

	Rückencoaching Modul 1 Fit und gesund durch den Arbeitsalltag
Beginn	Nach Absprache
Teilnehmer	Mindestens 8 Personen maximal 15 Personen
Tag	Nach Absprache
Uhrzeit	Nach Absprache
Dauer	Ca. 1,5 Std.
Ort	Räumlichkeiten vor Ort
Ausstattung	Seminarbestuhlung, Beamer Diverse Kleingeräte werden von uns gestellt (Theraband, Igelball, Tubes, etc.)
Nutzen	Sensibilisierung zum Thema Rückengesundheit
Ziele/Informationen	Stärkung der physischen u. psycho-sozialen Ressourcen, Verminderung von Risikofaktoren, Aufbau und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule • die vier Säulen der Rückengesundheit • die Einstellmöglichkeiten ihres Bürostuhls • ergonomische Gestaltungskriterien des Arbeitsplatzes • Aktive Minipausen am Arbeitsplatz • Entspannungsübungen zur Augenentspannung
Inhalte	Theoretische und praktische Wissensvermittlung für einen gesunden Arbeitsalltag. <ul style="list-style-type: none"> • Aktive Minipausen • Ergonomische ArbeitsplatzEinstellung • Anatomie und Funktionsweise der Wirbelsäule • Hinweise zum rückenfreundlichen Verhalten im Büro/Freizeit • Rolle der psycho-sozialen Faktoren bei der Chronifizierung von Rückenschmerz
Methoden	Ein sehr praxisorientiertes Vorgehen, aktives Einbeziehen der Teilnehmer sowie induktive Lehrmethode
Kosten	150,00 € zzgl. MwSt inkl. Handout
Referent	Magnus Liepins, staatlich gepr. Sportlehrer
Abrechnung	Rechnungsstellung an Auftraggeber