



Rückenschule

Rückengerechtes Arbeiten kann gelernt werden

Eine Basis für rückengerechtes Arbeiten kennen zu lernen ist das Hauptziel dieses Workshops. Ihnen wird das Wichtigste über die Anatomie der Wirbelsäule vermittelt. Dies hilft Ihnen zu verstehen, wie der Rücken im Alltag und bei der Arbeit am besten eingesetzt bzw. belastet werden kann. Sie erwerben das Wissen, wie sie sich optimal und rückschonend verhalten.

Ihr Nutzen

- Sie wissen nach dem Workshop, wie die Wirbelsäule aufgebaut ist
- Sie können Ihre Fitness bezüglich der Rumpfmuskulatur einschätzen
- Sie wissen, wie sie sich rückschonend verhalten können
- Sie kennen Übungen zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur

Inhalte

- Anatomie der Wirbelsäule
- Ergonomisches Heben und Tragen
- Testen der Kraft der eigenen Bauch- und Rückenmuskulatur
- Übungen zur Verbesserung der Rumpfmuskulatur
- Bei Bedarf: Einrichten eines ergonomischen Büro-Arbeitsplatz

Methoden

Vortrag, Erfahrungsaustausch, Gruppendiskussion

Zielgruppe

Alle Ingeus-Teilnehmer, gute Deutschkenntnisse von Vorteil

Zeit

Siehe Monatsplan

Mitbringen

Kursunterlagen

Anmeldung

über Ihren Berater