

## Back-Up

**Aktiv gegen Rückenschmerzen: Die Zielsetzung dieser Maßnahme ist es die Teilnehmer für die Risikofaktoren der Entstehung von Rückenschmerzen zu sensibilisieren und einfache praktische Übungen zur Vorbeugung durchzuführen.** +

### Inhalte

Während dieses Workshops wird den Teilnehmern vermittelt, wodurch die meisten Rückenbeschwerden entstehen und wie man sie vermeiden kann.

Es werden leichte praktische Übungen durchgeführt.

Übungen am Arbeitsplatz und in der Freizeit – wie kann ich die Beschwerden vorbeugen?

-Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körpererfahrung

-Haltungs- und Bewegungsschulung in Verbindung mit den Aktivitäten des täglichen Lebens

-Vermittlung eines Hausübungsprogramms als Hilfe zur Selbsthilfe

-Training der motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination

-Tipps für den Alltag, Ausgleichsgymnastik am Arbeitsplatz

-Wissensvermittlung und Informationen über Aufbau und Funktion der Wirbelsäule und Bandscheibe, Muskulatur, Krankheitsbilder, Trainingslehre

### Angebot

Gruppenangebot/Workshop  
min. 8 Teilnehmer, max. 15 TN

### Dozent

Paula Marie Bischoff  
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin  
Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

### Organisation

Dauer: 45 Minuten

Halbtagesveranstaltung (4,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

Ganztagesveranstaltung (7,5 Stunden im Block inkl. Pausen)

-Skelett (wird vom Dozenten gestellt)

-Stühle

-Raumgröße: ca. 30m<sup>2</sup>

