

Handynacken – Wenn das Smartphone Schmerzen verursacht

Beschreibung

Der Workshop vermittelt verständlich, wie die häufige Nutzung von Smartphone, Tablet und E-Book zu einer Überlastung der Halswirbelsäule führen kann. Teilnehmende erfahren, was ein Handynacken ist, welche Beschwerden auftreten und welche langfristigen Folgen entstehen können.

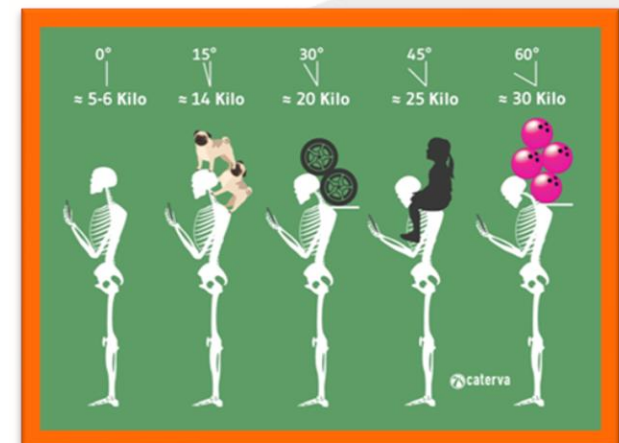
Der Schwerpunkt liegt auf kompakter Wissensvermittlung und leicht umsetzbaren Alltagstipps zur Vorbeugung.

Inhalte

- Definition: Was ist ein Handynacken?
- Wie entsteht er? (Kopfneigung, ungünstige Haltung, lange Nutzungszeiten)
- Belastung der Halswirbelsäule bei verschiedenen Kopfpositionen
- Typische Symptome: Verspannungen, Kopfschmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit
- Mögliche gesundheitliche Folgen bei Dauerbelastung
- Prävention im Alltag: Haltung, Gerätehöhe, Pausen, bewusste Nutzung

Methodik

- Interaktiver Kurzvortrag
- Wissensinput in leicht verständlicher Form
- Austausch über persönliche Erfahrungen
- Leicht umsetzbare Übungen zur Verbesserung des Handynackens



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Teilnehmeranzahl:

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

Unsere Empfehlung: 2 Stunden Workshop

Format: online oder 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!