

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## RÜCKENGESUNDHEIT FÜR VIELSITZER\*INNEN

### Bewegungsstrategien für mobil Arbeitende

#### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

#### Einführung

Wer mobil arbeitet, sitzt oft falsch und bewegt sich zu wenig. Rückenschmerzen müssen aber nicht sein. Viele Übungen lassen sich an fast allen Orten machen, an denen Sie arbeiten. Sinnvolle Bewegungsstrategien sind gerade beim mobilen Arbeiten wichtig. Vor allem, wenn zudem Alltagsbewegung wegfällt: Der Weg zur Arbeit, teilweise zu Fuß, vielleicht auch mit dem Rad, mittags zur Kantine oder der Weg zu Kollegen\*/Kolleginnen\* oder Besprechungen im Haus.

Langes Sitzen belastet die Bandscheiben und senkt die Muskelaktivität. Deshalb gilt es, auch beim mobilen Arbeiten regelmäßige Bewegung einzubauen und die richtigen Übungen einzuplanen.

#### Ziel

- Sie kennen die Zusammenhänge zwischen Rückenschmerzen, zu wenig Bewegung und sitzender Tätigkeit.
- Sie kennen Strategien, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen können.
- Sie haben Übungen gelernt, die Sie selbst regelmäßig durchführen können.

#### Programm

##### Richtig Sitzen

- Auswirkungen sitzender Tätigkeit auf den Bewegungsapparat
- Richtig sitzen - auch beim mobilen Arbeiten
- Aktives Sitzen

##### Bewegungsstrategien für Vielsitzer\*innen

- Bewegung einplanen
- Übungsfolgen für Vielsitzer\*innen
- Mit den richtigen Strategien dranbleiben

#### Seminarnummer:

Q1.2.1.3

#### Methode:

Theoretische Grundlagen, Mobilisations- und Kräftigungsübungen, Beweglichkeitstraining, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

#### Referent\*in:

Dominik Skender  
Sportwissenschaftler, Personaltrainer und Rückenschullehrer

#### Termin:

26.01.2022

#### Zeit:

09:00 Uhr – 10:30 Uhr

#### Ort:

Die Durchführung erfolgt mit Cisco Webex Meetings

#### Anmeldeschluss:

22.12.2021

#### Gebühr:

zentral finanziert