*90 Minuten*)

- Stretch & Relax
 - Progressive Muskelentspannung
 - Erlernen von Atemtechniken
 - Funktionelles Dehnen
 - Workshop Meditation

Theorieteil (*45 Minuten*)

- Feedbackrunde

Modul 8

Praxisteil (60 Minuten)

Abschluss-Fitness-Test

Standardisierter „Münchner-Fitnesstest“ zur Bestimmung der sportmotorischen Leistungsfähigkeit

- Ballprellen
- Rumpfbeugen/Hüftbeugen
- Zielwerfen
- Standhochspringen
- Halten im Hang/Halbhohe Liegestütz
- Stufensteigen

Interaktives Seminar (120 Minuten)

„Work-Life-Balance“

- Was ist „Work-Life-Balance“?
- Checkliste „Wie steht es um deine Work-Life-Balance?“

Interaktiver Workshop (60 Minuten)

Erholungsstrategien für Arbeit und Freizeit

Modul 9

Gesundheitstag (mit Vorbereitungstermin)

Die Auszubildenden planen und gestalten einen firmeninternen Gesundheitstag, bei dem sie abhängig vom jeweiligen Ausbildungsjahr, den Kollegen/-innen ihre erworbenen und erarbeiteten Erkenntnisse präsentieren.

Optionale Zusatzmodule:

Die 9 Basismodule können nach Ihren Wünschen mit ausgewählten Zusatzmodulen ergänzt werden.

Vorstellung von Lifetime-Sportarten

Durch unsere Kooperationen mit regionalen Sportvereinen, Gesundheitszentren und Fitnessstudios haben wir die Möglichkeiten ihren Auszubildenden die unterschiedlichsten Lifetime Sportarten vorzustellen. Ziel ist es, junge Menschen für einen bewegten Lebensstil zu motivieren, sowie den Sport und körperliche Aktivitäten als festen Bestandteil eines gesunden Lebensstiles nahe zu bringen.

▪ Besuch + Geräteinweisung im Fitnessstudio	▪ Cross-Fit
▪ Yoga	▪ Kampfsportschule
▪ Nordic Walking	▪ Life Kinetik

- Gemeinsames Outdoortraining
- Teambuilding durch Bewegung: Kletterpark

Die Kosten der Zusatzmodule stellen sich aus den jeweiligen Preisen des Anbieters + etwaige Kosten für Eintritte, Fahrt etc. zusammen.

Für die Organisation und Betreuung der jeweiligen Veranstaltung berechnen wir einen Stundensatz von € 60,00.

Module und Preise im Überblick:

Modul 1			
Eingangs-Fitness-Test	Erstellen und Auswerten der Testbögen	60 Minuten	€ 90,00
	Auf- und Abbau der Stationen	45 Minuten	€ 67,50
	Durchführung des Fitness-Test	60 Minuten	€ 90,00
			€ 247,50

Modul 1			
Vortrag: „AKB“	Durchführung	45 Minuten	€ 149,00

Modul 1			
Workshop „Bewegung“	Erstellen der Checkliste	30 Minuten	€ 45,00
	Bearbeitung der Checkliste durch die Azubis	20 Minuten	€ 30,00
	Teamarbeit in Kleingruppen	20 Minuten	€ 30,00
	Arbeitsauftrag „Risikofaktor Arbeitsplatz“	20 Minuten	€ 30,00
			€ 135,00

Modul 1 Gesamt			€ 531,50
-----------------------	--	--	-----------------

*Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

Modul 2			
Besprechung Arbeitsauftrag	Feedback und Auswertung	45 Minuten	€ 67,50

Modul 2			
Arbeitsplatzbegehung	Durchführung	90 Minuten	€ 135,00

Modul 2			
Rückenschule & Ergonomietraining	Rückenschule	45 Minuten	€ 67,50
	Ergonomietraining	45 Minuten	€ 67,50
			€ 135,00

Modul 2 Gesamt			€ 337,50
-----------------------	--	--	-----------------

*Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

Modul 3			
Vorbereitung Gesundheitstag	Durchführung	240 Minuten	€ 360,00
Durchführung Gesundheitstag	Durchführung	240 Minuten	€ 360,00
Modul 3 Gesamt			€ 720,00

Modul 4			
Training-on-the-job	15 Minuten pro Azubi	15 Minuten	€ 22,50
Der Gesamtpreis ergibt sich durch die Anzahl der Azubis			€ xxx,xx

Modul 4			
Funktionelles Training „Individueller Trainingsplan“	Erstellen des Trainingsplans	90 Minuten	€ 135,00
	Durchführung	60 Minuten	€ 90,00
			€ 225,00

*Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

Modul 5			
Vortrag: Augenentspannung	Durchführung	45 Minuten	€ 149,00

Modul 5			
Arbeitsplatzbezogene Rückenschule	Auf- und Abbau	45 Minuten	€ 67,50
	Durchführung	120 Minuten	€ 180,00
			€ 247,50

Modul 5 Gesamt			€ 396,50
----------------	--	--	----------

*Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

Modul 6			
Vorbereitung Gesundheitstag	Durchführung	240 Minuten	€ 360,00
Durchführung Gesundheitstag	Durchführung	240 Minuten	€ 360,00

Modul 6 Gesamt			€ 720,00
----------------	--	--	----------

*Sollten die vollen 8 Stunden in Anspruch genommen werden, ergibt sich eine Tagespauschale von € 650,00.

Modul 7			
Vortrag: „Gesunder Schlaf“	Durchführung	45 Minuten	€ 149,00

Modul 7			
Stretch & Relax	Durchführung	90 Minuten	€ 135,00

Modul 7 Gesamt			€ 396,50
----------------	--	--	----------

*Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

Modul 8			
Ausgangs-Fitness-Test	Auf- und Abbau der Stationen	45 Minuten	€ 67,50
	Durchführung des Fitness-Test	60 Minuten	€ 90,00
			€ 157,50

Modul 8			
Workshop „Work-Life-Balance“	Durchführung	120 Minuten	€ 180,00

Modul 8 Gesamt			€ 337,50
----------------	--	--	-----------------

*Preise verstehen sich zzgl. MwSt.

Modul 9			
Vorbereitung Gesundheitstag	Durchführung	240 Minuten	€ 360,00
Durchführung Gesundheitstag	Durchführung	240 Minuten	€ 360,00

Modul 9 Gesamt			€ 720,00
----------------	--	--	-----------------

*Sollten die vollen 8 Stunden in Anspruch genommen werden, ergibt sich eine Tagespauschale von € 650,00.

Kontakt: Lassen Sie sich beraten

Wir freuen uns, dass Sie in Ihre Mitarbeiter investieren möchten. Gerne beraten wir Sie zu den individuellen Bedürfnissen in Ihrem Unternehmen.

Kontaktieren Sie uns unter:

Telefon +49 (0) 178 1450 90 9

Email: info@wlb-joergensen.de



Danny Jörgensen

Physiotherapeut

Fachkraft für BGM (IHK)

Gesundheitsexperte für Ergonomie und Rückengesundheit