



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.



Workshop Mobilisation und Dehnung

Übungen zur aktiven Regeneration

Mobilisations- und Dehnübungen sind ein wichtiger Bestandteil zur Aufrechterhaltung der Funktionsfähigkeit und aktiven Regeneration unseres Bewegungsapparates. Sie lernen entsprechende Übungen kennen und wissen, welche Übungen sich für Sie zur Entspannung eignen.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Die einseitigen Belastungen an den Arbeitsplätzen - meist sitzend am Bildschirm - beanspruchen den menschlichen Organismus einseitig und unterfordern ihn aus physischer Sicht chronisch. Auch psychische Stressbelastungen wirken auf den Bewegungsapparat. Sie lasten häufig auf den Schultern oder dem Rücken und führen zu Verspannungen der Muskulatur.

Gezielte Dehn- und Mobilisationsübungen helfen Ihnen die einseitigen Belastungen zu kompensieren, gezielt Ihre Muskeln zu entspannen sowie die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten oder zu verbessern.

Durch die geringe Belastungsintensität sind beide Übungsformen gut zur aktiven Entspannung geeignet und können zur Regeneration beitragen.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

Ausstattung: Matte

Zeit: 30 Minuten

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com