



Workshop: „Rückengesundheit & Ergonomietraining“

Ganzheitliche Betrachtung von Rückenschmerzen und Ergonomie

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie (wieder) mehr Sport/ Bewegung/ Fitnessstraining in Ihren Alltag integrieren, um „rückengesund“ zu werden oder zu bleiben. Praktische Tests und Übungen (z.B. Mobilisationsübungen) runden die Theorie ab und sorgen für einen „Aha-Effekt“. Am Beispiel von Arbeitsplätzen zeigen wir Ihnen zudem, wie Sie sich ergonomisch optimal einrichten können.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Eine geringe Bewegungsaktivität im (Home) Office und in der Freizeit hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Rückengesundheit. Die Folgen des Bewegungsmangels können z.B. Schulter-Nacken-Verspannungen und Rückenschmerzen sein. Das muss nicht sein! Im Workshop analysieren wir mit kleinen Tests und Aktiv-Einheiten Ihre Fitness, planen Training in Ihren Alltag ein und gehen gemeinsam die Umsetzung durch. Wir vermitteln Ihnen interessantes Wissen, geben praktische Tipps und zeigen Ihnen motivierende Übungen, die Sie dann zur Schritt-für-Schritt-Umsetzung in den Alltag mitnehmen können. In der Folge zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Arbeitsplatz optimal ergonomisch einrichten, um für Ihre Rückengesundheit optimal aufgestellt zu sein.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung
- Lockere Bekleidung ist hilfreich

Zeit: Ca. 60 - 90 min

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