

Ergonomie für das Fahrradfahren

Beschreibung

Fahrradfahren ist gesund – doch nur mit der richtigen ergonomischen Einstellung. Falsch angepasste Sattel- oder Lenkerpositionen können zu Nacken-, Schulter- oder Rückenbeschwerden führen, besonders bei Menschen, die im Berufsalltag viel sitzen oder einseitige Tätigkeiten ausführen.

In diesem kurzen Workshop erhalten die Teilnehmenden praktische Tipps zur optimalen Fahrrad-Ergonomie und können ihr eigenes Rad direkt prüfen lassen.

Inhalte

- Optimale Sattel- und Lenkerposition
- Passendes Fahrradmodell: worauf achten?
- Ergonomie-Tipps für belastungsfreies Radfahren
- Individuelle Hinweise am eigenen Rad
- Sinnvolles Zubehör für mehr Komfort
- Kleine Ausgleichsübungen bei einseitiger Belastung

Methodik

- Kurze Impulse & Demonstration
- Individuelle Mini-Ergonomiechecks
- Praktische Tipps zur direkten Verbesserung



Rahmenbedingungen & Organisation

Dauer: nach Absprache

Empfehlung: kontinuierliche Mitmachaktion

Teilnehmeranzahl:

Offenes Walk-In-Format: unbegrenzt

Individuelle Kurzchecks je Person: ca. 10-15 Minuten

Format: Präsenz (vor Ort in der Firma)

Hinweis Präsenzformat – Durchführung im Fahrradbereich

Die Durchführung erfolgt direkt im Fahrradbereich bzw. auf dem Firmengelände, wo die Teilnehmenden ihr Fahrrad mitbringen oder Firmen-/Beispielfahrräder genutzt werden können.

Eine Trainerin steht während der gesamten Aktion vor Ort bereit und führt individuelle Mini-Ergonomiechecks, Einstellungs-empfehlungen und Sofortkorrekturen am Fahrrad durch.

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!