

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Rückenschule - Kurs

Ohne Rückenschmerzen durchs Leben. Ein starkes Rückgrat haben. Das sind nicht nur schöne Sätze sondern Ziele dieses Kurses.

Inhalte

Das Wissen um die Rückengesundheit wird in diesem Kurs vermittelt.

Dabei werden anatomische Grundlagen aber auch psychosoziale Aspekte der Rückengesundheit behandelt.

Im praktischen Teil werden Kräftigungs- und Koordinationsübungen sowie Entspannungstechniken erlernt. Des Weiteren wird das Rücken-gerechte Heben und Tragen thematisiert sowie kritische Situationen am Arbeitsplatz besprochen.

Ebenfalls werden Ausgleichsübungen für Arbeit und Alltag vermittelt.

Angebot

Gruppenangebot/ Kurs
min. 8 Teilnehmer
max. 12 Teilnehmer

Dozent

Holger Ameling
Sportwissenschaftler M.A., Pädagoge M.A. ,
Sporttherapeut, Triathlon-B-Trainer, Rückenschullehrer
(KDDR), Qi Gong Kursleiter, Nordic Walking Trainer

Einsatzgebiet: Oldenburg und im Umkreis von 30km

Organisation

Dauer: 8 Termine x 90 Minuten

Benötigte Materialien:
- wird vom Dozenten gestellt: Unterrichtsmaterial
sowie Kleingeräte

Raumausstattung im Betrieb:

Benötigte Raumgröße: ca. 40 m²

