

Bewegung & Rückengesundheit - für Azubis

Beschreibung

Auszubildende verbringen viel Zeit im Sitzen, Heben, Tragen oder in einseitigen Körperhaltungen – oft ohne Bewusstsein dafür, welche Belastungen dadurch entstehen. Dieser Workshop vermittelt Azubis grundlegendes Wissen über gesundes Bewegungsverhalten, Rückengesundheit und ergonomische Arbeitsweisen. Sie erfahren, wie Bewegung Ausdauer, Kraft und das Herz-Kreislauf-System stärkt, wie Rückenschmerzen entstehen und wie sie mit einfachen Strategien vorbeugen können.

Ziel ist es, das Verständnis für den eigenen Körper zu stärken und alltagsnahe Routinen zu entwickeln, die langfristig gesund halten – im Ausbildungsalltag und darüber hinaus.

Inhalte

- **Warum Bewegung wichtig ist:** Einfluss auf Herz-Kreislauf, Energie & Wohlbefinden
- **Rückengesundheit verstehen:** Anatomie, Ursachen von Rückenschmerzen, Bandscheibenbasiswissen
- **Bewegungsformen im Überblick:** Ausdauer, Kraft & Alltagsbewegung für Azubis
- **Ergonomie im Arbeitsalltag:** richtig sitzen, stehen, heben & tragen
- **Belastungsfallen in Ausbildung & Alltag**
- **Mini-Routinen gegen Verspannungen:** kleine bewegte Pause
- **Zusammenhang von Psyche, Stress & Rückenschmerzen**

Methodik

- Kurze, leicht verständliche Impulse
- Anschauliche Modelle (Bewegung, Rücken, Bandscheibe)
- Austausch über typische Azubi-Belastungen
- Alltagstipps & ergonomische Sofortmaßnahmen
- Bewegte Pause

Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

Unsere Empfehlung: 1-tägiger Workshop in Präsenz

Format: in Präsenz

Hinweis Präsenzformat:

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva
Tel. 0421.377.084.10
Mail teresa.hegmann@institut-caterva.de

www.institut-caterva.de | www.teamcaterva.de



Schwärmen Sie mit uns!