

*“Gesund mit Leib und Seele “
arbeiten im Bistum Mainz*

Angebot der betrieblichen Gesundheitsförderung

AOK – Screening „Balance-Check“

Messung der Körperstabilität und Koordinationsfähigkeit



BALANCE-CHECK

Zur Messung der Körperstabilität und Koordinationsfähigkeit ist der Balance-Check das geeignete Messgerät. Auch die Körpersymmetrie kann hier in einer Analyse von wenigen Minuten untersucht werden. Ob die Gelenke durch die Muskulatur optimal gestützt werden, und welche Übungen der Teilnehmer zur Verbesserung in Bezug auf Koordination und Gleichgewicht durchführen sollte, erfährt er anhand seines persönlichen Auswertungsbogens.

Wann: Montag, 27. Oktober 2025 in der Zeit von 9 -16 Uhr (**Terminvergabe**)

Wo: Stabsstelle Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz, Weißliliengasse 2d, Mainz

Verbindliche Anmeldung zu Ihrem 10 Minuten-Termin (Anmeldeschluss 13.10.2025) unter:

https://rz.bistum-mainz.de/bo_anmeldung/?v=aokbch

Kennwort: Balance2025

Wichtige Hinweise:

Bitte holen Sie vor Buchung dieses für Sie kostenfreien Angebotes das Einverständnis Ihres Vorgesetzten ein.

Bitte bleiben Sie fair:

Mit Ihrer Anmeldung haben Sie sich zur verbindlichen Teilnahme entschieden. Eine kurzfristige Absage zieht unter Umständen Kosten für das Bistum nach sich, da die AOK die Referenten verbindlich bucht.