

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	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

Bewegungsstrategien im gewerblich-technischen Bereich

Zielgruppe

alle Mitarbeiter*innen des gewerblich-technischen Bereichs

Einführung

Im Arbeitsalltag ist der Rücken vielen Belastungen ausgesetzt. Dauerhaft einseitige Bewegungen und das Tragen bzw. Bewegen schwerer Lasten können dabei zu einer gekrümmten Körperhaltung und zu Schmerzen in Muskeln oder Gelenken führen. Dem kann vorgebeugt werden, indem Sie Ihre Faszien „pflegen“. Als Faszien bezeichnet man das Bindegewebe, das einzelne Muskeln, Muskelgruppen oder ganze Körperabschnitte in unserem Körper umgibt. Diese können verkleben oder sogar verhärten. Außerdem können sie sich verkürzen, denn sie verlieren im Zuge schädigender Belastung ihre Elastizität und Dehnfähigkeit.

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

Ziel

- Sie haben praktische Übungen für den körperlich beanspruchenden Arbeitsalltag erlernt.

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Matten, falls vorhanden

TERMIN VERSCHOBEN
NEUER TERMIN:
29.11.2022

Seminarnummer:
Q4.2.17

Methode:
Theoretische Grundlagen, Training der Faszien mit Rollen und Bällen

Referent*in:
Dominik Skender
Sportwissenschaftler, Personaltrainer und Rückenschullehrer

Termin:
08.11.2022

Zeit:
14:00 Uhr – 15:15 Uhr

Ort:
STADTRAUMSERVICE MANNHEIM², Sozialgebäude, Jakob-Bensheimer-Straße 19-21, 68167 Mannheim, Schulungsraum (Zimmer 18) im EG

Anmeldeschluss:
25.11.2022

Gebühr:
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)