

PORTFOLIO

# Bewegung & Ergonomie

Präventionsangebote für Betriebe/Unternehmen, Vereine etc.



GEMEINSAM MEHR GESUNDHEIT

## Unsere Einsatzbereiche

In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen setzen wir **Präventionsmaßnahmen** gegen körperliche Beschwerden und stressbedingte Belastungen in Ihrem Unternehmen um.

Investieren auch Sie nachhaltig in das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihres Unternehmens.



### Bewegung

Die optimale Bewegung für den Erhalt der körperlichen und geistigen Gesundheit.



### Ergonomie

Gesund und flexibel arbeiten mit dem idealen Arbeitsplatz.



### Ernährung

Die passenden Lebensmittel für einen produktiven Arbeitstag.



### Stressmanagement

Effektiver Umgang mit psychischen und sozialen Belastungen im Arbeitsalltag.

BGM & BGF

# Was machen wir?

Als zertifizierte Experten für Gesundheit und Leistung am Arbeitsplatz kooperieren wir eng mit den gesetzlichen Krankenkassen im Bereich der Prävention zusammen, um Unternehmen mit **Workshops** und **individuellen Maßnahmen** zu begleiten.



Alle Maßnahmen bieten wir sowohl vor Ort, Remote oder Hybrid an.



## **Workshops/ Impulsvorträge**

Umfangreiches Wissen innerhalb kürzester Zeit für Ihr gesamtes Team



## **Individuelle Maßnahmen**

Maßgeschneiderte Angebote für jeden Menschen in Ihrem Unternehmen.



## **Nachhaltige Konzeptionen**

Langfristige Zusammenarbeit und regelmäßiges Monitoring Ihrer Gesundheit.



# Gruppenmaßnahmen

# Gruppenmaßnahmen

**01**

Fit im Arbeitsalltag –  
gesunder Rücken

---

WORKSHOP 1

**02**

Motivation/Einstellung zur  
Bewegung (Lebensstil)

---

WORKSHOP 2

**03**

Ergonomie – Sitzenbleiben  
im Beruf

---

WORKSHOP 3

**04**

Functional Training: für mehr  
Stabilität und Mobilität im Alltag

---

WORKSHOP 4

**05**

Bewegte Pause  
(aktive Pause)

---

WORKSHOP 5

**06**

Dehnen und Entspannen

---

WORKSHOP 6

**07**

Schmerzfrei im Arbeitsalltag  
– Faszination Faszien

---

WORKSHOP 7

**08**

Rückenfit, Fit and Roll, etc.  
(wöchentliche Formate)

---

WORKSHOP 8

**09**

Gesundes Arbeiten im  
Homeoffice

---

WORKSHOP 9

# Fit im Arbeitsalltag – gesunder Rücken

## Problematiken im Arbeitsalltag

- Körperliche Strukturen vs. ergonomische Arbeitsplätze
- Überbelastungen durch monotone Bewegungen
- Alltagsvorstellungen von Bewegung und Ergonomie

## Lösungsvorschläge

- Organisation/Rituale von Arbeitsstrukturen
- Checkliste von Übungen für den Arbeitsalltag an gezielten Körperregionen
- Bewegung (Praxisphase)

 Zeitliche Umsetzung: 60-90 Minuten,  
halbtags oder ganztätig



# Motivation/Einstellung zur Bewegung (Lebensstil)

## Problematiken im Arbeitsalltag

- Bewegungsmangel durch lange Sitzzeiten und fehlende Alltagsintegration.
- Gesundheitsrisiken wie Übergewicht und Muskel-Skelett-Erkrankungen.
- Geringes Bewusstsein für die Bedeutung von Bewegung.

## Lösungsvorschläge

- Bewusstsein schaffen: Aufklärung über die positiven Effekte auf die Gesundheit.
- Alltagsintegration: Einfache und alltagstaugliche Bewegungsrituale.
- Praxistipps: Vermittlung von Übungen und Strategien.
- Motivationsförderung, um eine langfristig positive Einstellung zur Bewegung aufzubauen.

