



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Impulsvortrag

„Wenn der Kopf den Rücken belastet“

Bewältigung von Rückenschmerzen durch Stressreduktion

Der Impulsvortrag „Wenn der Kopf den Rücken belastet“ mit eingebauten motivierenden Übungen bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr Verständnis für dieses Thema zu entwickeln. Ziel ist es, die Zusammenhänge von Rückenschmerzen und Stressoren zu beleuchten, damit Sie persönliche Strategien zur Bewältigung entwickeln können.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Lästige Rückenschmerzen belasten Sie und die damit verbundene (Ausfall-) Kosten Ihr Unternehmen. Mit Rückenfitnesskursen, aktiven Pausen, Ergonomieberatungen, etc. versuchen die Firmen und Krankenkassen dem entgegen zu wirken. Häufig führen diese isolierten Maßnahmen -aus verschiedenen Gründen- nicht zum Erfolg. In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie über eine Reduzierung von Stressoren Rückenbeschwerden lindern können.

Inhalt:

- New Work und mögliche gesundheitliche Folgen
- Verständliche Darstellung des Aufbaus und der Funktionen der Wirbelsäule sowie ihrer stabilisierenden Muskulatur
- Physischer und psychischer Stress als Risikofaktor für Rückenbeschwerden
- Einfache Übungen als „Soforthilfe“ gegen die einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: 45 - 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes