

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Rückenfit - mobil und stark kompakt

In diesem Kurs lernen sie den richtigen Umgang mit den körperlichen Belastungen ihres Alltags.

Inhalte

Wie ist Ihre Kopf-, Becken-,HWS- Haltung in stressigen Arbeitssituationen? Über eine Schmerz- und Spannungsgefühl-Analyse sowie Übungen zur Körperwahrnehmung, kommen Sie dem auf die Spur.

Sie lernen, wie einseitige Alltags- und Arbeitsbelastungen sowie falsche Haltung und Bewegung beim Training auf das muskuloskeletale System wirken und wie sie Belastungen vorbeugen oder verbessern können.

Ziel ist es, nach der Arbeitsplatz-Analyse in den Körper hinein zu horchen und Bewegungen zu verändern bzw. Zu variieren. Um eine Aufrichtung sowie Mobilisation des Rückens, HWS und Becken zu erlangen.

Dehn- und Kräftigungsprogramm mit Einzelkorrekturen. Übungen auf dem kleinsten Fitness-Studio der Welt: die Turnmatte
Partnerübungen: Koordination und Beweglichkeit

Wie arbeiten wir rücken-freundlicher? (Gruppen- und Einzelaufgaben/Demonstration mit Korrektur)

Brennpunkt Nacken: Ausgleichsübungen bei Nackenverspannungen.

Ausgleich nach zu viel Mausclicks: Finger-,Hand-,Arm- und Schulterentlastung nach langer Bildschirmarbeit.

Angebot

Gruppenangebot kompakt
4 Termine á drei Stunden
inhouse
min 8/ max 15 Teilnehmer

Dozent

Arne Lashlee
Sportlehrer mit sporttherapeutischer Zusatzqualifikation, Übungsleiter für Funktionsgymnastik, Rückenschule, Entspannung und Tai Chi

Organisation

Raumgröße ca. 30 m² mit Sitzmöglichkeit sowie der Möglichkeit Matten auszulegen.

Matten können durch hkk oder Dozenten gestellt werden.