 Zeitliche Umsetzung: 60-90 Minuten oder halbtags



# Ergonomie – Sitzenbleiben im Beruf

## Problematiken im Arbeitsalltag

- Körperliche Strukturen vs. ergonomische Arbeitsplätze
- Sitzende und stehende Tätigkeiten
- Fehlhaltungen vor, während und nach der Arbeit

## Lösungsvorschläge

- Visualisierung durch virtuelle oder praktische Arbeitsplätze: Beispiele aus dem Betrieb/Unternehmen
- Checkliste für stehende und sitzende Tätigkeiten
- Umsetzungsphase (Praxis)

 Zeitliche Umsetzung: 60-90 Minuten oder halbtags



# Functional Training: für mehr Mobilität und Stabilität im Alltag

## Problematiken im Arbeitsalltag

- Muskuläre und körperliche Dysfunktionen
- Körperliche Strukturen vs. ergonomische Arbeitsplätze
- Sitzende und stehende Tätigkeiten
- Muskuläre und körperliche Dysfunktionen
- Fehlhaltungen vor, während und nach der Arbeit

## Lösungsvorschläge

- Visualisierung von Fehlfunktionen des eigenen Körpers
- Checkliste „von Kopf bis Fuß“
- Functional Training – Stabilität und Mobilität (Praxisphase)

🕒 Zeitliche Umsetzung: 60-90 Minuten oder halbtags



# Bewegte Pause (aktive Pause)

## Problematiken im Arbeitsalltag

- Vermeidung von Fehlbewegungen im Arbeitsalltag
- Korrekte Ausführung von Bewegungen im Alltag
- Fehlstellungen des Körpers

## Lösungsvorschläge

- Anpassung von richtigen Übungen/Bewegungen für die Fehlstellungen des Körpers
- Checkliste von Übungen aus Kräftigung und Beweglichkeit
- Bewegung (Praxisphase)

 Zeitliche Umsetzung: 15-30 Minuten



# Dehnen und Entspannen

## Problematiken im Arbeitsalltag

- Sensibilisierung des Körpers: fehlende Körpersteuerung im Alltag
- Körper vs. Geist
- Körperregulation vom Stress zur Ruhe

## Lösungsvorschläge

- Beseitigung von Rücken-, Kopf-, Nackenbeschwerden etc. mit fehlender Körperwahrnehmung zu beseitigen
- Checkliste von Bewegungen auf dem Stuhl und im Stehen
- Stressverringerung und bessere Konzentration
- Höhere Produktivität, Innovation, Motivation
- Bewegung (Praxisphase)



Zeitliche Umsetzung: 60-90 Minuten oder halbtags



# Schmerzfrei im Arbeitsalltag – Faszination Faszien

## Problematiken im Arbeitsalltag

- Problematisierung alltagsnaher Situationen (Bewegungsmangel, Fehlhaltungen am Arbeitsplatz etc.)
- Innovative Lösungsmethode „des funktionellen Trainings und des Faszientrainings“

## Lösungsvorschläge

- Funktionelle Übungen zu den muskulären Dysfunktionen
- Checkliste mit mehreren Übungen mit dem Schwerpunkt der Wirbelsäule Bewegung (Praxisphase)
- Technik des Faszientrainings

 Zeitliche Umsetzung: 60-90 Minuten oder halbtags



# Rückenfit, Fit and Roll, etc. (wöchentliche Formate)

## Problematiken im Arbeitsalltag

- Problematisierung alltagsnaher Situationen (Bewegungsmangel, Fehlhaltungen am Arbeitsplatz etc.)
- Innovative Lösungsmethode „des funktionellen Trainings und des Faszientrainings“

## Lösungsvorschläge

- Funktionelle Übungen zu den muskulären Dysfunktionen
- Checkliste mit mehreren Übungen mit dem Schwerpunkt der Wirbelsäule Bewegung (Praxisphase)
- Technik des Faszientrainings

🕒 Zeitliche Umsetzung: 1x Woche/45-75 Min.



# Kursformat: „Fit and Roll“

47 – 75 MIN. / WORKSHOP

## DURCHFÜHRUNG

1 25 % Theorievortrag 75 % Praxisphase

2 100 % Praxisphase\*

3 100 % Praxisphase\*

\*Ab der zweiten Einheit erfolgt der Workshop lediglich als Praxiseinheit.



# Gesundes Arbeiten im Homeoffice

## Problematiken im Arbeitsalltag

- Problematisierung alltagsnaher Situationen (Bewegungsmangel, Mentale Gesundheit, Zeitmanagement etc.)

## Lösungsvorschläge

- Ergonomie und Arbeitsplatzgestaltung
- Checkliste mit mehreren Übungen mit dem Schwerpunkt der Wirbelsäule Bewegung (Praxisphase)
- Bewegungsmangel und Fehlhaltungen (z. B. Wirbelsäule, Nacken)
- Zeitmanagement und Struktur im Homeoffice
- Mentale Gesundheit und Stressbewältigung



Zeitliche Umsetzung: 60-90 Minuten oder halbtags





# Individuelle Maßnahmen

# Individuelle Maßnahmen

01

mobee fit –  
Beweglichkeitsmessung

---

M A B N A H M E 1

02

MediMouse –  
Wirbelsäulenscreening

---

M A B N A H M E 2

03

Fitness Check –  
Ihr Fitnesslevel

---

M A B N A H M E 3

04

Ergonomieberatung am  
Arbeitsplatz – sitzende und  
stehende Tätigkeiten

---

M A B N A H M E 4

04

Auswertung zur ergonomischen  
Beratung (Arbeitsplatzanalyse)

---

D I A G N O S T I K / A N A L Y S E

05

Back – Check

---

M A B N A H M E 5

06

Handkraftmessung

---

M A B N A H M E 6

07

Ganganalyse – für einen  
gesunden und optimierten  
Laufstil

---

M A B N A H M E 7

08

Fitness – Check 2.0

---

M A B N A H M E 8

## mobee FIT: Beweglichkeitsmessung

mobee fit ist ein innovatives System zur Erfassung der menschlichen Beweglichkeit – und noch viel mehr! Die Verwendung höchst präziser Sensortechnik ermöglicht es Ihnen, den Beweglichkeitsstatus exakt und reproduzierbar zu erheben.

### Durchführung:

- Messung von unterschiedlichen Körperbereichen: HWS, LWS, Brustmuskulatur, Hüftbeuger

 20 Min./Mitarbeiter:in



# MediMouse – Wirbelsäulenscreening

Ziel dieser Maßnahme ist es, dass durch das computerunterstützte Messgerät der MediMouse® die Grundlage bzw. Planung für eine spezifische Rückenbehandlung oder einer präventiven Beratungsmöglichkeit ermöglicht wird.

Die MediMouse® ist ein Messgerät, welches die Untersuchung von Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule in zwei unterschiedliche Perspektiven analysiert. Dabei wird die sagittale und frontale Körperebene dargestellt.

## Ablauf:

1. Messung: Aktive Messung
2. Analyse der Messergebnisse
3. Beratung/Handlungsempfehlungen (u.a. Übungen für den Arbeitsalltag)

 30 Min./Mitarbeiter:in



# Fitness Check – dein Fitnesslevel

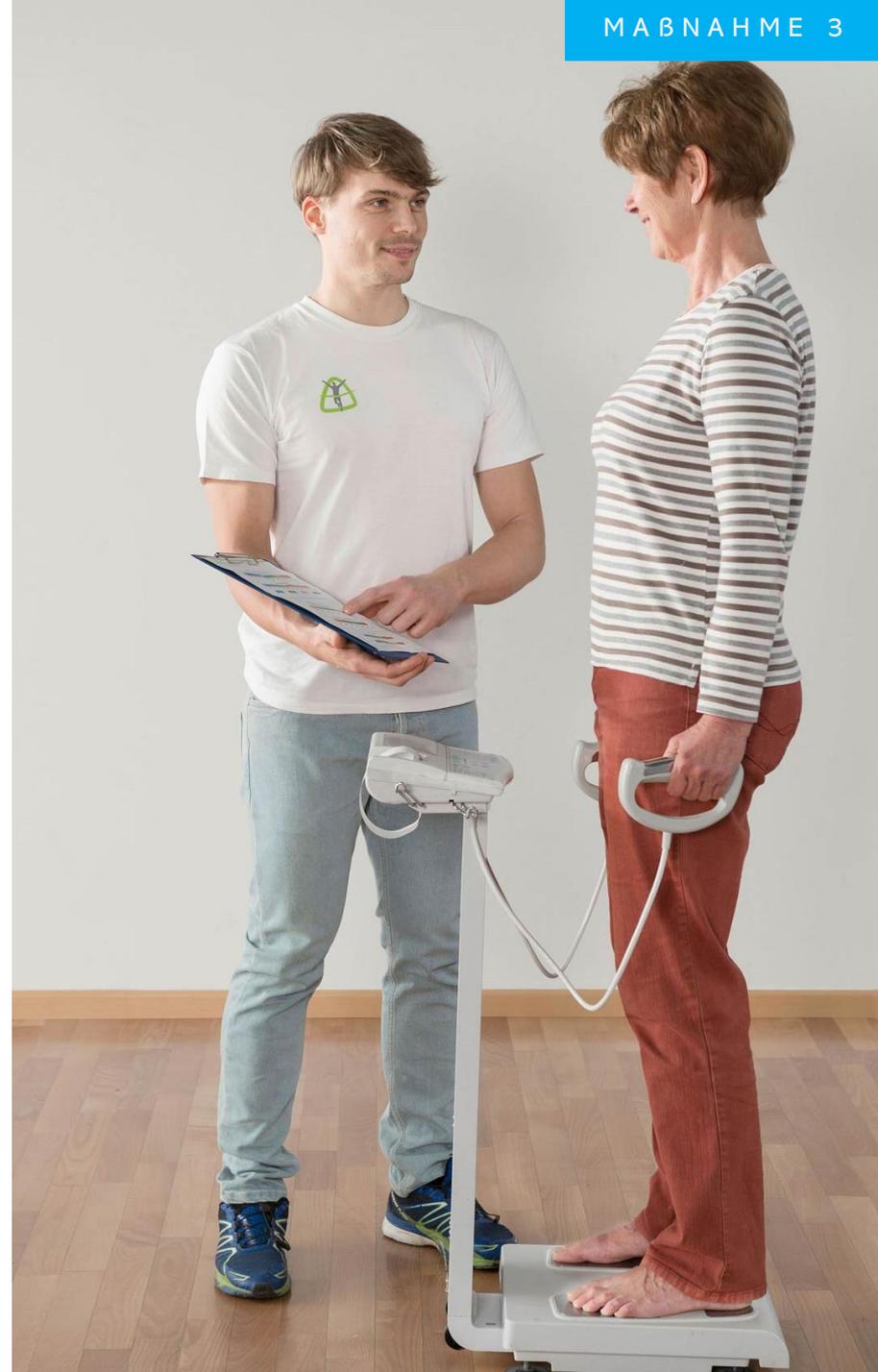
Testen Sie, wie fit Sie wirklich sind. Wir führen bei Ihnen eine Körperanalyse durch, ohne dass Sie ins Schwitzen kommen! Zuerst wird Ihre Körperzusammensetzung gemessen, u. a. Muskelmasse und Stoffwechsellalter. Danach wird mit einem Herzfrequenz-Messgerät Ihre aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe ermittelt.

Im Anschluss beraten wir Sie auf Basis der gemessenen Ergebnissen Ihren Fitnesszustand und geben Trainingsempfehlungen und Tipps.

## Ablauf:

1. Blutdruckmessung
2. BIA-Körperanalyse
3. Fitnesstest in Ruhe

 20 Min./Mitarbeiter:in



# Ergonomieberatung am Arbeitsplatz – Sitzende Tätigkeiten

Zwei Phasen, jede:r Mitarbeiter:in erhält eine Informationsbroschüre mit allen Vorgaben als Checkliste:

- Messanalyse Arbeitsumgebung: Beleuchtung, Geräuschsituation, Temperatur und Feuchtigkeitsmessung (Erfassung über einen individuellen Protokollbogen)
- Ergonomische Beratung: individuelle Arbeitsplatzanpassung (Erfassung über einen individuellen Protokollbogen, Checkliste für das Informationsblatt)

Alle Mitarbeiter:innen erhalten in einem Folder alle Informationen:

- Falsche und richtige Sitzhaltung, Checkliste für den Arbeitsplatz



# Ergonomieberatung am Arbeitsplatz – Stehende Tätigkeiten



Folder für sitzende und stehende Tätigkeiten  
(auch PKW's möglich)

