

Inhalte:

Hintergrundwissen zu den Themen Rückenbeschwerden, Ursachen und Präventionsmöglichkeiten, zentrale Bedeutung der Wirbelsäule. Abwechslungsreiche und „kleine“ effektive Übungen für Rücken-, Stütz- und Bauchmuskulatur, die am Arbeitsplatz bzw. im Arbeitsumfeld durchgeführt werden können.

Ziel des Workshops:

Ein „starkes Kreuz“ im übertragenen und wörtlichen Sinne erlangen: Vorbeugung von Rückenbeschwerden durch Mobilisation und Kräftigung der relevanten Muskelgruppen. Haltung sowie bestehende Beschwerden können verbessert bzw. deren Verschlechterung verhindert werden. Eine aufrechte Körperhaltung fördert auch die mentale Stärke sowie die Stressresistenz.



Details zu den Inhalten:

Sie erfahren, wie Sie sich im Berufsalltag gesund und ergonomisch bewegen und Rückenbeschwerden vorbeugen können. Lernen Sie die Sensibilität Ihres Rückens genauer kennen und erleben Sie, wie Sie durch einfache und effektive Übungen Ihr persönliches Wohlbefinden entscheidend verbessern. Wir kräftigen die Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur und fördern Beweglichkeit und Stabilität. Kurze Entspannungsübungen entlasten Körper und Geist und lösen bestehende Verspannungen. Die Übungen sind speziell auf den Arbeitsplatz und seine Gegebenheiten abgestimmt und können auch problemlos zuhause durchgeführt bzw. in den Alltag integriert werden.

Dauer:

0,5 Tage / 1 Tag

Leistungen:

- Individuelle Konzeption des Workshops mit Berücksichtigung gewünschter Schwerpunkte
- Durchführung des Workshops
- Bereitstellung von Kleingeräten
- Ausführliches Teilnehmer-Handout
- Ansprechpartner für die Teilnehmer bis zu sechs Wochen nach dem Kurs

Teilnehmer:

maximal 10

Kontakt:

Anja Hermeling Gesundheitstraining & Management
Herrenbergstraße 1, 82444 Schlehdorf
Tel. +49 8851 9243233, Mobil +49 160 94448116
mail@hermeling-gesundheitsmanagement.de
www.hermeling-gesundheitsmanagement.de

