

Rückenschonend durch den Arbeitsalltag



Stefan Topa

Dozent, Referent Erste Hilfe, Fachausbilder
Pflege, Pflegeberater

Zielgruppe

Ein Kurs für Personen aus allen Berufsfeldern, die wissen wollen, wie sie ihren Arbeitsalltag rüchenschonend gestalten können.

Inhaltliche Schwerpunkte

Rückenschmerzen - wer kennt sie nicht. Viele sind dauerhaft davon betroffen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Übungen und Techniken Rückenproblemen vorbeugen können.

- der Rücken als Säule unseres Körpers, anatomische Übersichten
- auftretende Belastungen: körperlich, psycho-mental, psycho-sozial
- rüchengerechtes Optimieren des Arbeitsalltages durch bauliche und persönliche Möglichkeiten
- Korrekte Hebetchniken
- Mobilisierung der Wirbelsäule durch ein Übungsprogramm
- Erfahrungs- und Feedbackrunde

Fortbildung

Datum: 19.09.2017

Seminartag: Beginn: 9.00 Uhr
Ende: 16.00 Uhr

Kursgebühr: 30,00 €

Anmeldeschluss: 15.08.2017



Bildquelle: S. Hofschlaeger/ pixelio.de