# Auswertung der ergonomischen Beratung (Arbeitsplatzanalyse)



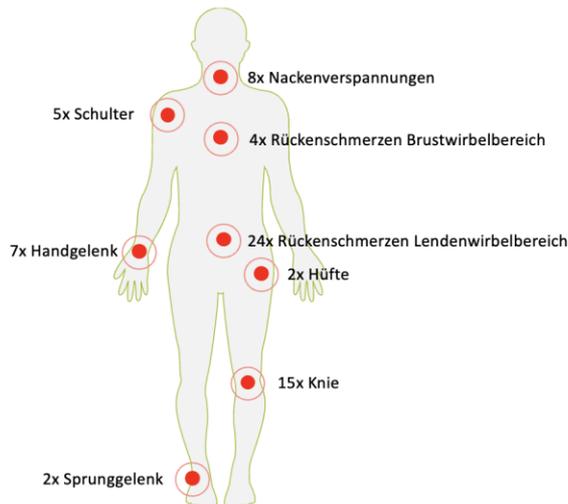
## Theoretischer Input:

- ✓ Statistikverfahren
- ✓ Analyse der Arbeitsplatzumgebung
- ✓ Gründe und Ursachen für Muskel-Skelett Erkrankungen



## Praxis

- Individuell, abgestimmte Präsentation für Ihr Unternehmen



## Erfassungsprotokoll zur Beurteilung ergonomischer Mängel an Produktionsarbeitsplätzen



Betrieb: \_\_\_\_\_ Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Bereich/Abteilung: \_\_\_\_\_ Arbeitszeit: \_\_\_\_\_

Tätigkeitswechsel durch Rotationsprinzip findet statt: Ja  Nein

### Körperliche Einflussfaktoren:

Die beobachteten Personen werden belastet durch:	trifft zu Ja	Umfang		
		kurz (unter 2h)	mittel (unter 4h)	lang (über 4h)
1. vorgebeugte Haltung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. schweres Heben / bzw. Trage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Stehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bücken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Überkopfarbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Zwangshaltungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Drehbewegungen des Oberkörpers	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Belastung der Knie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anmerkungen:

---



---



---



---



---



---



# Back Check – dein Fitnesslevel

Der "Back Check" von Dr. Wolff ist ein innovatives Trainings- und Diagnostiktool, das speziell darauf ausgerichtet ist, die Rückengesundheit zu analysieren und zu fördern. Mit diesem System können wir effektiv die Stärken und Schwächen der Rückenmuskulatur Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter evaluieren und individuell angepasste Trainingspläne entwickeln.

- **Präzise Messung der Rückenmuskulatur:** Der Back Check erfasst detailliert die Kraft und Ausdauer der Rücken- und Bauchmuskulatur.
- **Individuelle Analyse:** Jede Messung liefert individuelle Ergebnisse, die Aufschluss über spezifische Trainingsbedürfnisse geben.
- **Förderung der Rückengesundheit:** Durch gezielte Trainingsprogramme basierend auf den Messergebnissen können Rückenprobleme präventiv angegangen werden.
- **Einfache Handhabung und schnelle Ergebnisse:** Das System ist benutzerfreundlich und liefert schnelle, verständliche Ergebnisse.



30 Min./Mitarbeiter:in

# Handkraft – Check

Der "Handkraft-Check" ist ein fortschrittliches Diagnostiktool, das speziell konzipiert wurde, um die Kraft und Funktionalität der Hand- und Unterarmmuskulatur zu beurteilen. Dieses Messsystem ist entscheidend, um die Muskelstärke und Grifffestigkeit zu evaluieren, was wiederum wichtige Rückschlüsse auf die allgemeine muskuläre Gesundheit und die Fähigkeit zur Verrichtung alltäglicher Aufgaben gibt.

**Präzise Messung der Handkraft:** Der Handkraft-Check ermöglicht eine genaue Messung der Kraft in den Händen und Unterarmen, was für zahlreiche Berufsgruppen von Bedeutung ist, insbesondere für solche, die manuelle Tätigkeiten ausführen.

**Individuelle Analyse:** Einblicke in die persönlichen Stärken und eventuelle Defizite im Bereich der Hand- und Griffkraft bieten.

**Förderung der Handgesundheit:** Basierend auf den Ergebnissen des Handkraft-Checks können spezifische Trainingspläne erstellt werden, um die Griffkraft zu verbessern, Überlastungsschäden vorzubeugen und die allgemeine Handfunktion zu optimieren.



10-15 Min./Mitarbeiter:in

# Ganganalyse – für einen gesunden und optimierten Laufstil

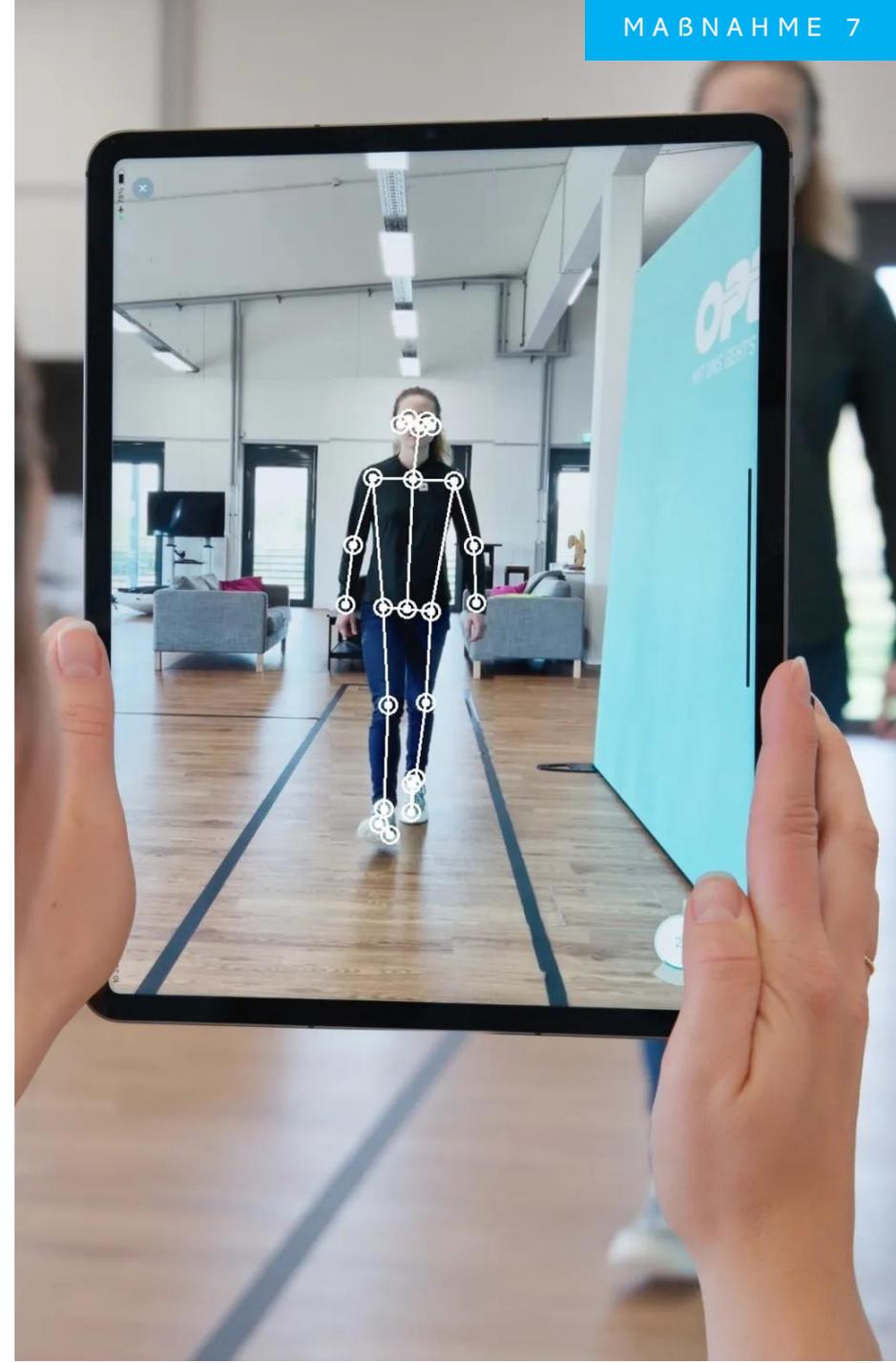
Die Ganganalyse ist eine innovative, wissenschaftlich fundierte Methode zur Analyse und Optimierung des Bewegungsapparates.

