



RÜCKEN-CHECK

FÜR EINEN GESUNDEN HALTEAPPARAT OHNE SCHMERZEN.

Erkrankungen des Bewegungsapparats zählen zu den häufigsten Gründen für Ausfälle von Mitarbeitenden. Kennt man die Ursachen der Rückenschmerzen, lassen sie sich häufig lindern oder sogar vermeiden. Unsere Experten führen die Rücken-Checks mithilfe der «SpinalMouse» durch, einem Schweizer Analysegerät. In der anschliessenden individuellen Beratung erhält der Mitarbeitende massgeschneiderte Übungen, um die Rückengesundheit nachhaltig zu verbessern.

Zielgruppe

- › Alle Mitarbeitenden

Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden

- › haben ihre Rückengesundheit im Griff
- › kennen individuelle Lösungsansätze

Inhalte

- › Analyse der Rückengesundheit
- › Auswertung
- › Einzelberatung

Methodik

- › Untersuchung und Einzelberatung
- › Impulsreferat (optional)

Durchführung

- › Spezialist/in Präventionsmanagement

Anzahl Teilnehmende

- › Ab 22 bis 26 Personen pro Tag
(abhängig von Impulsreferat)

Dauer

- › 15 Minuten pro Person

Ort

- › Im Unternehmen vor Ort oder
nach Vereinbarung

Das Präventionsmanagement von SWICA hat zum Ziel, mit gesundheitsrelevanten Massnahmen Absenzen vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern.

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 / [swica.ch/praeventionsmanagement](https://www.swica.ch/praeventionsmanagement)

SWICA