

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	Führungskompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
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

Bewegungsstrategien im gewerblich-technischen Bereich

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen des gewerblich-technischen Bereichs

Einführung

Bewegungsmangel auf der Arbeit ist ein zentrales Problem unserer modernen Gesellschaft. Doch auch bei bewegungsaktiven Berufen ist der Alltag durch einseitige Bewegungen und Haltungen charakterisiert. Einseitige Belastungen und Bewegungsmuster können Verspannungen und Fehlhaltungen verursachen. Daher ist es wichtig, einen Ausgleich zum Berufsalltag zu schaffen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Dieses Seminar behandelt Bewegungsstrategien, mit denen Sie mit geringem Aufwand und unabhängig vom Ort einen Ausgleich zu Ihrem Alltag schaffen können.

Ziel

- Sie kennen die Zusammenhänge zwischen Verspannungen/Gelenkschmerzen und Bewegungsmangel/einseitiger Bewegung.
- Sie kennen Strategien, wie Sie Verspannungen vorbeugen können.
- Sie haben Übungen gelernt, die Sie selbst regelmäßig durchführen können.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Gesundheit ist ein hohes individuelles Gut.
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der Gesundheitskompetenz.

Programm

Richtig bewegen

- Auswirkungen einseitiger Belastung und schwerer körperlicher Tätigkeit auf den Bewegungsapparat
- Mobilisations- und Kräftigungsübungen als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags

ZU WENIG ANMELDUNGEN

SEMINAR WURDE
ABGESAGT

Seminarnummer:
Q3.2.1.2

Methode:
Theoretische Grundlagen, Mobilisations- und Kräftigungsübungen

Referent*in:
Dominik Skender
Sportwissenschaftler, Personaltrainer und Rückenschullehrer

Termin:
05.07.2022

Zeit:
14:00 – 15:15 Uhr

Ort:
STADTRAUMSERVICE MANNHEIM², Jakob-Bensheimer-Straße 19-21, 69167 Mannheim, Schulungsraum (Zimmer 18)

Anmeldeschluss:
21.06.2022

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)