

Rückenworkshop



Ob im Büro oder bei körperlicher Arbeit ? oft entstehen Beschwerden im Bereich des Rückens. Verhaltensprinzipien und Präventionsempfehlungen sollen dazu beitragen, dass der Rücken langfristig gesund bleibt. Regelmässige Mobilisierungs-, Kräftigungs- und Dehnübungen halten die Muskulatur stark und geschmeidig und helfen Dysbalancen auszugleichen. Die Teilnehmenden werden in diesem Workshop zum Thema Rückengesundheit sensibilisiert und erlernen effiziente Präventionsübungen zur Verhinderung oder Verminderung von Rückenschmerzen.

Ziele

- Ursachen für Rückenbeschwerden erkennen
- Übungen zur Vorbeugung und Reduktion von Rückenschmerzen erlernen
- Integration von Bewegung und Training im (Arbeits-) Alltag planen

Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

Inhalte

- Anatomische Grundlagen: Muskeln, Faszien und Knochen
- Rückenbeschwerden und ihre Ursachen
- Analyse der Belastung im Arbeitskontext
- Grundlagen des Rückentrainings
- Übungen zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden
- Umsetzungsplanung im Arbeitsumfeld und zuhause

Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Die Inhalte und die Preise werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäfts- und Zusatzbedingungen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit
Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS
Tribtschenstrasse 21
Postfach 2568
6002 Luzern
058 277 60 00
info@vivit.ch
www.vivit.ch