

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Von Ergonomie am Arbeitsplatz bis "Buggy Sport"

Die Deutsche Rentenversicherung Bund unterstützt ihre Beschäftigten, sich gesund zu erhalten. Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement trägt dazu bei, dass jeder, der in dem Unternehmen tätig ist, auch bei zunehmenden oder sich ändernden Belastungen motiviert, gesund und leistungsfähig bleibt. Hier einige Beispiele:

Ergonomie am Arbeitsplatz

Wer möchte nicht ohne Verspannungen im Bereich der Schulter, des Nackens oder der Wirbelsäule arbeiten? Ergonomie am Arbeitsplatz bedeutet, dass der Körper bei der Arbeit in natürlicher Weise beansprucht wird und Fehlhaltungen vermieden werden. Oft sind am Arbeitsplatz nur kleine Dinge zu verändern. Ist der Bürostuhl richtig eingestellt und dem Körper angepasst? Ist die Höhe des Schreibtisches korrekt? Der personalärztliche Dienst oder gezielt geschulte Ergonomieberaterinnen und -berater helfen, den Arbeitsplatz ergonomisch passend einzurichten.

Vorträge

Es werden regelmäßig Vorträge zu Ernährung, Bluthochdruck, Diabetes und vielem mehr gehalten. Wer Angehörige pflegt, ist psychisch und physisch stark belastet. Für Beschäftigte mit Pflegeverantwortung werden unter dem Titel „Wenn Eltern älter werden“ wertvolle Tipps gegeben. Das Wissen um die Normalität der Veränderungen kann ein tieferes Verständnis für den älter werdenden Angehörigen hervorbringen und das Verhältnis deutlich entspannen. So wird Energie frei für die Berufstätigkeit, für die Familie und somit für die eigene Work-Life-Balance.

Bewegte Arbeitsunterbrechung

"Mit Freude und Bewegung gesund durch den Arbeitsalltag!" Unter diesem Motto werden kurze, schwungvolle und erholsame Arbeitsunterbrechungen angeboten.

Kurse

In den verschiedenen Dienstgebäuden werden regelmäßig Kurse unterschiedlichster Art angeboten, zum Beispiel:

- „Haltung in Balance - die neue Rückenschule“
- Rückenfit
- Pilates

- Qi Gong
- Yoga

„Buggy Sport“

Fitness für Mütter und Väter mit Baby bzw. Kind. Das Training ist ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining sowie Dehnungsübungen im Freien.

Massagen

In den Dienstgebäuden können sich die Beschäftigten durch Schulter-, Nacken- oder Rückenmassagen von Verspannungen befreien lassen.