

Ziele

Mit dieser Schulung werden die Teilnehmenden auf die eigene Körperhaltung und deren Bedeutung sensibilisiert. Die Körperwahrnehmung und das Körpergefühl werden verbessert. Mit den im Kurs erlernten Kräftigungs- und Dehnungsübungen können die Teilnehmenden Rücken- und Nackenbeschwerden, ein häufiges Problem für Mitarbeitende und Kader mit einem hohen Anteil an Sitztätigkeit, vermieden oder vermindert werden.

Zielgruppe

Mitarbeitende und Kader mit einem hohen Anteil an Sitztätigkeit ohne akute Schmerzzustände; maximal 15 Teilnehmende pro Kurs.

Nutzen

Der richtige Umgang mit dem eigenen Körper wirkt vorbeugend und ist wirkungsvoller als späteres Behandeln. Die Teilnehmenden verbessern ihr eigenes Gesundheitsverhalten, was zu höherer Lebensqualität und geringerer Anfälligkeit für Beschwerden führt.

Inhalt

Teil 1: Körperhaltung mit Schwerpunkt Rücken

- Grundbausteine der aufrechten Körperhaltung
- Stehen resp. Sitzen und Körperhaltung
- Dehnungsübungen für die Hüft- und Beinmuskulatur
- Übungen zur Kräftigung

Teil 2: Haltungsschulung mit Schwerpunkt Nacken

- Erkennen eigener Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten
- Wahrnehmungsübungen zur Vermeidung von Dauerspannungen in der Schultergürtel- und Nackenmuskulatur
- Übungen zur Dehnung und Entspannung der Schultergürtel- Nackenmuskulatur
- Übungen zur Kräftigung der Schultergürtel- Nackenmuskulatur

Teil 3: Schwerpunkt Übungsprogramme

- Wiederholung der Stabilisationsübungen für die Kreuz- und Halswirbelsäule
- Übungen mit dem Thera-Band
- Übungen für das Gleichgewicht
- Entlastungs- und Entspannungsübungen bei der Arbeit

Dauer

3 x 1.5 Stunden