

# Digitales Haltungs- und Verspannungsscreening

Öko-Score  
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?  
Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.

Das digitale Haltungs- und Verspannungsscreening ist ein speziell für die Zielgruppe mit Belastungen im Bereich des Muskel-Skelett Systems entwickelte Software, die als Web-Applikation zugänglich gemacht wird. Die Teilnehmenden bewerten hierbei subjektiv Schmerzzustände in einzelnen Körperregionen selbst.

## Nutzen:

- Teilnehmende erlernen und erleben die Effekte ausgleichender/ regenerierender Übungen
- Das Verlaufsprotokoll identifiziert zielgerichtet die persönlichen Hauptbelastungsbereiche

## Ablauf:

- Kurzanamnese und Erklärung des Screenings
- Screening: Schmerzregionen der Teilnehmenden werden besprochen und aufgezeigt
- Beratungsgespräch/Empfehlungen zur Vermeidung/Verminderung von Schmerzen
- 6-wöchige Nutzungsmöglichkeit für die Teilnehmenden

## Umsetzung

- Mess- und Beratungszeit pro Teilnehmenden: 20 Min.
- Max. Teilnehmendenanzahl pro Tag: 24
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

### Umsetzung digital

- Webinar über Microsoft Teams; alternativ: Ihre eigene Software für digitale Workshops
- Voraussetzungen: PC mit Tonausgabe, Mikrofon und aktuellem Browser (alt. Telefon)

### Umsetzung Präsenz

- technisches Equipment zur Übertragung wird zusätzlich durch Aktivital gestellt
- Platzbedarf: 1 Tisch, 2 Stühle, Stromanschluss

**Wir machen Entwicklung. Erlebbar.**

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. [info@aktivital.org](mailto:info@aktivital.org)