

RÜCKENSCHULE

Gib deinem Rücken Halt

Hier lernen Sie wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag und am Arbeitsplatz sowie Informationen zum Arbeitsschutz. Das Programm umfasst die Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der Muskulatur, z. B. Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Dehnung und Entspannung. Die klassische Rückenschule ist auf die Kräftigung der äußeren Muskulatur ausgerichtet, wie Bauch, Rücken, Halswirbelsäule (HWS) etc. Durch zusätzliche Pilates-Übungen wird auch die innere Muskulatur, wie z. B. der Beckenboden, gestärkt. Daraus resultiert innerer Halt und Aufrichtung der Wirbelsäule. Entspannungsübungen helfen, verspannte Muskulatur zu entspannen und zu lockern.

Inhalte

- Wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag und am Arbeitsplatz erlernen
- Mobilisation, Entspannung und Kräftigung der Muskulatur, im Besonderen Rücken, Bauch und HWS mit gezielten Übungen und Techniken
- Gezielte Übungen und Techniken für Rücken, Bauch und HWS
- Blitzübungen für zu Hause
- Informationen zum Arbeitsschutz

INFORMATIONEN

Ort: Leipzig

Termin: 05.06.2019

Trainerin: Viviane Blessing

Anmeldung bis: 17.04.2019

Fortbildungspunkte: 1

Sie sind in diesem Seminar richtig, wenn

... Sie vorbeugend etwas für Ihren Rücken tun wollen.

... Sie sich über Arbeitsschutz und wirbelsäulengerechtes Verhalten am Arbeitsplatz informieren möchten.

