

Seminar-Nr. 40102

Entspannter Rücken

Ausgleichsübungen für Menschen mit Rückenbeschwerden

Termin

03.05.2023 , 7 Stunden

03.05.2023 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die aufgrund von einseitigen Bewegungs- und Haltungsanforderungen am Arbeitsplatz einem erhöhten Risiko von Beschwerden der Wirbelsäule oder im Schulter-Nackengebiet ausgesetzt sind oder Betroffene, die diese Beschwerden abbauen möchten.

Inhalte

1. Anatomie für den Büroalltag
2. Stress verursacht Muskelspannung
3. Zwangshaltungen als Auslöser von Haltungsbeschwerden
4. Ausgleichsübungen für die Verhaltensprävention

Ziele und Methoden

Den Teilnehmenden werden die funktionalen Bewegungszusammenhänge der Muskulatur und Gelenke im Rücken vermittelt. So werden Sie aufmerksam auf eigene Bewegungsgewohnheiten. Sie lernen Übungen kennen, die ihnen helfen, Spannungen im Rücken und Schulter-Nackengebiet abzubauen und ihre Beweglichkeit zu erhalten. Das Verhaltensspektrum in Richtung aktiver Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz wird bei den Teilnehmenden erweitert. Im Seminar wird mit den Methoden Übungen, Vortrag und Diskussion gearbeitet.

Zusätzliche Hinweise

Die Teilnehmer benötigen Decken oder Iso-Matten für die Liegeübungen.

Referent/-in

Jan-Olav Hinz, Feldenkrais-Pädagoge

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm