

2024-F(9)

Rückenschule für Erwachsene



DURCHFÜHRUNG

Verena Brakel (Physiotherapeutin, Rückenschullehrerin)

ZIELE

- Die TeilnehmerInnen lernen, wie sie Rückenschmerzen vorbeugen können
- Bewusstmachen von Fehlhaltung
- Eingehen auf die Bewegungen am Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung verbessern
- ökonomische Bewegung erlernen
- Spaß an der Bewegung finden

INHALT

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Informationsstunde (theoretischer Input)
- Rücken-Check-up
- Muskeltraining: Dehnungen, Kräftigungen, Entspannung, Bücken, Heben, Tragen, Sitzen
- Arbeitsplatz rückenfreundlich gestalten
- anatomische Grundkenntnisse vermitteln

ZIELGRUPPE

ErzieherInnen, LehrerInnen

Hinweis: Maximal 12 TeilnehmerInnen pro Angebot

NACHHALTIGKEIT

Die TeilnehmerInnen sind befähigt und motiviert, nach Abschluss dieses Moduls das erworbene Wissen und die erworbenen Fertigkeiten selbstständig anzuwenden und fortzuführen sowie in ihren Alltag zu integrieren.

DAUER

Informationseinheit (5 Stunden), 9 Unterrichtseinheiten (à 90 Minuten)