

"Coaching für einen starken Rücken"

In diesem Einzelcoaching werden Ausgleichsübungen zum Arbeitsalltag erlernt und durchgeführt. Ziel ist es, Verspannungen und evtl. Rückenschmerzen, die durch zu langes sitzen oder Zwangshaltungen am Arbeitsplatz entstehen, entgegenzuwirken.

Inhalte

Welche Maßnahmen, Aktivitäten kann ich während der Arbeitszeit durchführen?

Wie trainiere ich meine „Problemzonen“ (Rücken- und Nackenmuskulatur)?

Welche Dehnprogramme kann ich am Arbeitsplatz durchführen?

Unter Anleitung werden Übungen vermittelt, die der Arbeitsbelastung entgegenwirken.

Die Übungsinhalte werden an die verschiedenen arbeitsplatzspezifischen Belastungen angepasst.

Angebot

Individualtraining
30 Minuten pro Person

Dozent

Marco Körner
Fitnessfachwirt (IHK), Betriebswirt im Gesundheitswesen
Einsatzgebiet: Osnabrück, Osnabrücker Umland und im Umkreis von 30km

Organisation

Trainingsequipment (wird vom Dozenten gestellt)
evtl. Wasser (wird vom Betrieb gestellt)

