

Rückengesundheit & Ergonomie am Arbeitsplatz

Beschreibung

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen – jede zweite Person erlebt sie im Laufe ihres Lebens. Die gute Nachricht: Ein Großteil dieser Beschwerden lässt sich durch richtige Bewegung, bewusste Gewohnheiten und ergonomisches Arbeiten nachhaltig reduzieren.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre Rückengesundheit ganzheitlich stärken können. Im Mittelpunkt stehen das Zusammenspiel aus Kräftigung, Entlastung, Beweglichkeit und einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung. Dazu erhalten sie praxisnahe Know-how, um rückenfreundliche Routinen zu entwickeln und Verspannungen vorzubeugen. Ergänzend vermitteln wir einfache Alltagsübungen sowie Grundregeln einer gesunden Bildschirm- oder gewerblichen Arbeitsumgebung (je nach Zielgruppe).

Inhalte

- Rückengesundheit: Zahlen, Daten und Fakten
- Grundkenntnisse über die Anatomie des Rückens, Symptome und Ursachen von Rückenschmerzen
- Prävention im Alltag: Rückenfreundliche Gewohnheiten und Bewegungsmuster entwickeln & einfache Übungen
- Ergonomie am Arbeitsplatz (Fokus auf Bildschirmarbeitsplatz / oder auf gewerblichen Bereich nach Absprache)

Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Anschauliche Erklärmodelle zur Rückengesundheit
- Alltagsnahe Empfehlungen & leicht umsetzbare Übungen
- Austausch & Reflexionsfragen zur eigenen Arbeitsplatzgestaltung

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!