Durch den Einsatz modernster Sensortechnologie werden Bewegungsabläufe präzise erfasst und ausgewertet, um Fehlbelastungen, Haltungsschäden und potenzielle Risiken frühzeitig zu erkennen.

**Präzise Ganganalyse:** Sie analysiert den Gang und die Körperhaltung in Echtzeit, erkennt Fehlbelastungen und Fehlhaltungen und liefert detaillierte Auswertungen zu individuellen Bewegungsmustern.

**Individuelle Auswertung:** Einblicke in die persönlichen Stärken und eventuelle Defizite im Bereich des Bewegungsapparats.

**Zielsetzung:** Sie unterstützt die Verbesserung der individuellen Bewegungsqualität, wodurch die Effizienz und das Wohlbefinden gesteigert werden



# Fitness – Check 2.0

## Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Fokus

Unser Fitness-Check bietet eine umfassende Analyse zentraler Gesundheits- und Leistungsparameter. Mit modernster Messtechnik erfassen wir individuelle Werte, die Aufschluss über den aktuellen Fitnesszustand geben:

- **BIA** (Bioelektrische Impedanzanalyse): Bestimmt Körperzusammensetzung (Muskel-, Fett- und Wasseranteil) für eine präzise Gesundheitsbewertung.
- **HRV** (Herzfrequenzvariabilität): Analysiert die Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und gibt Hinweise auf Stresslevel und Erholungskapazität.
- **Back-Check**: Bewertet die Kraft und Balance der Rückenmuskulatur, um muskuläre Dysbalancen oder Schwächen zu erkennen.
- **Handkraftmessung**: Gibt Einblicke in die allgemeine Muskelkraft und korreliert mit der funktionellen Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Diese Messungen ermöglichen eine gezielte Einschätzung der individuellen Fitness und helfen, Training sowie Gesundheitsmaßnahmen optimal anzupassen.



40-45 Min./Mitarbeiter:in



“

“Die Bedeutung der Gesundheit  
wird dem Menschen erst bewusst,  
wenn sie fehlt.“

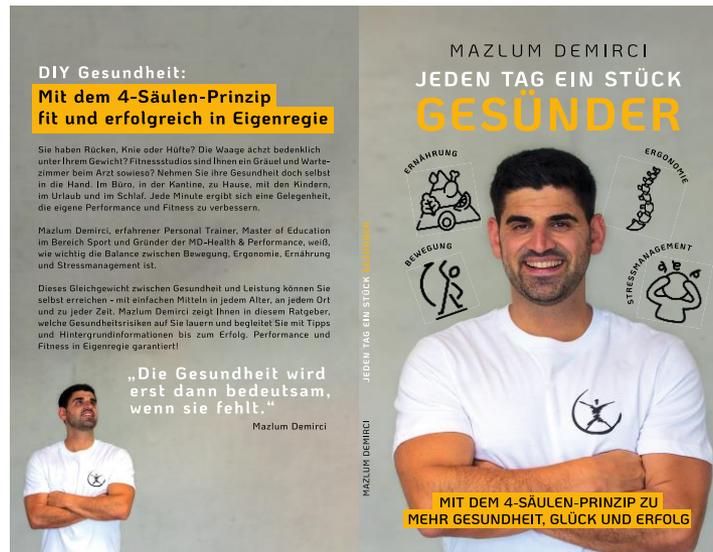
---

Mazlum Demirci

MEIN ERSTES BUCH

# Jeden Tag ein Stück gesünder: Mit dem 4-Säulen-Prinzip zu mehr Gesundheit, Glück und Erfolg

Als Taschenbuch und E-Book erhältlich: <https://amzn.to/3eOaHBz>



KONTAKT

# MAZLUM DEMIRCI

Sie haben Fragen zu meinem Angebot?  
Wir freuen uns auf Ihre Nachricht.

Tel.: +49 (0) 172 349 78 50

E-Mail: [info@md-hp.de](mailto:info@md-hp.de)

Web: [www.md-healthperformance.de](http://www.md-healthperformance.de)

Instagram: @md\_healthperformance

Mazlum Demirci – MD – Health & Performance  
Auf der Muggenburg 44  
28217 Bremen

