



## DURCHFÜHRUNG

Cindy Freitag (Ergotherapeutin, Rückenschullehrerin)

## ZIELE

Vorbeugung und Reduzierung muskuloskelettaler Beschwerden durch Verbesserung der Haltung, der Dehn- und Bewegungsfähigkeit sowie der ergonomische Verhältnisse im Alltag. Durch die Kombination von Verhalten- und Verhältnisprävention, direkt im Setting, sowie die Integration von Ausgleichsübungen in den Arbeitsalltag kann ein nachhaltiger Effekt erzielt werden.

## INHALT

- Motorischer Vorher-Nachher-Test als Vergleich
- Theorie: Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule, rückergerichtetes Verhalten (heben, tragen, stehen, liegen), Einrichtung eines ergonomischen Arbeitsplatzes
- Praxisteil: Wahrnehmungsübungen, Kräftigungs-, Dehn-, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen mit Kleingeräten wie Therabändern und Brasil
- Entspannungsübungen zum Schluss

## ZIELGRUPPE

LehrerInnen

## VORAUSSETZUNGEN

- Mind. 6, max. 15 Lehrkräfte
- Turnhalle / Bewegungsraum, Matten
- Einzugsgebiet: Insel Hiddensee und Insel Rügen

## DAUER

6 Einheiten à 60 Minuten