

Rückenfit am Arbeitsplatz

Dieser Vortrag bietet neben viel Spaß und Ritualen für den Arbeitsalltag auf unterhaltsame Weise eine Wissensvermittlung über die Wirbelsäule, Muskulatur und Faszien!



Inhalte

Erfahren Sie, was die Zwangshaltung „Sitzen“ mit dem Körper macht und wie sie muskulären Dysbalancen begegnen. Freuen Sie sich auf einen interessanten Vortrag, aus dem Sie sehr viel „mitnehmen“ können. Die Inhalte können auf spezielle Berufsfelder in Verwaltungs- und Handwerkstätigkeiten angepasst werden.

- Interaktiver Vortrag mit neuesten Erkenntnissen zum Thema Rückengesundheit
- Hilfestellungen für die Einrichtung eines ergonomisch optimalen (Büro-)Arbeitsplatzes
- Korrekte Heben und Tragen von Lasten
- Positive Effekte von Muskel- und Faszientraining
- Viele Tipps und Motivation für eine rückenfreundliche Verhaltensweise

Methodik:

- Vortrag und praxisbezogene Übungen für einen nachhaltigen Lerneffekt
- Videoclips untermauern die Inhalte
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 45-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

