

# BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

## Gesunder Rücken – der strahlenfreie Rückenscan mit der Idiag M360

Ein gesunder Rücken wird je länger desto zentraler, egal welcher Arbeit man nachgeht. Kräftige Muskulatur, gute Beweglichkeit und ergonomisches Verhalten sind dafür essentiell. Um gleichzeitig seine Schwachstellen zu kennen, bieten wir eine Haltungs- und Bewegungsanalyse des eigenen Rückens mittels der Idiag M360. So können Sie an der Verbesserung Ihrer Haltung arbeiten, um letztlich vorhandene Schmerzen zu reduzieren.



### UNSERE KOMPETENZ:

Bedürfnisorientierte Konzipierung und Umsetzung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Zusammenarbeit mit Physiotherapeut\*innen und Sportlehrpersonen

### Was ist die Idiag M360?

Mithilfe der Idiag M360, erfolgt eine computerbasierte Analyse der Wirbelsäule, die einen präzisen und strahlenfreien Rückenscan ermöglicht.

### Wie funktioniert die Idiag M360?

Die Idiag M360 wird über die Dornfortsätze der Brust- und Lendenwirbelsäule gerollt, um Informationen über

die Stellung der einzelnen Wirbelsäulensegmente und somit über die Haltung und Beweglichkeit des Rückens zu gewinnen. Innerhalb weniger Minuten kann damit der Zustand eines Rückens mithilfe einer leicht verständlichen 3-D-Darstellung erläutert und ein passender Trainingsplan zusammengestellt werden.

### Unser Angebot:

- Workshop zum Thema *Gesunder Rücken* kombiniert mit einer individuellen Messung der Mitarbeitenden mittels Idiag M360
- Besprechung der Resultate
- Trainingsempfehlung aufgrund der gewonnenen Informationen

### Unsere Ziele:

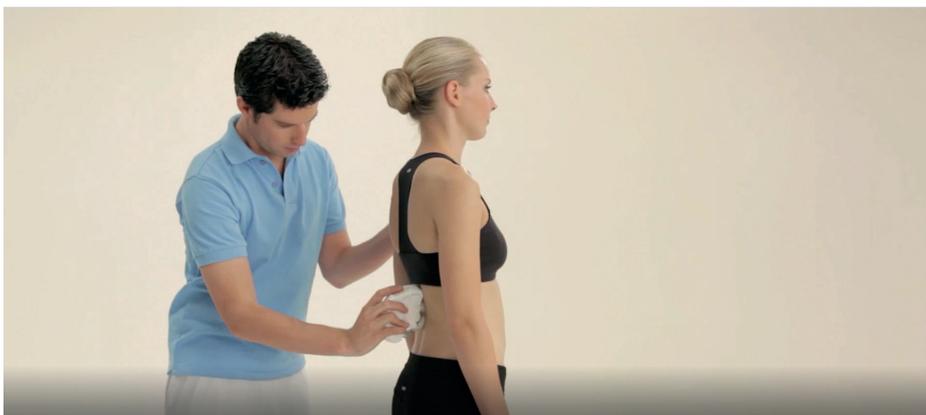
- Sensibilisierung für Schwachpunkte des Rumpfes
- Verbesserung der Rumpfstabilität
- Nachhaltige Förderung der Gesundheitskompetenzen
- Verbesserung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit
- Vermittlung von Eigenstrategien zur Beseitigung von körperlichen Beschwerden und zur Förderung des Wohlbefindens

### REFERENZEN:

Untersuchungsgefängnisse Zürich/  
Vollzugseinrichtungen Zürich (UGZ/  
VEZ)

### KONTAKT:

Kathrin Koch  
kathrin.koch@lifetimehealth.ch  
044 251 51 71



 Berufliche und soziale Integration  
Gesundheitsbildung und Beratung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

