



Dysbalancen , Verspannungen und Bewegungsmangel Entlastenden Maßnahmen direkt am Arbeitsplatz

Kurzbeschreibung:

Muskuläre Dysbalancen und Bewegungsmangel durch vorwiegend sitzende Tätigkeiten gepaart mit Arbeitsverdichtung wirken sich immer negativ auf das Wohlbefinden, die Motivation und die Gesundheit aus. Vor allem Verspannungen im Bereich der Brust- und Halswirbelsäulenmuskulatur führen zu Schonhaltungen, die häufig einen Teufelskreis auslösen, in den man ohne eine geeignete Intervention, wie z.B. gymnastische Übungen am Arbeitsplatz oder die richtige Einstellungen der Arbeitsmittel, immer tiefer hineingerät. Jedoch gibt es vielfältige Möglichkeiten sich hier Entlastung zu schaffen, man muss sie nur kennen und gezielt einsetzen. Sie reichen vom Verständnis körperlicher Zusammenhänge über Aspekte möglicher Bewegungspausen im Arbeitsalltag bis hin zur praktischen Gestaltung von Bewegungs- und Entspannungsübungen, die zur kurzfristigen Erholung eingesetzt werden können.

Theoretisches Wissen wird in dieser Veranstaltung vermittelt, direkt praktisch angewandt. So können positive Effekte am eigenen Körper direkt erlebt werden.

Veranstaltungsinhalt:

- Teufelskreis: Bewegungsmangel
- Hintergründe und Zusammenhänge
- Dysbalancen – Spannungsschmerz – Schonhaltung
- Prävention gegen Dysbalancen und Schmerz
- Gestaltung von Arbeitsplatz und Einstellung der Arbeitsmittel
- Erkennen von Körpersignalen
- Praktische Bewegungseinheiten – am Arbeitsplatz und im Arbeitsalltag

Rahmenbedingungen:

Workshop – Dauer 4 h

Anzahl der Teilnehmenden: max. 20