

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

FASZI(E)NIERENDES TRAINING IN DER RÜCKENSCHULE

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen

Einführung

Egal ob beim Sitzen oder Stehen: Haltungsschäden sind weit verbreitet, ebenso wie die damit verbundenen Rückenschmerzen. Haltungsschäden entstehen hauptsächlich durch unsere moderne Lebensweise. Dem kann vorgebeugt werden. Studien haben belegt, dass sich infolge von Stressreaktionen des menschlichen Körpers die Faszien zusammenziehen. Es kommt zum Verkleben oder sogar zum Verhärten der Faszien. Auch durch Inaktivität und Bewegungsmangel verkleben oder verhärten sich die Faszien. Außerdem können sie sich verkürzen, denn sie verlieren im Zuge dessen ihre Elastizität und Dehnfähigkeit. Die Folgen sind eine gekrümmte Haltung und oftmals auch Gelenk- und Muskelschmerzen.

Lernen Sie in einem interaktiven Workshop, wie Sie Ihre individuelle Rückengesundheit verbessern oder erhalten können.

Ziel

- Erlernen praktischer Übungen für den körperlich beanspruchenden Arbeitsalltag.

Leitlinien- bzw. DV-Bezug

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

Programm

- Übungen zur Faszienbehandlung
- Anleitungen zur „Faszienhygiene“ zur Vermeidung von langfristigen Überlastungen des Halte- und Bewegungsapparates
- Verspannungen und Fehlhaltungen im Berufsalltag vermeiden
- Entlastungsübungen
- Schnellhelfer Rückenschmerz

Mitzubringen: bequeme Kleidung; Matten, wenn vorhanden

Seminarnummer:

Q1.2.1.1

Methode:

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

Referent*in:

Dominik Skender
Sportwissenschaftler, Personal Trainer und Rückenschullehrer

Termin:

23.01.2023

Zeit:

14:00 Uhr – 15:30 Uhr

Ort:

MARCHIVUM
Friedrich-Walter-Saal
Archivplatz 1
68169 Mannheim

Anmeldeschluss:

19.12.2022

Gebühr:

zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)