



Bewegungsindex online

Zeitbedarf:
30 Minuten p. P.

Spezifische Ziele

Aufzeigen und Bewusstmachen der tatsächlichen körperlichen Aktivität im gesamten Tagesverlauf. Verdeutlichung der Bewegungsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Kontext. Herausarbeitung und Simulation von Potenzialen und neuen Möglichkeiten, den Bewegungsumfang zu erhöhen. Ebenso ein Durchleuchten der (eventuell vorhandenen) individuellen körperlichen Beschwerden für ein passgenaues Coaching.

Inhalt

- Erfassung der körperlichen Aktivität auf Basis des wissenschaftlichen IPAQ-Fragebogens
- Visualisierte, grafisch dargestellte Zeiteinteilung der täglichen Aktivitäten in Stunden
- Auswertung mittels intuitiver grafischer Darstellung inklusive spezifischer und allgemeiner Handlungsempfehlungen
- Fachliche Online-Beratung mit motivationsbasierten individuellen Vorsätzen
- Zusendung der Ergebnisse inkl. Handlungsempfehlungen per E-Mail

Orga/Technische Voraussetzungen

- Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang, Terminvergabe online
- Separater Raum im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und Kamera, Internetzugang, Terminvergabe über das Unternehmen

Bewegungsindex online



Zeitbedarf:
30 Minuten p. P.

Hintergrund

Körperliche Aktivität wirkt sich nicht nur spürbar positiv auf das psychologische und gesundheitliche Wohlbefinden aus, sondern hat auch das Potenzial, zahlreiche Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen oder Depressionen zu verringern bzw. zu vermeiden. Auch kann sie als Schutzfaktor vor Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen dienlich sein.

Ablauf

Die Teilnehmenden beantworten am PC/Notebook ihr typisches Bewegungsverhalten aus verschiedenen Perspektiven und kennzeichnen dieses mit einer Dauer. Auf diese Weise sind relevante Informationen bezüglich der körperlichen Aktivität zu erkennen. Der Bewegungscoach unterstützt je nach Bedarf.

Ergebnisse

Im ersten Schritt werden Beschwerden und Einschränkungen angegeben und visualisiert, um die Beratung zu individualisieren. Anschließend erfolgt eine grafische Darstellung der täglichen Aktivitäten in Stunden, um mögliche Potenziale und Ressourcen zu erkennen. Im zweiten Schritt wird anhand der Auswertung auf Basis des IPAQ-Fragebogens der Bewegungsumfang errechnet, um einen Vergleich zwischen Soll- und Ist-Zustand herzustellen. Abschließend erhalten die Teilnehmenden mit Hilfe einer Simulation allgemeine und spezielle Handlungsempfehlungen. Auf Basis dieses didaktischen Vorgehens sollen die Motivation und die Bildung konkreter Vorsätze sowie deren Umsetzung zur Förderung der erhöhten körperlichen Aktivität nachhaltig unterstützt werden.