

2024-F(5)

Rückenfit durch den Arbeitsalltag



DURCHFÜHRUNG

Mirko Sondershausen
(Diplom-Sportlehrer)

ZIELE

Die TeilnehmerInnen erkennen die Ursachen für Rückenprobleme und Verspannungen und lernen alltagsrelevante rückengerechte Verhaltensweisen kennen. Somit kann die Körperhaltung verbessert werden und die gelernten Ausgleichsübungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren.

INHALT

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Schaffung theoretischer Grundlagen zum Aufbau und Funktion der Wirbelsäule
- Bedeutung der Muskulatur des Stütz- und Bewegungsapparates
- Spüren am eigenen Körper; Durchführung von Körperwahrnehmungsübungen
- Erarbeitung von Hinweisen für ein rückengerechtes Alltagsverhalten
- Erlernen geeigneter Ausgleichsübungen für den Tag

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen

Hinweis: Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

VORAUSSETZUNGEN

Raum mit ruhiger Atmosphäre, Platz für Bewegungsübungen

Hinweis: Gymnastik-/ Isomatten und Decken/ Kissen für die Entspannungsübungen müssen von den TeilnehmerInnen selbst mitgebracht werden

DAUER

Blockseminar/ -kurs:

8 Einheiten (à 45 Minuten) an einem Tag, in der Regel 9 - 16 Uhr (inkl. Mittagspause)